Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Уфимский городской Дворец детского творчества им. В.М. Комарова»

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 09.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОХ ДО

«УГДДТ им. В.М. Комарова»

Г.Р. Зайнуллина

Приказ № 312 от 09 08.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст обучающихся: 12 – 18 лет Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Хисамов Ильфат Жавитович, педагог дополнительного образования

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план программы	7
3	Учебно – тематический план первого года обучения	8
4	Учебно – тематический план второго года обучения	14
5	Учебно – тематический план третьего года обучения	22
6	Методическое обеспечение программы	31
7	Система контроля и зачетные требования	32
8	Материально-техническое обеспечение образовательной программы	33
9	Контроль процесса становления и совершенствования технического средства	34
10	Список Алислитературы	36
11	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»	39
12	Приложение № 1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	56
13	Приложение № 2. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ).	68

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы, используемые при разработке программы:

- -Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с последующими изменениями);
- -Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020 г.);
- -Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226);
- -Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 28.09.2020 №28 "Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- -"Конвенцией о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей OOH 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)
 - -Конституцией Российской Федерации
 - -Конституцией Республики Башкортостан
- -Федеральным законом от 24.07.1998 N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с последующими изменениями)
- -Законом Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года №696-з "Об образовании в Республике Башкортостан" (с последующими изменениями)
- -Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- -Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- -Методическими рекомендациями по образовательных реализации среднего общего программ начального общего, основного общего, образования, образовательных программ среднего профессионального дополнительных общеобразовательных образования программ применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 -Приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
- -Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной

деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»

-Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-p «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» Атлетическая гимнастика, система разносторонних силовых упражнений, направленных развитие силы, формирование на пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением.

Занятия с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска.

Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы.

Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию.

Образовательная область «атлетическая гимнастика» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

Цель образовательной программы - удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи программы:

1 год обучения

образовательные:

- дать основы знаний о здоровом образе жизни;
- дать представления о физиологии тела, гигиене питания и спортивной тренировки;
- обучить правильно в техническом отношении выполнять общеразвивающие упражнения, элементы базовых упражнений тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, бодибилдинга, армрестлинга.

метапредметные

- развивать общую и силовую выносливость, собственную силу;
- работать над увеличением мышечной массы, коррекцией тела на уменьшение жировой массы, укреплением опорно-связочного аппарата;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать скоростно-силовую подготовку занимающихся, позволяющую в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

личностные:

- формировать всесторонне развитую личность, характер, силу воли;
- воспитывать моральные и волевые качества, в основе которых лежит строгая самодисциплина, высокая сознательность, уверенность в своих силах и возможностях, самообладание.

2 год обучения

образовательные:

- дать знания о здоровом образе жизни;
- продолжать изучение основ физиологии, гигиены, питания и спортивной тренировки;
- дать основы знаний о биохимических и биомеханических процессах тела;
- обучать технически правильно выполнять упражнения тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, бодибилдинга, армрестлинга.

метапредметные:

- продолжать развивать общую и силовую выносливость, собственную силу;
- работать над увеличением мышечной массы, коррекцией тела на уменьшение жировой массы, укреплением опорно-связочного аппарата;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать скоростно-силовую подготовку занимающихся, позволяющую в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

личностные:

- формировать всесторонне развитую личность, характер, силу воли;
- воспитывать моральные и волевые качества, в основе которых лежит строгая самодисциплина, высокая сознательность, уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

3 год обучения

образовательные:

- дать основы знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основы физиологии, биохимии, психологии, гигиены, питания и спортивной тренировки;
- совершенствовать техническое мастерство в соревновательных упражнениях тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, бодибилдинга, армрестлинга.

метапредметные

- развивать общую и силовую выносливость, собственную силу;
- работать над увеличением мышечной массы, коррекцией тела на уменьшение жировой массы, укреплением опорно-связочного аппарата;
- продолжать формировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать скоростно-силовую подготовку занимающихся, позволяющую в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

личностные:

- формировать всесторонне развитую личность, характер, силу воли;
- воспитывать моральные и волевые качества, в основе которых лежит строгая самодисциплина, высокая сознательность, уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Педагогическая целесообразность программы атлетической гимнастики, как и многие другие виды спорта, требуют постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Трехлетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Условия набора - программа предназначена для учащихся 12-18 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производиться с начала учебного года. Возможен добор учащихся в объединении 1-2-3 годов обучения в процессе учебного года.

Срок реализации программы - 3 года

Занятия для учащихся первого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа — 144 часа в год.

Занятия для учащихся второго года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа — 144 часа год.

Занятия для учащихся третьего года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа — 144 часа год.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся 8-15 человек.

Методы, используемые на занятиях:

- 1. Наглядный метод: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.
- 2. Словесные методы: беседа, обсуждение соревнований.
- 3. Практические методы: тренировки.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, замер антропометрических измерений, спортивные конкурсы, праздники, просмотр соревнований.

Межпредметные связи:

- 1. Анатомия человека (строение тела человека),
- 2. Питание (белки, углеводы, жиры),
- 3. История (история зарождения атлетической гимнастики олимпийское движение),
- 4. Информатика (показ обучающих видеозаписей, фотографий, презентаций).

Контроль и оценка успеваемости.

Успеваемость определяется:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;
- знанием основных положений теории физической культуры;
- прочностью освоения двигательных умений и навыков;
- умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).
- критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.
- качественные показатели это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.
- количественные показатели это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.
- при выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Ожидаемые результаты к концу обучения:

Должны знать:

- правила пожарной безопасности;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;

- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

<u>Развить качества личности</u>

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость учащихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родному городу, стране.

Способы проверки усвоения программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- - участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- - участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного тренировочного годового цикла 3-4 раза в год;
- соревнования районного, областного и межрегионального уровня.

Формы подведения итогов реализации программы:

Для определения уровня знаний и навыков учащихся проводится стартовая, промежуточная и итоговая аттестация.

По результатам соревнований спортсменам присваиваются спортивные разряды I,II,III – юношеский, I,II,III – взрослый, звания КМС, МС.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Название разделов	Всего	1 год	2 год	3 год
Общие основы атлетической	18	10	4	4
гимнастики, ПП и ТБ				
Гимнастические упражнения	45	25	10	10
прикладного характера				
Комплекс упражнений с гантелями	139	55	42	42
Комплекс специальных упражнений	152	54	49	49
Комплекс упражнений с гирями	44	-	22	22
Позирование	8	-	4	4
Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	18	-	9	9
Участие в соревнованиях по силовому троеборью	8	-	4	4
Всего	432	144	144	144

3. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название тем	Теория	Практика	Всего
п/п				
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	6	4	10
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	2	22	24
3	Комплекс упражнений с гантелями	2	54	56
4	Комплекс специальных упражнений	2	52	54
	итого:	12	132	144

Учебно-тематический план

1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттест ации /контроля
1.	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	10	6	4	Беседа, опрос
1.1	Требования техники безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.	2	2		Беседа, опрос
1.2	Сведения о строении и функции организма. Необходимость разминки в занятиях спортом. Влияние физических упражнений на организм человека. Методика тренировки атлетов.	6	2	4	Беседа, опрос
1.3	Психологическая подготовка атлетов. Режим дня. Режим питания.	2	2		Беседа, опрос
2.	Раздел 2. Гимнастические упражнения прикладного характера	24	2	22	

2.1.	Гимнастические упражнения на	5	0,5	4,5	
	перекладине вис на согнутых руках				
2.2.	Отжимания в упоре на параллельных	5	0,5	4,5	Беседа, опрос
	брусьях;				
2.3.	Гимнастическое упражнение - угол в	5	0,5	4,5	Мини
	упоре на параллельных брусьях		,	ŕ	просмотр
2.4.	Гимнастическое упражнение- угол в	5	0,5	4,5	
	висе на перекладине		- ,-	7 -	Мини
2.5.	Подтягивание из виса на	4		4	просмотр
2.5.	перекладине.	•		·	
_	Раздел 3. Комплекс упражнений с	56	2	54	
3.	гантелями	50		54	
3.1.					Беседа, мини
3.1.	Стоя руки с гантелями у плеч кисти	2	1	1	просмотр с
	вперёд или параллельно, жим				обсуждением.
2.2	гантелей				— оосуждением.
3.2.	Стоя руки с гантелями опущены,	4	1	3	Беседа, мини
	подъём гантелей вперёд	•	1	3	просмотр с
	(фронтальная часть дельты)				обсуждением.
3.3.	Стоя руки с гантелями опущены,	2		2	
	разведение рук с гантелями в	_		_	Беседа, мини
3.4.	стороны (боковая часть дельты)				просмотр с
3.4.	Стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в	4		4	обсуждением.
	наклоне (задняя часть дельты)				-
3.5.	Сидя на наклонной скамье, руки с				Беседа, мини
0.0.	гантелями ладонями внутрь, вперёд,	4		4	просмотр с
	сгибание и разгибание рук				обсуждением.
3.6.	Стоя, сидя выпрямление рук вверх с				
3.0.	гантелью, двигается только	4		4	
	предплечье, плечо фиксировано	4		4	Беседа, мини
					просмотр с
2.7	строго вверх				обсуждением.
3.7.	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук,	4		4	
	плечо фиксировано вертикально,	4		4	Беседа, мини
	двигается только предплечье				просмотр с
3.8.	Стоя в наклоне, плечо фиксировано				обсуждением.
	горизонтально, выпрямление одной	4		4	
	руки (поочерёдно) назад, двигается	7		7	
	только предплечье				Беседа, мини
3.9.	Стоя в наклоне, тяга гантелей к				просмотр с
3.7.	поясу, другая рука в упоре (колено,	4		4	обсуждением.
	гимнастическая стенка)				обсуждением.
2.10	,				
3.10	Стоя в наклоне отведение гантелей				
	назад - вверх (имитация гребка) с	2		2	Беседа, мини
	задержкой в верхней позиции на 1-2				просмотр с
	сек.				

3.11	Лёжа животом на скамье, тяга				обсуждением.
	гантелей вверх до сгибания рук или	4		4	
	разведение прямыми руками назад -				
	вверх				Беседа, мини
3.12	Лёжа на горизонтальной или	2		2	просмотр с
	наклонной скамье (варьировать угол	2		2	обсуждением.
	наклона) разведение рук с гантелями				
3.13	Лёжа на горизонтальной скамье	4		4	
	отведение выпрямленных рук назад;				Беседа, мини
3.14	Лёжа жим гантелей с различными	2		2	просмотр с
	положениями кистей (ладони вперёд,	2		2	обсуждением.
	параллельно)				оосуждением.
3.15	Стоя наклоны вперёд, гантель в	2		2	
	руках за головой				
3.16	Стоя с гантелью в руках имитация	2		2	
	рубки дров				
3.17	Стоя руки с гантелями у плеч или	2		2	
2 10	опущены вниз, приседания				
3.18	Стоя на невысоком бруске, гантели у	2		2	
	плеч подъём на носки	5 4	2	<i>F</i> 2	
4.	Раздел 4. Комплекс специальных	54	2	52	
4 1	упражнений.	2	2		_
4.1.	Комплекс специальных упражнений.	2	2		
4.2.	Стоя со штангой в руках наклоны				
4.2.	Стоя со штангой в руках наклоны вперёд. Лёжа на горизонтальной	4		4	Беседа, мини
4.2.		4		4	Беседа, мини просмотр с
4.2.	вперёд. Лёжа на горизонтальной	4		4	просмотр с
	вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;				просмотр с обсуждением.
	вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; Стоя со штангой за головой наклоны				просмотр с обсуждением. Беседа, Мини
4.3.	вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; Стоя со штангой за головой наклоны вперёд;	4		4	просмотр с обсуждением. Беседа, Мини просмотр с
4.3.	вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; Стоя со штангой за головой наклоны вперёд; Лёжа на горизонтальной скамье, жим	4		4	просмотр с обсуждением. Беседа, Мини
4.3.	вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; Стоя со штангой за головой наклоны вперёд; Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом	4		4 6	просмотр с обсуждением. Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
4.3.	вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; Стоя со штангой за головой наклоны вперёд; Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом Жим штанги лёжа на наклонной	4		4 6	просмотр с обсуждением. Беседа, Мини просмотр с обсуждением. Беседа, Мини
4.3. 4.4. 4.5.	вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; Стоя со штангой за головой наклоны вперёд; Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом Жим штанги лёжа на наклонной скамье Стоя штанга на плечах, приседание	4 6 4 4		4 6 4 4	просмотр с обсуждением. Беседа, Мини просмотр с обсуждением. Беседа, Мини просмотр с
4.3. 4.4. 4.5.	вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; Стоя со штангой за головой наклоны вперёд; Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом Жим штанги лёжа на наклонной скамье Стоя штанга на плечах, приседание Сидя на скамье, штанга на плечах,	6 4		4 6 4	просмотр с обсуждением. Беседа, Мини просмотр с обсуждением. Беседа, Мини
4.3. 4.4. 4.5. 4.6 4.7	вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; Стоя со штангой за головой наклоны вперёд; Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом Жим штанги лёжа на наклонной скамье Стоя штанга на плечах, приседание Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы	4 6 4 4		4 6 4 4	просмотр с обсуждением. Беседа, Мини просмотр с обсуждением. Беседа, Мини просмотр с
4.3. 4.4. 4.5.	вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; Стоя со штангой за головой наклоны вперёд; Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом Жим штанги лёжа на наклонной скамье Стоя штанга на плечах, приседание Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы Стоя штанга в руках, сгибание рук со	4 6 4 4		4 6 4 4	просмотр с обсуждением. Беседа, Мини просмотр с обсуждением. Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
4.3. 4.4. 4.5. 4.6 4.7	вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; Стоя со штангой за головой наклоны вперёд; Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом Жим штанги лёжа на наклонной скамье Стоя штанга на плечах, приседание Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс	4 6 4 4		4 6 4 4	просмотр с обсуждением. Беседа, Мини
4.3. 4.4. 4.5. 4.6 4.7	вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; Стоя со штангой за головой наклоны вперёд; Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом Жим штанги лёжа на наклонной скамье Стоя штанга на плечах, приседание Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс Сидя на скамье гантели в руках,	4 6 4 4 2		4 6 4 4 2	просмотр с обсуждением. Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
4.3. 4.4. 4.5. 4.6 4.7	вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; Стоя со штангой за головой наклоны вперёд; Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом Жим штанги лёжа на наклонной скамье Стоя штанга на плечах, приседание Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук	4 6 4 4		4 6 4 4	просмотр с обсуждением. Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
4.3. 4.4. 4.5. 4.6 4.7 4.8	вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; Стоя со штангой за головой наклоны вперёд; Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом Жим штанги лёжа на наклонной скамье Стоя штанга на плечах, приседание Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс	4 6 4 4 2		4 6 4 4 2	просмотр с обсуждением. Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
4.3. 4.4. 4.5. 4.6 4.7	вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; Стоя со штангой за головой наклоны вперёд; Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом Жим штанги лёжа на наклонной скамье Стоя штанга на плечах, приседание Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс Сидя тяга вертикального блока за	4 6 4 4 2		4 6 4 4 2	просмотр с обсуждением. Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
4.3. 4.4. 4.5. 4.6 4.7 4.8 4.9	вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; Стоя со штангой за головой наклоны вперёд; Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом Жим штанги лёжа на наклонной скамье Стоя штанга на плечах, приседание Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс Сидя тяга вертикального блока за голову	4 6 4 4 2 4		4 6 4 4 2 4	просмотр с обсуждением. Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
4.3. 4.4. 4.5. 4.6 4.7 4.8	вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; Стоя со штангой за головой наклоны вперёд; Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом Жим штанги лёжа на наклонной скамье Стоя штанга на плечах, приседание Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс Сидя тяга вертикального блока за	4 6 4 4 2		4 6 4 4 2 4	просмотр с обсуждением. Беседа, Мини просмотр с обсуждением.

4.12	В висе на перекладине подъём	4		4	
	согнутых ног				
4.13	Сидя сгибание туловища до касания	6		6	
	коленями груди.				
	Итого:	144	12	132	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение.

- Знакомство.
- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

2. Гимнастические упражнения прикладного характера

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в висе на перекладине;
- подтягивание из виса на перекладине.

3. Комплекс упражнений с гантелями

- -стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- -стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- -стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- -стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- -сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- -стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

- -лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- -стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- -стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колено, гимнастическая стенка);
- -стоя в наклоне отведение гантелей назад вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- -лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад вверх;
- -лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- -лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

4. Комплекс специальных упражнений

- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- -сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в висе на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения об атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- научатся правильно соблюдать дыхание во время выполнения упражнений;
- научатся технически правильно выполнять упражнения, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- научатся соблюдать режим дня;
- получат сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщаются к занятиям физической культуре, узнают специфику атлетической гимнастики, улучшат свой уровень физической подготовки, научатся упражнениям для улучшения осанки, разучат основные упражнения;
- освоят технику выполнения базового упражнения " жим лёжа";
- освоят технику выполнения базового упражнения " приседание";
- освоят технику выполнения базового упражнения " становая тяга".

4. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

N₂	Название тем	теория	практика	всего
п/п				
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	4		4
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	2	8	10
3	Комплекс упражнений с гантелями	2	40	42
4	Комплекс специальных упражнений	-	48	48
5	Комплекс упражнений с гирями	2	20	22
6	Позирование		4	4
7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2	8	10
8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью		4	4
	ИТОГО:	12	132	144

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практик а	Формы аттест ации /контроля
1.	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	4	4		
1.1	Краткое сведение о физической культуре.		2		Беседа, опрос
1.2	История атлетической гимнастики.		2		Беседа, опрос
2.	Гимнастические упражнения прикладного характера	10	2	8	
2.1.	Гимнастические упражнения на перекладине вис на согнутых руках	2	2		
2.2.	Отжимания в упоре на параллельных брусьях	2		2	Беседа, опрос
2.3.	Отжимания, угол в упоре на параллельных брусьях;	2		2	Мини просмотр
2.4.	Отжимания, угол в висе на перекладине;	2		2	Мини просмотр
2.5.	Подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес)	2		2	просмотр
3.	Комплекс упражнений с гантелями.	42	2	40	
3.1.	Комплекс упражнений стоя, руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей	4	2	2	Беседа, мини просмотр с обсуждением.
3.2.	Комплекс упражнений стоя, руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты)	2		2	Беседа, мини просмотр с обсуждением.
3.3.	Комплекс упражнений стоя, руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты)	4		4	Беседа, мини просмотр с обсуждением.
3.4.	Комплекс упражнений стоя, в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты)	2		2	Беседа, мини просмотр с обсуждением.
3.5.	Комплекс упражнений, сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук	2		2	Беседа, мини просмотр с

3.6.	Комплекс упражнений сидя			обсуждением.
	выпрямление рук вверх с гантелью,	2	2	, , ,
	двигается только предплечье, плечо	2	2	Беседа, мини
	фиксировано строго вверх			просмотр с
3.7.	Комплекс упражнений лёжа на			обсуждением.
	скамье, хват гантелей ладонями	4	4	
	внутрь, выпрямление рук, плечо	4	4	
	фиксировано вертикально, двигается			Беседа, мини
2.0	только предплечье			просмотр с
3.8.	Комплекс упражнений стоя, в			обсуждением.
	наклоне, плечо фиксировано	2	2	
	горизонтально, выпрямление одной	_	_	
	руки (поочерёдно) назад, двигается			Беседа, мини
	только предплечье			просмотр с
3.9.	Комплекс упражнений стоя в			обсуждением.
	наклоне, тяга гантелей к поясу,	2	2	оосуждением.
	другая рука в упоре (колено,			
	гимнастическая стенка)			_
3.10	Комплекс упражнений стоя в наклоне			Беседа, мини
	отведение гантелей назад - вверх	2	2	просмотр с
	(имитация гребка) с задержкой в			обсуждением.
	верхней позиции на 1-2 сек.			
3.11	Комплекс упражнений лёжа животом			
	на скамье, тяга гантелей вверх до	2	2	Беседа, мини
	сгибания рук или разведение			просмотр с
	прямыми руками назад - вверх			обсуждением.
3.12	Комплекс упражнений лёжа на			
	горизонтальной или наклонной	2	2	
	скамье (варьировать угол наклона)			
	разведение рук с гантелями			
3.13	Комплекс упражнений лёжа на	•		
	горизонтальной скамье отведение	2	2	
	выпрямленных рук назад			
3.14	Комплекс упражнений лёжа жим	_	_	
	гантелей с различными положениями	2	2	
	кистей (ладони вперёд, параллельно)			
3.15	Комплекс упражнений из положения			
	лёжа подъём туловища, руки с	2	2	
	гантелью за головой, ступни	_	_	
	закреплены			
3.16	Комплекс упражнений стоя с	2	2	
	гантелью в руках имитация рубки	2	2	
	дров			
3.17	Комплекс упражнений стоя руки с	2	2	
	гантелями у плеч или опущены вниз,	_	_	
	приседания			

3.18	Комплекс упражнений стоя на				
	невысоком бруске, гантели у плеч	2		2	
	подъём на носки				
4.	Комплекс специальных	48		48	
	упражнений.				
4.1.	Комплекс специальных упражнений.	2		2	
4.2.	Стоя со штангой в руках наклоны	2		2	
	вперёд. Лёжа на горизонтальной	2		2	Беседа, мини
	скамье, разведение рук с гантелями;				просмотр с
4.3.	Стоя со штангой за головой наклоны	4		4	обсуждением.
	вперёд;				- Б
4.4.	Лёжа на горизонтальной скамье, жим	6		6	Беседа, Мини
	штанги широким и узким хватом				просмотр с
4.5.	Жим штанги лёжа на наклонной	4		4	обсуждением.
	скамье				Беседа, Мини
4.6	Стоя штанга на плечах, приседание	4		4	просмотр с
4.7	Сидя на скамье, штанга на плечах,	4		4	обсуждением.
	жим штанги из-за головы				Беседа, Мини
4.8	Стоя штанга в руках, сгибание рук со	2		2	просмотр с
	штангой на бицепс				_ обсуждением.
4.9	Сидя на скамье гантели в руках,	2		2	
	сгибание и разгибание рук	2		2	Беседа, Мини
	попеременно на бицепс				просмотр с
4.10	Сидя тяга вертикального блока за	4		4	обсуждением.
4.11	голову				
4.11	Лёжа на полу повороты туловища	6		6	
4.12	В висе на перекладине подъём	4		4	
	согнутых ног				
4.13	Сидя сгибание туловища до касания коленями груди.	4		4	
5	Комплекс упражнений с гирями.	22	2	20	
5.1	Комплекс упражнений лёжа спиной				Беседа, мини
	на скамье, гири у плеч (сгибание и	2	2		просмотр с
	разгибание рук);				обсуждением
5.2	Комплекс упражнений стоя, гиря в				
	опущенной правой руке: слегка	4		4	Беседа, мини
	согнув ноги, выполнять круги гирей	•			просмотр с
	вперёд назад. Тоже повторить левой рукой				обсуждением
5.3	Комплекс упражнений стоя, ноги				Газа
	вместе, гиря в обеих руках у плеч:	2		2	Беседа, мини
	выполнить выпад вправо, приседая	_		_	просмотр с
	на правой ноге, вернуться в исходное				
			I	1	ı

	положение. Тоже выполнить,				обсуждением
	приседая на левую ногу				
5.4	Комплекс упражнений стоя, гиря на				Беседа, мини
	полу между ног, наклоняясь, согнуть	4		4	просмотр с
	ноги в коленях и поднять гирю вверх				обсуждением
	до уровня подбородка				
5.5	Комплекс упражнений стоя, гири у				Беседа, мини
	плеч, слегка согнуть ноги в коленях	2		2	просмотр с
	и, резко выпрямляя их, вытолкнуть				обсуждением
	гири вверх на прямые руки				Г
5.6	Комплекс упражнений стоя, гири у				Беседа, мини
	плеч, сделать выпад правой ногой	2		2	просмотр с
	вперёд, вернуться в исходное	_		_	обсуждением
	положение				
5.7	Комплекс упражнений широкая				Беседа, мини
	стойка, гиря в правой руке, вращение	2		2	просмотр с
	гири вокруг туловища с перехватом	۷		2	обсуждением
	руками гири				Г
5.8	Комплекс упражнений широкая				Беседа, мини
3.0	стойка, гири у плеч или на плечах,	2		2	просмотр с
	приседания				обсуждением
5.9	Комплекс упражнений стоя, гири у				Гозово мини
	плеч, жим гири правой и левой рукой	2		2	Беседа, мини
	попеременно.				просмотр с
	П			2	обсуждением
6	Позирование	4		2	Г
6.1	Двойной бицепс спереди,	2			Беседа, мини
	широчайшие мышцы спины спереди,				просмотр с
	грудные мышцы сбоку, трицепс				обсуждением
	сбоку				
					Беседа, мини
6.2	Позирование мышц пресса и бедра	2		2	просмотр с
	спереди, сзади Двойной Бицепс,				обсуждением
	широчайшие сзади				
7	Подготовка к соревновательным	10	2	8	
	упражнениям по силовому				
	троеборью				
7.1	Психологическая сосредоточенность,	10	2	8	Беседа
	демонстрация освоенных				
	упражнений.				
8	Участие в соревнованиях по силовому	4		4	Просмотр с
				1	
	троеборью				обсуждением

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение

- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

2. Гимнастические упражнения прикладного характера

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в висе на перекладине;
- подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес)

3. Комплекс упражнений с гантелями

- -стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- -стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты):
- -стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- -стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- -сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- -стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- -лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- -стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- -стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колено, гимнастическая стенка);

- -стоя в наклоне отведение гантелей назад вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- -лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад вверх;
- -лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- -лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

4. Комплекс специальных упражнений

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- -сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в висе на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

5. Комплекс упражнений с гирями

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;

- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;

тоже выполнить левой ногой;

- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

6. Позирование

- двойной бицепс спереди
- широчайшие мышцы спины спереди
- грудные мышцы сбоку
- трицепс сбоку
- мышцы пресса и бедра спереди
- сзади Двойной Бицепс
- широчайшие сзади

7.Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью

Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

8. Участие в соревнованиях по силовому троеборью

- Выезд

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

К концу второго года обучения обучающиеся:

- расширять представление о силовых видах спорта, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научиться правильно, распределять нагрузки в течение дня;
- улучшать свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к нагрузкам;
- изучать правила соревнований по силовому троеборью;
- улучшать свои силовые показатели.

5. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

N₂	Название тем	теория	практика	всего
п/п				
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	4		4
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	9	10
3	Комплекс упражнений с гантелями	1	41	42
4	Комплекс специальных упражнений	1	48	49
5	Комплекс упражнений с гирями	1	21	22
6	Позирование	1	3	4
7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	1	8	9
8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью		4	4
	итого:	10	134	144

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-го года обучения

No	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттест
п/п					ации
					/контроля
1.	Общие основы атлетической	4	4		
	гимнастики, ПП и ТБ				
1.1	Краткое сведение о физической		2		Беседа, опрос
	культуре.				веседа, опрос
1.2	История атлетической гимнастики.		2		Беседа, опрос
2.	Гимнастические упражнения	10	1	9	
4.	прикладного характера				

2.1.	Гимнастические упражнения на	1	1		
	перекладине вис на согнутых руках				
2.2.	Отжимания в упоре на параллельных	2		2	Беседа, опрос
	брусьях				Мини
2.3.	Отжимания, угол в упоре на	2		2	
	параллельных брусьях;				просмотр
2.4.	Отжимания, угол в висе на	2		2	Мини
	перекладине;				просмотр
2.5.	Подтягивание из виса на	3		3	просмотр
	перекладине (используется				
	дополнительно вес)				
3.	Комплекс упражнений с	42	1	41	
	гантелями.				
3.1.	Комплекс упражнений стоя, руки с	_			Беседа, мини
	гантелями у плеч кисти вперёд или	3	1	2	просмотр с
	параллельно, жим гантелей				обсуждением.
3.2.	Комплекс упражнений стоя, руки с				Беседа, мини
	гантелями опущены, подъём	2		2	просмотр с
	гантелей вперёд (фронтальная часть				обсуждением.
	дельты)				оосуждением.
3.3.	Комплекс упражнений стоя, руки с				Беседа, мини
	гантелями опущены, разведение рук	4		4	просмотр с
	с гантелями в стороны (боковая часть дельты)				обсуждением.
3.4.	Комплекс упражнений стоя, в				Беседа, мини
	наклоне руки с гантелями опущены	2		2	просмотр с
	вниз, разведение гантелей в наклоне				обсуждением.
	(задняя часть дельты)				оосуждением.
3.5.	Комплекс упражнений, сидя на				
	наклонной скамье, руки с гантелями	3		3	Гозово запил
	ладонями внутрь, вперёд, сгибание и				Беседа, мини
2.6	разгибание рук				просмотр с
3.6.	Комплекс упражнений сидя				обсуждением.
	выпрямление рук вверх с гантелью,	2		2	Беседа, мини
	двигается только предплечье, плечо				просмотр с
2.7	фиксировано строго вверх				обсуждением.
3.7.	Комплекс упражнений лёжа на скамье, хват гантелей ладонями				
	внутрь, выпрямление рук, плечо	4		4	
	фиксировано вертикально, двигается				Беседа, мини
	только предплечье				просмотр с
3.8.	Комплекс упражнений стоя, в				обсуждением.
	наклоне, плечо фиксировано	2		2	
	горизонтально, выпрямление одной	2		2	
	руки (поочерёдно) назад, двигается				Беседа, мини
	только предплечье				осседа, мини

3.9.	Комплекс упражнений стоя в				просмотр с
3.7.	наклоне, тяга гантелей к поясу,	2		2	обсуждением.
	другая рука в упоре (колено,	2		2	оосуждением.
	гимнастическая стенка)				
3.10	Комплекс упражнений стоя в наклоне				-
3.10	отведение гантелей назад - вверх	2		2	Беседа, мини
	_	2		2	просмотр с
	(имитация гребка) с задержкой в				обсуждением.
2.11	верхней позиции на 1-2 сек.				
3.11	Комплекс упражнений лёжа животом				
	на скамье, тяга гантелей вверх до	2		2	Беседа, мини
	сгибания рук или разведение				просмотр с
	прямыми руками назад - вверх				обсуждением.
3.12	Комплекс упражнений лёжа на				
	горизонтальной или наклонной	2		2	
	скамье (варьировать угол наклона)				
	разведение рук с гантелями				
3.13	Комплекс упражнений лёжа на				
	горизонтальной скамье отведение	2		2	
	выпрямленных рук назад				
3.14	Комплекс упражнений лёжа жим				
	гантелей с различными положениями	2		2	
	кистей (ладони вперёд, параллельно)				
3.15	Комплекс упражнений из положения				
	лёжа подъём туловища, руки с	2		2	
	гантелью за головой, ступни	2		2	
	закреплены				
3.16	Комплекс упражнений стоя с	_		_	
	гантелью в руках имитация рубки	2		2	
	дров				
3.17	Комплекс упражнений стоя руки с	2		2	
	гантелями у плеч или опущены вниз,	2		2	
2.10	приседания				
3.18	Комплекс упражнений стоя на	2		2	
	невысоком бруске, гантели у плеч	2		2	
	подъём на носки				
4.	Комплекс специальных				
	упражнений.		_		
4.1.	Комплекс специальных упражнений.	2	2		
4.2.	Стоя со штангой в руках наклоны				
	вперёд. Лёжа на горизонтальной	4		4	Беседа, мини
	скамье, разведение рук с гантелями;				просмотр с
4.3.	Стоя со штангой за головой наклоны	4		4	обсуждением.
	вперёд;			7	обсуждением.
4.4.	Лёжа на горизонтальной скамье, жим	6		6	Беседа, Мини
	штанги широким и узким хватом	U		U	просмотр с

4.5.	Жим штанги лёжа на наклонной	4		4	обсуждением.
4.6	скамье Стоя штанга на плечах, приседание	4		4	Беседа, Мини
		•		•	просмотр с
4.7	Сидя на скамье, штанга на плечах,	4		4	обсуждением.
4.8	жим штанги из-за головы	_			Беседа, Мини
4.8	Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс	3		3	просмотр с
4.9	Сидя на скамье гантели в руках,				обсуждением.
	сгибание и разгибание рук	3		3	Беседа, Мини
	попеременно на бицепс				просмотр с
4.10	Сидя тяга вертикального блока за	4		4	обсуждением.
	голову				
4.11	Лёжа на полу повороты туловища	6		6	
4.12	В висе на перекладине подъём	4		4	
	согнутых ног	4		4	
4.13	Сидя сгибание туловища до касания	6		6	
	коленями груди.	22			
5	Комплекс упражнений с гирями.	22	1	21	
5.1	Комплекс упражнений лёжа спиной	2	1	1	Беседа, мини
	на скамье, гири у плеч (сгибание и				просмотр с
5.0	разгибание рук);	- 2			обсуждением
5.2	Комплекс упражнений стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка	3		3	Беседа, мини
	согнув ноги, выполнять круги гирей				просмотр с
	вперёд назад. Тоже повторить левой				обсуждением
	рукой				
5.3	Комплекс упражнений стоя, ноги	3		3	Беседа, мини
	вместе, гиря в обеих руках у плеч:				просмотр с
	выполнить выпад вправо, приседая				обсуждением
	на правой ноге, вернуться в исходное				-
	положение. Тоже выполнить,				Беседа, мини
- A	приседая на левую ногу	2			просмотр с
5.4	Комплекс упражнений стоя, гиря на	3		3	обсуждением
	полу между ног, наклоняясь, согнуть				
	ноги в коленях и поднять гирю вверх				Беседа, мини
5.5	до уровня подбородка	2		2	просмотр с
3.3	Комплекс упражнений стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях			2	обсуждением
	и, резко выпрямляя их, вытолкнуть				Беседа, мини
	гири вверх на прямые руки				просмотр с
5.6	Комплекс упражнений стоя, гири у	3		3	обсуждением
	плеч, сделать выпад правой ногой			3	J
	вперёд, вернуться в исходное				Беседа, мини
1	1 19 1 2	Ī	1		1
	положение				просмотр с

5.7	Комплекс упражнений широкая	2		2	обсуждением
	стойка, гиря в правой руке, вращение				
	гири вокруг туловища с перехватом				Беседа, мини
	руками гири				просмотр с
5.8	Комплекс упражнений широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания	2		2	обсуждением Беседа, мини
5.9	Комплекс упражнений стоя, гири у	2		2	просмотр с
3.7	плеч, жим гири правой и левой рукой	2		_	обсуждением
	попеременно.				оосуждением
6	Позирование	4	1	3	
6.1	Двойной бицепс спереди,	2	1	1	Беседа, мини
0.1	широчайшие мышцы спины спереди,	_	-	_	просмотр с
	грудные мышцы сбоку, трицепс				обсуждением
	сбоку				, , , , , ,
					Беседа, мини
6.2	Позирование мышц пресса и бедра	2		2	просмотр с
	спереди, сзади Двойной Бицепс,				обсуждением
	широчайшие сзади				
7	Подготовка к соревновательным	9	8	1	
	упражнениям по силовому				
	троеборью				
7.1	Психологическая сосредоточенность,	9	8	1	Беседа
	демонстрация освоенных				
	упражнений.				
8	Участие в соревнованиях по силовому	4		4	Просмотр с
	троеборью				обсуждением
	Итого:	144	10	134	

Содержание программы третьего года обучения:

1. Введение

- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.

- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

2. Гимнастические упражнения прикладного характера

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в висе на перекладине;
- подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес)

3. Комплекс упражнений с гантелями

- -стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- -стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- -стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- -стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- -стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- -лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- -стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- -стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колено, гимнастическая стенка);
- -стоя в наклоне отведение гантелей назад вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- -лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад вверх;
- -лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона)разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- -лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;

- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

4. Комплекс специальных упражнений

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- -сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в висе на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

5. Комплекс упражнений с гирями

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;

тоже выполнить левой ногой;

- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

6. Позирование

- двойной бицепс спереди
- широчайшие мышцы спины спереди
- грудные мышцы сбоку
- трицепс сбоку

- мышцы пресса и бедра спереди
- сзади Двойной Бицепс
- широчайшие сзади

7. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью

Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

8. Участие в соревнованиях по силовому троеборью

- Выезд

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

К концу третьего года обучения обучающиеся:

- Научиться планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшить техническую подготовку;
- улучшить психологическую подготовку;
- улучшить силовые показатели;
- научиться правильно подбирать веса;
- научиться составлять комплексы тренировок, направленные на развитие определённых результатов.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по атлетической гимнастики.
- Плакаты освоения технических приёмов.
- Правила судейства в силовом троеборье.
- Положение о соревнованиях по силовому троеборью.

2. Методические рекомендации:

- Как выполнять упражнения.
- Как тренироваться.
- Когда тренироваться.
- Предостережения.
- Формы выполнения упражнения.
- Тренировочный темп.
- Начальные отягощения.
- Адаптация к тренировкам.
- Наращивание нагрузки.

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ Критерии оценки образовательного процесса на этапах многолетней подготовки

Целью аттестации является:

- **1.** обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдение их прав и свобод в части регламентации учебной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважение их личности и человеческого достоинства;
- **2.** установление фактического уровня теоретических знаний и понимания, учащихся по предметам в связи с программными требованиями учебного плана, их практических умений и навыков;
- **3.** соотнесение этого уровня с требованиями и нормами, заложенными в реализуемых программах во всех группах, а также с требованиями повышенного образовательного уровня в учебно-тренировочных группах 3-4-го года обучения и группах спортивного совершенствования;
- **4.** контроль за выполнением учебных программ и календарнотематического графика изучения учебного материала.

Зачётные требования по теоретической подготовке. Физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги. Для учебнотренировочных групп. Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела троеборца. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости Правила соревнований eë учёта. ПО «Атлетической гимнастике». Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Для перевода из одной учебной группы в другую учащиеся сдают в конце учебного года контрольно-переводные нормативы:

Таблица 1 Приемные нормативы на отделении для групп

№ п\п	Наименование	Кол-во
12-14 лет		
1.	Подтягивание	7-8 раз
2.	Отжимание от пола	15-20 раз
3.	Подъем туловища 30 градусов из	10-15 раз
J.	положения лежа	10-13 pas
16 лет и старше		
4.	Подтягивание	9-10 раз
5.	Отжимание от пола	20-30 раз
6.	Подъем туловища 30 градусов из	20-25 pa3
0.	положения лежа	20-23 pas

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный тренажерный зал ОУ с различными тренажерными станками. Спортивный инвентарь:

- Штанги.
- Гантели.
- Скакалки.
- Гимнастические стенки.
- Игровой зал
- Грифы
- Малые грифы
- Гири 8, 16,24,32 кг
- Тренажеры.

9. КОНТРОЛЬ ПРОЦЕССА СТАНОВЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО СРЕДСТВА.

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Развитие специфических качеств троеборца. Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

ПРИСЕДАНИЯ. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тренировка на учебно-тренировочных сборах и спортивном лагере (на каникулах).

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учётом подготовки к определённому дню. На УТС, носящих оздоровительный характер тренировка троеборца должна носить оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения. В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период тренировки также не Необходимо проводить тренировки со штангой, гирями, исключаются.

гантелями, на тренажёрах, используя в основном специальновспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъёмы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий тренировках с высокими нагрузками для спортсменов квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть мероприятий использованы при организации восстановительных спортивных школах. Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медикобиологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение тренировочного занятия, способствующее стимуляции одного восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей осуществляют квалифицированные психологи. Однако спортивных школах возрастает роль тренера- преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение процессов. Особое значение имеет восстановительных психологической совместимости спортсменов. Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, Медико-биологическая группа восстановительных инвентарю. включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
- 2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
- 3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
- 4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. C. 14 19.
- 5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
- 6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
- 7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
- 8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
- 9. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
- 10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
- 11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
- 12. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
- 13. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. C. 54 60.
- 14. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
- 15. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. C. 133 141.
- 16. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. C. 172 183.
- 17. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.

- 18. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
- 19. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
- 20. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
- 21. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
- 22. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
- 23. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
- 24. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
- 25. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. C. 60 63.
- 26. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
- 27. 11.Интернет источники: http://dopedu.ru/, http://metoдкабинет.pф/, http://metodka6unet.pp/,

11. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ π/π	№ занятия	Форма занятий	Название раздела, темы	Кол-во часов	Место проведения	Формы аттестации, контроля
			Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	10		Беседа, опрос
1.	1	лекция	Требования техники безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.	2	тренажерный зал	Беседа, опрос
2.	2	лекция	Сведения о строении и функции организма. Необходимость разминки в занятиях спортом. Влияние физических упражнений на организм человека.	2	тренажерный зал	Беседа, опрос
3.	3,4	практика	Методика тренировки атлетов.	4	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением, опрос
4.	5	лекция	Психологическая подготовка атлетов. Режим дня. Режим питания.	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением, опрос
			Раздел 2. Гимнастические упражнения прикладного характера	24		
5.	6,7,8	практика	Гимнастические упражнения на перекладине вис на согнутых руках	6	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
6.	9,10	практика	Отжимания в упоре на параллельных брусьях;	4	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением

7.	11	практика	Изучение техники выполнения упражнения - угол в упоре на параллельных брусьях	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
8.	12,13,14	практика	Гимнастическое упражнение - угол в упоре на параллельных брусьях	4	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
9.	15,16	практика	Гимнастическое упражнение- угол в висе на перекладине	4	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
10.	17,18	практика	Подтягивание из виса на перекладине.	4	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
			Раздел 3. Комплекс упражнений с гантелями	56		
11.	19	практика	Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
12.	20	практика	Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты)	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
13.	21	Лекция	Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
14.	22	практика	Стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты)	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
15.	23,24	практика	Стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты)	4	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением

16.	25,26	практика	Сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук	4	тренажерный	Беседа, мини просмотр с
					зал	обсуждением
17.	27,28	практика	Стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью,		тренажерный	Беседа, мини
			двигается только предплечье, плечо фиксировано	4	зал	просмотр с
1.0	20.20		строго вверх			обсуждением
18.	29,30	практика	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь,		тренажерный	Беседа, мини
			выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье	4	зал	просмотр с
			•			обсуждением
19.	31,32	практика	Стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально,		тренажерный	Беседа, мини
			выпрямление одной руки (поочерёдно) назад,	4	зал	просмотр с
			двигается только предплечье			обсуждением
20.	33,34	практика	Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в		тренажерный зал	Беседа, мини
			упоре (колено, гимнастическая стенка)	4		просмотр с
						обсуждением
21.	35	практика	Стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх		тренажерный зал	Беседа, мини
			(имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-	2		просмотр с
			2 сек.			обсуждением
22.	36,37	практика	Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до		TO ALLONGO DILLI IVI	Беседа, мини
			сгибания рук или разведение прямыми руками назад -	4	тренажерный	просмотр с
			вверх		зал	обсуждением
23.	38	практика	Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье		TO ALLONGO DILLI IVI	Беседа, мини
			(варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями	2	тренажерный	просмотр с
					зал	обсуждением
24.	39,40	практика	Лёжа на горизонтальной скамье отведение		Thomas and the	Беседа, мини
			выпрямленных рук назад;	4	тренажерный	просмотр с
					зал	обсуждением
25.	41	практика	Лёжа жим гантелей с различными положениями кистей	2	тренажерный	Беседа, мини
			(ладони вперёд, параллельно)	2	зал	просмотр с

						обсуждением
26.	42	практика	Стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
27.	43	практика	Стоя с гантелью в руках имитация рубки дров	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
28.	44	практика	Стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
29.	45	практика	Стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
			Раздел 4. Комплекс специальных упражнений.	54		
30.	46	лекция	Комплекс специальных упражнений.	2	тренажерный зал	Беседа, опрос
31.	47,48	практика	Стоя со штангой в руках наклоны вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;	4	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
32.	49,50	практика	Стоя со штангой за головой наклоны вперёд;	4	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
33.	51,52,53	практика	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом	6	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
34.	54,55	практика	Жим штанги лёжа на наклонной скамье	4	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением

			Итого:	144		
42.	70,71,72	практика	Сидя сгибание туловища до касания коленями груди.	6	тренажерный зал	обсуждением
41.	68,69	практика	В висе на перекладине подъём согнутых ног	4	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с
40.	65,66,67	практика	Лёжа на полу повороты туловища	6	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
39.	63,64	практика	Сидя тяга вертикального блока за голову	4	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
38.	61,62	практика	Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс	4	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
37.	60	практика	Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
36.	58,59	практика	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы	4	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением
35.	56,57	практика	Стоя штанга на плечах, приседание	4	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением

Календарный учебный график программы «Атлетическая гимнастика» второго года обучения

№ п/п	№ занятия	Форма занятий	Название раздела, темы	Кол-во часов	Место проведения	Формы аттестац ии, контроля
			Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	4	4	Беседа, опрос
1.	1	Лекция	Краткое сведение о физической культуре.		тренажерный зал	Беседа, опрос
2.	2	лекция	История атлетической гимнастики.		тренажерный зал	Беседа, опрос Мини просмотр
			Гимнастические упражнения прикладного характера	10		
3.	3	лекция	Гимнастические упражнения на перекладине вис на согнутых руках	2	тренажерный зал	Беседа, опрос
4.	4	практика	Отжимания в упоре на параллельных брусьях	2	тренажерный зал	
5.	5	практика	Отжимания, угол в упоре на параллельных брусьях;	2	тренажерный зал	Мини просмотр
6.	6	практика	Отжимания, угол в висе на перекладине;	2	тренажерный зал	
7.	7	практика	Подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес) Комплекс упражнений с гантелями.	2 42	тренажерный зал 2	
8.	8	лекция	Комплекс упражнений стоя, руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим	2	тренажерный зал	-

			гантелей			
9.	9	практика	Комплекс упражнений стоя, руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением.
10.	10	практика	Комплекс упражнений стоя, руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты)	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением.
11.	11,12	практика	Комплекс упражнений стоя, руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты)	4	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с
12.	13	практика	Комплекс упражнений стоя, в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты)	2	тренажерный зал	просмотр с обсуждением. Беседа, мини просмотр с обсуждением. Беседа, мини просмотр с обсуждением. Беседа, мини просмотр с обсуждением. обсуждением.
13.	14	практика	Комплекс упражнений, сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук	2	тренажерный зал	
14.	15	практика	Комплекс упражнений сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх	2	тренажерный зал	
15.	16,17	практика	Комплекс упражнений лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье	4	тренажерный зал	
16.	18	практика	Комплекс упражнений стоя, в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением.
17.	19	практика	Комплекс упражнений стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колено, гимнастическая стенка)	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с

18.	20	практика	Комплекс упражнений стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.	2	тренажерный зал	обсуждением. Беседа, мини
19.	21	практика	Комплекс упражнений лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх	2	тренажерный зал	просмотр с обсуждением.
20.	22	практика	Комплекс упражнений лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением.
21.	23	практика	Комплекс упражнений лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с
22.	24	практика	Комплекс упражнений лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно)	2	тренажерный зал	обсуждением. Беседа, мини просмотр с
23.	25	практика	Комплекс упражнений из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены	2	тренажерный зал	обсуждением. Беседа, мини просмотр с
24.	26	практика	Комплекс упражнений стоя с гантелью в руках имитация рубки дров	2	тренажерный зал	обсуждением. Беседа, мини
25.	27	практика	Комплекс упражнений стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания	2	тренажерный зал	просмотр с обсуждением.
26.	28	практика	Комплекс упражнений стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с
			Комплекс специальных упражнений.	48		обсуждением.
27.	29	практика	Комплекс специальных упражнений.	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением.
28.	30	практика	Стоя со штангой в руках наклоны вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с

			гантелями;			обсуждением.
29.	31,32	практика	Стоя со штангой за головой наклоны вперёд;	4	тренажерный зал	
30.	33,34,35	практика	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом	6	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением.
31.	36,37	практика	Жим штанги лёжа на наклонной скамье	4	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
32.	38,39	практика	Стоя штанга на плечах, приседание	4	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
33.	40,41	практика	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы	4	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
34.	42	практика	Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
35.	43	практика	Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
36.	44,45	практика	Сидя тяга вертикального блока за голову	4	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
37.	46,47,48	практика	Лёжа на полу повороты туловища	6	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.

38.	49,50	практика	В висе на перекладине подъём согнутых ног	4	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
39.	51,52	практика	Сидя сгибание туловища до касания коленями груди.	4	тренажерный зал	
			Комплекс упражнений с гирями.	22	2	
40.	53	лекция	Комплекс упражнений лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
41.	54,55	практика	Комплекс упражнений стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой	4	тренажерный зал	
42.	56	практика	Комплекс упражнений стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
43.	57,58	практика	Комплекс упражнений стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка	4	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
44.	59	практика	Комплекс упражнений стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
45.	60	практика	Комплекс упражнений стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
46.	61	практика	Комплекс упражнений широкая стойка, гиря в	2	тренажерный	Беседа, Мини

			правой руке, вращение гири вокруг туловища с		зал	просмотр с
			перехватом руками гири			обсуждением.
47.	62	практика	Комплекс упражнений широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
48.	63	практика	Комплекс упражнений стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
			Позирование	4		
49.	64	практика	Двойной бицепс спереди, широчайшие мышцы спины спереди, грудные мышцы сбоку, трицепс сбоку	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
50.	65	практика	Позирование мышц пресса и бедра спереди, сзади Двойной Бицепс, широчайшие сзади	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
			Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	10		
51.	66	лекция	Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
52.	67,68,69, 70	практика	Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.	8	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
			Участие в соревнованиях по силовому троеборью	4		
53.	71,72	практика	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	4	тренажерный зал	просмотр с обсуждением.
			Итого:	144 часа		

Календарный учебный график программы «Атлетическая гимнастика» третьего года обучения

№ п/п	№ занятия	Форма занятий	Название раздела, темы	Кол-во часов	Место проведения	Формы аттестац ии, контроля
			Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	4	4	Беседа, опрос
1.	1	Лекция	Краткое сведение о физической культуре.		тренажерный зал	Беседа, опрос
2.	2	лекция	История атлетической гимнастики.		тренажерный зал	Беседа, опрос Мини просмотр
3.			Гимнастические упражнения прикладного характера	10		
4.	3	лекция	Гимнастические упражнения на перекладине вис на согнутых руках	2	тренажерный зал	Беседа, опрос
5.	4	практика	Отжимания в упоре на параллельных брусьях	2	тренажерный зал	Беседа, мини
6.	5	практика	Отжимания, угол в упоре на параллельных брусьях;	2	тренажерный зал	просмотр с обсуждением.
7.	6	практика	Отжимания, угол в висе на перекладине;	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с
8.	7	практика	Подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес)	2	тренажерный зал	обсуждением. Беседа, мини
9.			Комплекс упражнений с гантелями.	42	2	просмотр с
10.	8	лекция	Комплекс упражнений стоя, руки с гантелями у	2	тренажерный	обсуждением.

			плеч кисти вперёд или параллельно, жим		зал	Беседа, мини
			гантелей			просмотр с
						обсуждением.
11.	9	практика	Комплекс упражнений стоя, руки с гантелями у		тренажерный	Беседа, мини
			плеч кисти вперёд или параллельно, жим	2	зал	просмотр с
			гантелей			обсуждением.
12.	10	практика	Комплекс упражнений стоя, руки с гантелями		тренажерный	Беседа, мини
			опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная	2	зал	просмотр с
	1		часть дельты)			обсуждением.
13.	11,12	практика	Комплекс упражнений стоя, руки с гантелями	4	тренажерный	
			опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты)	+	зал	Беседа, мини
14.	13	практика	Комплекс упражнений стоя, в наклоне руки с			просмотр с
		P ·· ··	гантелями опущены вниз, разведение гантелей в	2	тренажерный	обсуждением.
			наклоне (задняя часть дельты)		зал	Беседа, мини
15.	14	практика	Комплекс упражнений, сидя на наклонной		тренажерный	просмотр с
			скамье, руки с гантелями ладонями внутрь,	2	зал	обсуждением.
			вперёд, сгибание и разгибание рук			Газата мини
16.	15	практика	Комплекс упражнений сидя выпрямление рук		тренажерный	Беседа, мини
			вверх с гантелью, двигается только предплечье,	2	зал	просмотр с
			плечо фиксировано строго вверх		34.1	обсуждением. Беседа, мини
17.	16,17	практика	Комплекс упражнений лёжа на скамье, хват			
			гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук,	4	тренажерный	просмотр с обсуждением.
			плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье		зал	оосуждением.
18.	18	практика	Комплекс упражнений стоя, в наклоне, плечо			Беседа, мини
		1	фиксировано горизонтально, выпрямление одной		тренажерный	просмотр с
			руки (поочерёдно) назад, двигается только	2	зал	обсуждением.
			предплечье			обсужденнем.

19.	19	практика	Комплекс упражнений стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колено, гимнастическая стенка)	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с
20.	20	практика	Комплекс упражнений стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.	2	тренажерный зал	обсуждением. Беседа, мини
21.	21	практика	Комплекс упражнений лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх	2	тренажерный зал	просмотр с обсуждением.
22.	22	практика	Комплекс упражнений лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением.
23.	23	практика	Комплекс упражнений лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с
24.	24	практика	Комплекс упражнений лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно)	2	тренажерный зал	обсуждением. Беседа, мини просмотр с
25.	25	практика	Комплекс упражнений из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены	2	тренажерный зал	обсуждением. Беседа, мини просмотр с
26.	26	практика	Комплекс упражнений стоя с гантелью в руках имитация рубки дров	2	тренажерный зал	обсуждением. Беседа, мини
27.	27	практика	Комплекс упражнений стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания	2	тренажерный зал	просмотр с обсуждением.
28.	28	практика	Комплекс упражнений стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с
29.			Комплекс специальных упражнений.	48		обсуждением.

30.	29	практика	Комплекс специальных упражнений.	2	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с
31.	30	практика	Стоя со штангой в руках наклоны вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;	2	тренажерный зал	обсуждением. Беседа, мини просмотр с обсуждением.
32.	31,32	практика	Стоя со штангой за головой наклоны вперёд;	4	тренажерный зал	
33.	33,34,35	практика	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом	6	тренажерный зал	Беседа, мини просмотр с обсуждением.
34.	36,37	практика	Жим штанги лёжа на наклонной скамье	4	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
35.	38,39	практика	Стоя штанга на плечах, приседание	4	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
36.	40,41	практика	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы	4	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
37.	42	практика	Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
38.	43	практика	Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
39.	44,45	практика	Сидя тяга вертикального блока за голову	4	тренажерный	Беседа, Мини

					зал	просмотр с
						обсуждением.
40.	46,47,48	практика	Лёжа на полу повороты туловища	6	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
41.	49,50	практика	В висе на перекладине подъём согнутых ног	4	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
42.	51,52	практика	Сидя сгибание туловища до касания коленями груди.	4	тренажерный зал	
43.			Комплекс упражнений с гирями.	22	2	
44.	53	лекция	Комплекс упражнений лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с
45.	54,55	практика	Комплекс упражнений стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой	4	тренажерный зал	обсуждением.
46.	56	практика	Комплекс упражнений стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
47.	57,58	практика	Комплекс упражнений стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка	4	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
48.	59	практика	Комплекс упражнений стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их,	2	тренажерный зал	Беседа, Мини

			вытолкнуть гири вверх на прямые руки			просмотр с обсуждением.
49.	60	практика	Комплекс упражнений стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
50.	61	практика	Комплекс упражнений широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
51.	62	практика	Комплекс упражнений широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
52.	63	практика	Комплекс упражнений стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
53.			Позирование	4		
54.	64	практика	Двойной бицепс спереди, широчайшие мышцы спины спереди, грудные мышцы сбоку, трицепс сбоку	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
55.	65	практика	Позирование мышц пресса и бедра спереди, сзади Двойной Бицепс, широчайшие сзади	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
56.			Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	10		
57.	66	лекция	Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.	2	тренажерный зал	Беседа, Мини просмотр с обсуждением.
58.	67,68,69,	практика	Психологическая сосредоточенность,	8	тренажерный	Беседа, Мини

	70		демонстрация освоенных упражнений.		зал	просмотр с
						обсуждением.
59.			Участие в соревнованиях по силовому	4		
			троеборью			
60.	71,72	практика	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	4	тренажерный	просмотр с
					зал	обсуждением.
			Итого:	144		

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки 1 и 2 года обучения Изучение и совершенствование техники упражнений

Для всех учебных групп:

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

I часть

1-я тренировка	
1 1	
І. Приседания со штангой на плечах	
$1.5 \times 5 = 10$ кг	(12-14 лет)
$1.5 \times 5 = 20$ кг	(14-16 лет)
$1.2 \times 5 - 20$ кг, $5 \times 5 = 30$ кг	(16 и выше лет)
Приседания со штангой на груди	
$1.4 \times 5 = 10 \text{ KG}$	(12-14 лет)
$1.4 \times 5 = 20$ кг	(14-16 лет)
1. 4 х 5 = 20,25,30,30 кг	(16 и выше лет)
III. Стоя подъем штанги на бицепс	
$1.4 \times 8 = 10 \text{ KG}$	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 20 \text{ кг}$	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 20;20;20;22,5 \text{ кг}$	(16 и выше лет)
IV. Стоя «молоток»	
$1.4 \times 8 = 2 \text{K}\text{G}$	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 4 \text{ KG}$	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 4,4,6,6$	(16 и выше лет)
V. Лежа 30 градусов подъем ног	

1. 4 x 10	(12-14 лет)
1. 4 x 10	(14-16 лет)
1. 4 x 10	(16 и выше лет)
2-я тренировка	
І. Лежа, жим штанги ш.х. с цепями	
1. 5 х 5 = 10 кг	(12-14 лет)
1. 5 x 5 = 20 кг	(14-16 лет)
1. 2 x 5 = 20кг,5 x 5 = 30 °	(16 и выше лет)
II. Становая тяга с плинтов	
1. 5 x 5 = 25 кг	(12-14 лет)
$1.5 \times 5 = 25 \text{ кг}$	(14-16 лет)
$1.5 \times 5 = 30 \text{kg}$	(16 и выше лет)
III.Лежа, жим штанги ср. хв.	
1. 4 х 5 = 10 кг	(12-14 лет)
1. 4 x 5 = 20 кг	(14-16 лет)
1. 4 х 5 = 20,20,25,25 кг	(16 и выше лет)
IV. Стоя жим штанги с груди	
$1.4 \times 5 = 10 \text{K}\Gamma$	(12-14 лет)
1. 4 x 5 = 15 кг	(14-16 лет)
1. 4 x 5 = 20 кг	(16 и выше лет)
V. Лежа, жим штанги уз. хв.	
$1.4 \times 5 = 10 \text{K}\Gamma$	(12-14 лет)
1. 4 х 5 = 15 кг	(14-16 лет)
1. 4 х 5 = 20 кг	(16 и выше лет)
V.I Лежа 30° подъем тела	
1. 4 x 10	(12-14 лет)
1. 4 x 10	(14-16 лет)
1. 4 x 10	(16 и выше лет)
3-я тренировка	
І. Становая тяга с плинтов	
1. 5 х 5 = 30 кг	(12-14 лет)
1. 5 х 5 = 30 кг	(14-16 лет)
$1.2 \times 5 = 40 \text{ кг}$	(16 и выше лет)
II. Подтягивания к груди ш.х.	
$1.4 \times 2 = 1$ кг	(12-14 лет)
1. 4 х 4 = 1 кг	(14-16 лет)
$1.4 \times 6 = 1 \text{K}\Gamma$	(16 и выше лет)

III.В наклоне тяга штанги	
1. 4 х 8 = 10 кг	(12-14 лет)
1. 4 х 8 = 10 кг	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 20 \text{K}\Gamma$	(16 и выше лет)
IV. Шраги (стоя подъем плеч в руках	
штанга)	
1.4 х 8 = 20 кг	(12-14 лет)
1.4 х 8 = 20,25,30,30 кг	(14-16 лет)
1.4 x 8 = 20,30,40,40 кг	(16 и выше лет)
V. Стоя наклоны со штангой на плечах	
1.4 х 10 = 10 кг	(12-14 лет)
1.4 х 10 = 10 кг	(14-16 лет)
1.4 x 10 = 20 кг	(16 и выше лет)
VI. В висе подъем ног	
1.4 x 2	(12-14 лет)
1.4 x 4	(14-16 лет)
1.4 x 6	(16 и выше лет)
4-я тренировка	
І. Лежа жим штанги ш.х. с цепями	
1. 5 x 5 = 10 кг	(12-14 лет)
$1.5 \times 5 = 20 \text{kg}$	(14-16 лет)
1. 5 x 5 = 20 кг	(16 и выше лет)
II. Приседание	
1. 5 x 5 = 10 кг	(12-14 лет)
1. 5 x 5 = 20кг	(14-16 лет)
1. 5 x 5 = 20 кг	(16 и выше лет)
III. Лежа 45°, жим штанги ср. хв.	
1. 4 х 5 = 10 кг	(12-14 лет)
1. 4 х 5 = 20 кг	(14-16 лет)
1. 4 x 5 = 2 кг	(16 и выше лет)
IV. Стоя разводка гантелей	
1. 4 х 8 = 2 кг	(12-14 лет)
1. 4 x 8 = 4 кг	(14-16 лет)
1. 4 х 8 = 4,6,6 кг	(16 и выше лет)
V. Стоя подъем гантелей вперед - вверх	
1. 4 х 8 = 2 кг	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 4 \text{ K}\Gamma$	(14-16 лет)
1. 4 х 8 = 4,4,6,6 кг	(16 и выше лет)
VI. Отжимания от пола	
1. 4 x 10	(12-14 лет)
1. 4 x 10	(14-16 лет)
Отжимания на брусьях	

II часть

1-я тренировка]
І. Приседание	
$1.5 \times 20 = 20$	(12-14 лет)
1. $5 \times 20 = 20$; 5×30	(14-16 лет)
1. 2 x 20 = 20; 5 x 40	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. 2 x 12 = 20; 5 x 12 = 25	(12-14 лет)
1. 2 x 12 = 20; 5 x 12 = 40	(14-16 лет)
1. 2 x 12 = 20; 2 x 12 = 40; 5 x 12 = 60	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. $2 \times 8 = 20$; $5 \times 8 = 30$	(12-14 лет)
1. $2 \times 8 = 20$; $2 \times 8 = 40$; $5 \times 8 = 60$	(14-16 лет)
1. 2 x 8 = 20; 2 x 8 = 40; 2 x 6 = 60; 5 x 8 = 80	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1.не делают, а переходят к 3-й части	(12-14 лет)
1. $1 \times 5 = 20$; $1 \times 5 = 40$; $1 \times 5 = 60$; $6 \times 2 =$	
(80%)80	(14-16 лет)
Программа продолжается 11 недель	
1. $1 \times 5 = 20$; $1 \times 5 = 40$; $1 \times 5 = 60$; $1 \times 5 =$	
80; 6 x	(16 и выше лет)
2 = 100 (80 %)	
$6 \times 3 = 100 (80\%)$	
$6 \times 4 = 100 (80\%)$	
$6 \times 5 = 100 (80\%)$	
$6 \times 6 = 100 (80\%)$	
$6 \times 5 = 105 (85\%)$	
4 x 4 = 112,5 (90%)	
$3 \times 3 = 120 (95\%)$	
2 x 2 = 125 (100%)	
2 x 2 = 130, 132,5 (102,5-110%)	
П.Лежа, жим ногами	
$1.4 \times 20 = 20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 20 = 20,20,30,40$	(14-16 лет)
$1.4 \times 20 = 20,40,60,80$	(16 и выше лет)

Через 3 недели	
$1.4 \times 12 = 20,30,40,40$	(12-14 лет)
1. 4 x 12 = 20,40,60,60	(14-16 лет)
1. 4 x 12 = 60,80,100,120	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.4 \times 8 = 20,30,40,50$	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 20,40,60,80$	(14-16 лет)
1. 4 x 8 = 80,100,120,130	(16 и выше лет)
III. Приседания в «ножницы»	
$1.4 \times 10 = 10$	(12-14 лет)
$1.4 \times 10 = 20$	(14-16 лет)
$1.4 \times 10 = 20,25,30,30$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.4 \times 9 = 20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 9 = 20,20,25,25$	(14-16 лет)
$1.4 \times 9 = 20,30,35,40$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. $4 \times 8 = 20,20,25,25$	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 20,25,30,30$	(14-16 лет)
1. $4 \times 8 = 20,30,40,50$	(16 и выше лет)
IV. Стоя подъем гантелей на бицепс	
параллельно	
$1.4 \times 12 = 2$	(12-14 лет)
1. 4 x 12 = 4	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 6$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.4 \times 10 = 4$	(12-14 лет)
$1.4 \times 10 = 6$	(14-16 лет)
$1.4 \times 10 = 8$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.4 \times 8 = 6$	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 8$	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 10$	(16 и выше лет)
V.Подтягивание на бицепс	
$1.4 \times 4 = 1$	(10-14 лет)
$1.4 \times 6 = 1$	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 1$	(16 и выше лет)
VI. Лежа 45°, подъем ног	
1. 5 x 10	(12-14 лет)
1. 5 x 10	(14-16 лет)
1. 5 x 10	(16 и выше лет)
2-я. тренировка	
І.Лежа, жим штанги с цепями	

$1.5 \times 20 = 10$	(12-14 лет)
$1.5 \times 20 = 20$	(14-16 лет)
1. 2 x 20 =20; 5 x 20 =30	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. 5 x 12 = 20	(12-14 лет)
1. 2 x 12 = 20; 5 x 12 = 25	(14-16 лет)
1. 2 x 12 = 20; 5 x 12 = 40	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1. \ 2 \ x \ 8 = 20; \ 5 \ x \ 8 = 25$	(12-14 лет)
$1.2 \times 8 = 20; 5 \times 8 = 30$	(14-16 лет)
1. $2 \times 8 = 20$; $2 \times 8 = 40$; $5 \times 8 = 50$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. 1 x 5 = 20; 1 x 5 = 40; 6 x 2 = 60 (80%) и т.д.	(12-14 лет)
II. Становая тяга	
1. 5 x 12 = 50	(12-14 лет)
1. 5 x 12 = 50	(14-16 лет)
1. 2 x 12 = 50; 5 x 12 = 60	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. 2 x 8 = 50; 5 x 8 = 55	(12-14 лет)
1. 2 x 8 = 50; 5 x 8 = 60	(14-16 лет)
1. $2 \times 8 = 50$; $5 \times 8 = 80$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. 2 x 6 = 50; 5 x 6 = 60	(12-14 лет)
1. 2 x 6 = 50; 5 x 6 = 70	(14-16 лет)
1. 2 x 6 = 50; 5 x 6 = 90	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. не делают	(12-14 лет)
1. 1 x 5 = 50; 6 x 2= 80 (80%)	(14-16 лет)
1. 1 x 5 = 50; 1 x 5 = 80; 6 x 2 = 100 (80%)	(16 и выше лет)
III. Лежа, разводка гантелей	
$1.4 \times 20 = 2,4,6,8$	(12-14 лет)
1. 4 x 20 = 6,8,10,12	(14-16 лет)
1. 4 x 20 = 10,12,14,16	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. 4 x 12 = 6,8,10,10	(12-14 лет)
1. 4 x 12 = 10,12,14,14	(14-16 лет)

1. 4 x 12 = 14,16,18,20 (16 и выше лет) Через 3 недели (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 18,20,22,24 (16 и выше лет) IV. Лежа 45°, жим гантелей 1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,12,14,14 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,14 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 14,16,18,20 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 18,20,22,24 (16 и выше лет) V. Стоя жим штанти гантелей параллельно 1. 4 x 20 = 2,4,4,6 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 6,8,10,12 (14-16 лет)		
1. 4 x 8 = 8,10,10,12 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 18,20,22,24 (16 и выше лет) IV. Лежа 45°, жим гантелей 1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 нелели 1. 4 x 12 = 6,8,10,10 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,14 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 14,16,18,20 (16 и выше лет) Через 3 нелели 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 18,20,22,24 (16 и выше лет) V. Стоя жим штанги гантелей нараллельно 1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 4,6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 20 = 10;10;11,5	1. 4 x 12 = 14,16,18,20	(16 и выше лет)
1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 18,20,22,24 (16 и выше лет) IV. Лежа 45°, жим гантелей 1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 6,8,10,10 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,14 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 14,16,18,20 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 18,20,22,24 (16 и выше лет) V. Стоя жим штанги гантелей нараллельно 1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 4,6,8,10 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 4,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 4,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной руконтью 1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет)	Через 3 недели	
1. 4 х 8 = 18,20,22,24 IV. Лежа 45°, жим гантелей 1. 4 х 20 = 2,4,6,8 1. 4 х 20 = 6,8,10,12 1. 4 х 20 = 10,12,14,16 1. 4 х 12 = 6,8,10,10 1. 4 х 12 = 6,8,10,10 1. 4 х 12 = 10,12,14,14 1. 4 х 12 = 10,12,14,14 1. 4 х 12 = 14,16,18,20 1. 4 х 8 = 12,14,16,18 1. 4 х 8 = 12,14,16,18 1. 4 х 8 = 12,14,16,18 1. 4 х 8 = 18,20,22,24 1. 4 х 8 = 18,20,22,24 1. 4 х 20 = 2,4,4,6 1. 4 х 20 = 2,4,4,6 1. 4 х 20 = 2,4,6,8 1. 4 х 20 = 10,10,12,14 1. 4 х 12 = 4,6,8,10 1. 4 х 12 = 4,6,8,10 1. 4 х 12 = 10,12,14,16 1. 4 х 20 = 10 1. 4 х 20	$1.4 \times 8 = 8,10,10,12$	(12-14 лет)
IV. Лежа 45°, жим гантелей (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 6,8,10,10 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 14,16,18,20 (16 и выше лет) Через 3 недели (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 8,10,10,12 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 18,20,22,24 (16 и выше лет) V. Стоя жим штанги гантелей параллельно (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 2,4,4,6 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 4,6,8,10 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, триценс на блоке с канатной рукоятью (16 и выше лет) VI. Стоя, триценс на блоке с канатной рукоятью (16 и выше лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) 1. 4 x 20 = 10;1	$1.4 \times 8 = 12,14,16,18$	(14-16 лет)
1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,12,14,14 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 14,16,18,20 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 8,10,10,12 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 18,20,22,24 (16 и выше лет) V. Стоя жим штанги гантелей параллельно 1. 4 x 20 = 2,4,4,6 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, триценс на блоке с канатной руковтью 1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5 (12-14 лет)	1. 4 x 8 = 18,20,22,24	(16 и выше лет)
1. 4 x 20 = 6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 6,8,10,10 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 14,16,18,20 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 8,10,10,12 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 18,20,22,24 (16 и выше лет) V. Стоя жим штанги гантелей параллельно 1. 4 x 20 = 2,4,4,6 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью 1. 4 x 20 = 10,10,10,11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10,13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11,15 (12-14 лет)	IV. Лежа 45°, жим гантелей	
1. 4 х 20 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) 1. 4 х 12 = 6,8,10,10 (12-14 лет) 1. 4 х 12 = 14,16,18,20 (16 и выше лет) 1. 4 х 8 = 8,10,10,12 (12-14 лет) 1. 4 х 8 = 12,14,16,18 (14-16 лет) 1. 4 х 8 = 12,22,24 (16 и выше лет) 1. 4 х 20 = 2,4,4,6 (12-14 лет) 1. 4 х 20 = 2,4,6,8 (14-16 лет) 1. 4 х 12 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 х 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) 1. 4 х 8 = 6,8,10,12 (12-14 лет) 1. 4 х 8 = 6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 х 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) 1. 4 х 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) 1. 4 х 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) 1. 4 х 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) 1. 4 х 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) 1. 4 х 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 х 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 х 20 = 10,10;11,5;11,5 (14-16 лет) 1. 4 х 20 = 10,10;11,5;11,5 (14-16 лет) 1. 4 х 20 = 10;13;14,5;16 (16 и выше лет) 1. 4 х 20 = 10;13;14,5;16 (16 и выше лет) 1. 4 х 20 = 10,13;14,5;16 (16 и выше лет)	$1.4 \times 20 = 2,4,6,8$	(12-14 лет)
Через 3 недели 1. 4 x 12 = 68,10,10 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,14 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 14,16,18,20 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 8,10,10,12 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 18,20,22,24 (16 и выше лет) V. Стоя жим штанги гантелей параллельно 1. 4 x 20 = 2,4,4,6 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5;11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5;16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11,5 (12-14 лет)	$1.4 \times 20 = 6.8,10,12$	(14-16 лет)
1. 4 x 12 = 6,8,10,10 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,14 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 14,16,18,20 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 8,10,10,12 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 18,20,22,24 (16 и выше лет) V. Стоя жим штанги гантелей параллельно 1. 4 x 20 = 2,4,4,6 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 4,6,8,10 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трищенс на блоке с канатной рукоятью 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10,10,11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10,13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11,5 (12-14 лет)	1. 4 x 20 = 10,12,14,16	(16 и выше лет)
1. 4 x 12 = 10,12,14,14 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 14,16,18,20 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 8,10,10,12 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 18,20,22,24 (16 и выше лет) V. Стоя жим штанги гантелей параллельно 1. 4 x 20 = 2,4,4,6 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятыю 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5;11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13;14,5;16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,10,11.5 (12-14 лет)	Через 3 недели	
1. 4 x 12 = 14,16,18,20 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 8,10,10,12 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 18,20,22,24 (16 и выше лет) V. Стоя жим штанги гантелей параллельно 1. 4 x 20 = 2,4,4,6 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 4,6,8,10 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет)	$1.4 \times 12 = 6.8,10,10$	(12-14 лет)
Через 3 недели 1. 4 х 8 = 8,10,10,12 (12-14 лет) 1. 4 х 8 = 12,14,16,18 (14-16 лет) 1. 4 х 8 = 18,20,22,24 (16 и выше лет) V. Стоя жим штанги гантелей параллельно 1. 4 х 20 = 2,4,4,6 (12-14 лет) 1. 4 х 20 = 2,4,6,8 (14-16 лет) 1. 4 х 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 х 12 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 х 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 х 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 х 8 = 6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 х 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью 1. 4 х 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 х 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 х 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 х 12 = 10,10,10,10,11.5 (12-14 лет)	1. 4 x 12 = 10,12,14,14	(14-16 лет)
1. 4 x 8 = 8,10,10,12 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 18,20,22,24 (16 и выше лет) V. Стоя жим штанги гантелей параллельно (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 2,4,4,6 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,10,11.5 (12-14 лет)	1. 4 x 12 = 14,16,18,20	(16 и выше лет)
1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 18,20,22,24 (16 и выше лет) V. Стоя жим штанги гантелей параллельно (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 2,4,4,6 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5;11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5;16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11,5 (12-14 лет)	Через 3 недели	
1. 4 x 8 = 18,20,22,24 (16 и выше лет) V. Стоя жим штанги гантелей параллельно 1. 4 x 20 = 2,4,4,6 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5;11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13;14,5;16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5 (12-14 лет)		(12-14 лет)
V. Стоя жим штанги гантелей параллельно (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 2,4,4,6 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5 (12-14 лет)	1. 4 x 8 = 12,14,16,18	(14-16 лет)
параллельно (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 2,4,4,6 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5 (12-14 лет)	1. 4 x 8 = 18,20,22,24	(16 и выше лет)
1. 4 x 20 = 2,4,4,6 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,10,11.5 (12-14 лет)	V. Стоя жим штанги гантелей	
1. 4 x 20 = 2,4,6,8 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5 (12-14 лет)	параллельно	
1. 4 x 20 = 10,10,12,14 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 4,6,8,10 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5 (12-14 лет)	$1.4 \times 20 = 2,4,4,6$	(12-14 лет)
Через 3 недели (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 2,4,6,8 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5 (12-14 лет)	$1.4 \times 20 = 2,4,6,8$	(14-16 лет)
1. 4 x 12 = 2,4,6,8 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 4,6,8,10 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5 (12-14 лет)		(16 и выше лет)
1. 4 x 12 = 4,6,8,10(14-16 лет)1. 4 x 12 = 10,12,14,16(16 и выше лет)Через 3 недели1. 4 x 8 = 4,6,8,10(12-14 лет)1. 4 x 8 = 6,8,10,12(14-16 лет)1. 4 x 8 = 12,14,16,18(16 и выше лет)VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью1. 4 x 20 = 10(12-14 лет)1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5(14-16 лет)1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16(16 и выше лет)Через 3 недели1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5(12-14 лет)	Через 3 недели	
1. 4 x 12 = 10,12,14,16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 8 = 4,6,8,10 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5 (12-14 лет)	$1.4 \times 12 = 2,4,6,8$	(12-14 лет)
Через 3 недели(12-14 лет)1. 4 х 8 = 4,6,8,10(14-16 лет)1. 4 х 8 = 12,14,16,18(16 и выше лет)VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью(12-14 лет)1. 4 х 20 = 10(12-14 лет)1. 4 х 20 = 10;10;11,5; 11,5(14-16 лет)1. 4 х 20 = 10;13; 14,5; 16(16 и выше лет)Через 3 недели(12-14 лет)1. 4 х 12 = 10,10,10,11.5(12-14 лет)	1. 4 x 12 = 4,6,8,10	(14-16 лет)
1. 4 x 8 = 4,6,8,10(12-14 лет)1. 4 x 8 = 6,8,10,12(14-16 лет)1. 4 x 8 = 12,14,16,18(16 и выше лет)VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью1. 4 x 20 = 10(12-14 лет)1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5(14-16 лет)1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16(16 и выше лет)Через 3 недели1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5(12-14 лет)	1. 4 x 12 = 10,12,14,16	(16 и выше лет)
1. 4 x 8 = 6,8,10,12 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5 (12-14 лет)	Через 3 недели	
1. 4 x 8 = 12,14,16,18 (16 и выше лет) VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5 (12-14 лет)	$1.4 \times 8 = 4,6,8,10$	(12-14 лет)
VI. Стоя, трицепс на блоке с канатной рукоятью (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5 (12-14 лет)	$1.4 \times 8 = 6.8,10,12$	(14-16 лет)
рукоятью (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5 (12-14 лет)	$1.4 \times 8 = 12,14,16,18$	(16 и выше лет)
1. 4 x 20 = 10 (12-14 лет) 1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5 (12-14 лет)	_	
1. 4 x 20 = 10;10;11,5; 11,5 (14-16 лет) 1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5 (12-14 лет)		(12.14
1. 4 x 20 = 10;13; 14,5; 16 (16 и выше лет) Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5 (12-14 лет)		
Через 3 недели 1. 4 x 12 = 10,10,10,11.5 (12-14 лет)		/
$1.4 \times 12 = 10,10,10,11.5$ (12-14 лет)	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	(16 и выше лет)
$1.4 \times 12 - 10.12.12.14.5$ $1.4.16 \text{ mag}$		
$1.4 \times 12 - 10,13,13,14.3 \qquad (14-10 \text{ Jic1})$	$1.4 \times 12 = 10,13,13,14.5$	(14-16 лет)

$1.4 \times 12 = 10,13,16,17.5$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.4 \times 8 = 10,10,11.5,3$	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 10,1316,16$	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 10,16,16,20$	(16 и выше лет)
VII. В наклоне отводить гантель	
назад-вверх	
1. 4 x 20 = 2	(12-14 лет)
$1.4 \times 20 = 2,2,4,4$	(14-16 лет)
$1.4 \times 20 = 2,4,6,6$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.4 \times 12 = 2,2,4,4$	(12-14 лет)
1. 4 x 12 = 2,4,6,6	(14-16 лет)
1. 4 x 12 = 4,6,8,8	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.4 \times 8 = 2,4,6,6$	(12-14 лет)
1. 4 x 8 = 4,6,6,8	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 4,6,8,0$	(16 и выше лет)
3-я. тренировка	
I. Становая тяга	
$1.2 \times 12 = 20, 5 \times 12 = 55$	(12-14 лет)
$1.2 \times 12 = 50, 5 \times 12 = 60$	(14-16 лет)
$1.2 \times 12 = 50, 5 \times 12 = 70$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.2 \times 8 = 50, 5 \times 8 = 65$	(12-14 лет)
1. $2 \times 8 = 50$, $5 \times 8 = 75$	(14-16 лет)
1. $2 \times 8 = 50$, $2 \times 8 = 80$, $5 \times 8 = 85$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. $2 \times 6 = 5$; $5 \times 6 = 75$	(12-14 лет)
1. $2 \times 6 = 50$; $1 \times 6 = 90$; $5 \times 6 = 90$	(14-16 лет)
1. $2 \times 6 = 50$; $5 \times 6 = 80$; $5 \times 6 = 100$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1.не делают, переходят к другому	
комплексу	
1. $1 \times 5 = 50$; $1 \times 5 = 80$; $6 \times 2 = 110 (80\%)$	(12-14 лет)
1. $1 \times 5 = 50$; $1 \times 5 = 80$	(14-16 лет)
1. 1 х 5 = 110; 6 х 2= 120 (80%) и т.д.	(16 и выше лет)
II. Стоя подъем штанги на грудь	
(рывком)	
$1.4 \times 12 = 15-20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20$	(14-16 лет)
1. 4 x 12 = 20,20,25,30	(16 и выше лет)
Через 3 недели	

$1.4 \times 12 = 20,20,25,25$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20,25,30,30$	(14-16 лет)
1. 4 x 12 = 20,30,40,45	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. $4 \times 8 = 20,25,30,30$	(12-14 лет)
1. $4 \times 8 = 20,30,35,40$	(14-16 лет)
1. $4 \times 8 = 20,30,40,50$	(16 и выше лет)
III.В наклоне тяга гантели	
$1.4 \times 20 = 4,4,6,6$	(12-14 лет)
$1.4 \times 20 = 6,6,8,8$	(14-16 лет)
$1.4 \times 20 = 10,10,12,12$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.4 \times 12 = 6,6,8,10$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 8,8,10,12$	(14-16 лет)
1. 4 x 12 = 10,12,14,16	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.4 \times 8 = 6.8,10,12$	(12-14 лет)
1. 4 x 8 = 8,10,12,14	(14-16 лет)
1. 4 x 8 = 14,16,18,20	(16 и выше лет)
IV. Стоя, наклоны со штангой на	
плечах	
$1.4 \times 20 = 10$	(12-14 лет)
$1.4 \times 20 = 20$	(14-16 лет)
$1.4 \times 20 = 20,25,30,35$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.4 \times 12 = 20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20,30,40,40$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 20,30,40,50$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. 4 x 8 = 20,20,25,30	(12-14 лет)
1. $4 \times 8 = 20,30,40,50$	(14-16 лет)
1. 4 x 8 = 20,50,55,60	(16 и выше лет)
V.В висе подъем ног	
1.4 x 6	(12-14 лет)
1.4 x 8	(14-16 лет)
1.4 x 8	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1.4 x 8	(12-14 лет)
1. 4 x 11	(14-16 лет)

1. 4 x 11	(16 и выше лет)
Через 3 недели	,
1. 4 x 11	(12-14 лет)
1. 4 x 14	(14-16 лет)
1. 4 x 14	(16 и выше лет)
IV. тренировка	,
І. Лежа, жим штанги с цепями	
1. 5 x 12 = 10	(12-14 лет)
1. 5 x 12 = 20	(14-16 лет)
1. 2 x 12 = 20; 5 x 12 = 25	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.5 \times 8 = 20$	(12-14 лет)
1. 2 x 8 = 20; 5 x 12 = 25	(14-16 лет)
1. 2 x 8 = 20; 5 x 12 = 35	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. 2 x 6 = 20; 5 x 6 = 25	(12-14 лет)
1. 2 x 6 = 20; 5 x 6 = 35	(14-16 лет)
1. 2 x 6 = 20; 5 x 6 = 45	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. не делают, переходят к 3-ему	(12.14 дот)
комплексу	(12-14 лет)
$1.1 \times 5 = 20; 1 \times 5 = 40; 6 \times 2 = 60(80\%)$ и	(14-16 лет)
т.д.	(14-10 лет)
II. Приседание	
$1.5 \times 12 = 10$	(12-14 лет)
$1.5 \times 12 = 20$	(14-16 лет)
1. 2 x 12 = 20; 5 x 12 = 25	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. $5 \times 8 = 20$	(12-14 лет)
1. $2 \times 8 = 20$; $5 \times 8 = 25$	(14-16 лет)
1. $2 \times 8 = 20$; $5 \times 8 = 35$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. $2 \times 6 = 20$; $5 \times 6 = 25$	(12-14 лет)
1. $2 \times 6 = 20$; $5 \times 6 = 35$	(14-16 лет)
1. $2 \times 6 = 20$; $2 \times 6 = 40$; 5×6	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. не делают, переходят к 3-е му	(12-14 лет)
комплексу	(12 17 3101)
1. $1 \times 5 = 20$; $1 \times 5 = 40$; $1 \times 5 = 60$; $6 \times 2 =$	(14-16 лет)
80 (80%)	(1.103101)
1. 1 x 5 = 20; 1 x 5 = 40; 1 x 5 = 60; 1 x 5 =	
80; 6 x 2 =	(16 и выше лет)
100(80%)	

III. Лежа, жим гантелей	
$1.4 \times 20 = 2,2,4,4$	(12-14 лет)
$1.4 \times 20 = 4,4,6,6$	(14-16 лет)
$1.4 \times 20 = 6,6,8,8$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	· ·
$1.4 \times 12 = 2,4,6,6$	(12-14 лет)
1. 4 x 12 = 6,6,8,10	(14-16 лет)
1. 4 x 12 = 8,10,12,14	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. 4 x 8 = 6,8,10,12	(12-14 лет)
1. 4 x 8 = 10,12,14,16	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 14,16,18,20$	(16 и выше лет)
IV. Лежа 45°, разводка гантелей	
$1.4 \times 20 = 2,2,4,4$	(12-14 лет)
1. 4 x 20 = 4,4,6,6	(14-16 лет)
$1.4 \times 20 = 6,6,8,8$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.4 \times 12 = 2,4,6,6$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 6,6,8,10$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 8,10,12,14$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.4 \times 80 = 6,8,10,12$	(12-14 лет)
1. 4 x 8 = 10,12,14,16	(14-16 лет)
1. 4 x 8 = 14,10,10,20	(16 и выше лет)
V. Стоя, разводка гантелей	
$1.4 \times 12 = 2$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 4$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 8$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.4 \times 10 = 2,2,4,4$	(12-14 лет)
1. 4 x 10 = 4,4,6,6	(14-16 лет)
$1.4 \times 10 = 8,8,10,10$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.4 \times 8 = 2,4,6,6$	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 4.6.8.8$	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 8,10,12,12$	(16 и выше лет)
VI. Лежа, франц.жим шт.	
$1.4 \times 12 = 10$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 10,10,15,15$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 10,15,20,20$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.4 \times 10 = 10,10,20,20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 10 = 10,20,25,25$	(14-16 лет)

$1.4 \times 10 = 20,30,30,35$	(16 и выше лет)
1. 4 x 10 – 20,50,50,55	(то и выше лет)
Через 3 недели	
1. 4 x 8 = 10,20,20,25	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 20,25,30,30$	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 20,30,40,40$	(16 и выше лет)
VII. Стоя, франц.жим гантелью	
1. 4 x 12 = 2	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 2,2,4,4$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 4,4,6,6$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.4 \times 10 = 2,2,4,4$	(12-14 лет)
$1.4 \times 10 = 4,4,6,6$	(14-16 лет)
$1.4 \times 10 = 6,6,8,8$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.4 \times 8 = 4,4,6,6$	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 6,6,8,8$	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 8,8,10,10$	(16 и выше лет)

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ).

Для учебно-тренировочных.

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

ЖИМ ЛЁЖА. Подъём штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания.

Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и Ударный после него. метод развития взрывной силы МЫШЦ совершенствования элементов техники повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

1-я тренировка]
І. Приседания	
1. 2 x 4 = 20; 4 x 4 = 30; 1 x 8 = 25 с зад. На 2сек. 3 x 4 = 20,22.5,25	(12-14 лет)
1. 2 x 4 = 40; 4 x 4 = 60; 1 x 8 = 50 с зад. На 2сек. 3 x 4 = 20,30,40	(14-16 лет)
1. 2 x 4 = 40; 2 x 4 = 60; 4 x 4 = 80; 1 x8 = 50 с зад. На 2сек. 3 x 4 = 40,50,60	(16 и выше лет)
II. Приседания со штангой на груди	
1. 4 х 8 = 20 кг	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 20,30,35,40$	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 20,30,40,50$	(16 и выше лет)
III. Становая тяга на прямых ногах	
$1.4 \times 6 = 50$	(12-14 лет)
1. 4 x 6 = 50,50,55,55	(14-16 лет)
$1.4 \times 6 = 50,60,70,80$	(16 и выше лет)
IV. Стоя подъем штанги на бицепс	
изогн.гриф	
$1.4 \times 12 = 10$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 20,20,25,30$	(16 и выше лет)
V. Сидя 45°, подъем гантелей на бицепсы	
$1.4 \times 8 = 4,4,6,6$	(12-14 лет)
1. $4 \times 8 = 6,6,8,8$	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 8,8,10,10$	(16 и выше лет)
VI. Лежа 45°, подъем ног	
1. 4 x 10	(12-14 лет)
1. 4 x 10	(14-16 лет)
1. 4 x 10	(16 и выше лет)
VII. Лежа 45°, подъем тела	
1. 4 x 10	(12-14 лет)
1. 4 x 10	(14-16 лет)
1. 4 x 10	(16 и выше лет)
2-я тренировка	
1. Лежа, жим штанги ш.х. с цепями	(10.14 -)
1. $2 \times 4 = 20$; $4 \times 4 = 25$; $1 \times 1 = 30$	(12-14 лет)
1. $2 \times 4 = 20$; $4 \times 4 = 30$; $1 \times 1 = 40$	(14-16 лет)
1. $2 \times 4 = 40$; $4 \times 4 = 50$; $1 \times 1 = 60$	(16 и выше лет)
II. Становая тяга	

$1.4 \times 4 = 50$	(12-14 лет)
$1. \ 2 \ x \ 4 = 50; \ 4 \ x \ 4 = 55$	(14-16 лет)
$1. 2 \times 4 = 50; 4 \times 4 = 60$	(16 и выше лет)
III. Лежа, жим штанги с 10 сек. паузой на	
груди	
$1.4 \times 1 = 20,25,25,25$	(12-14 лет)
$1.4 \times 1 = 20,25,30,30$	(14-16 лет)
$1.4 \times 1 = 20,30,40,45$	(16 и выше лет)
IV. Лежа, жим штанги ср.хв.	
$1.4 \times 8 = 20$	(12-14 лет)
1. 4 x 8 = 20,20,25,25	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 20,30,40,40$	(16 и выше лет)
V. Стоя жим штанги с груди	
$1.4 \times 12 = 10$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 20,20,25,25$	(16 и выше лет)
VI. Стоя разводка гантелей	
$1.4 \times 8 = 4$	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 6,6,8,8$	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 8,8,10,10$	(16 и выше лет)
VII. Лежа жим штанги уз.хв.	
$1.4 \times 12 = 10$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 20,20,30,30$	(16 и выше лет)
VIII. Отжимание от пола	
$1.4 \times 12 = 5$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 5,5,10,10$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 10,10,10,20$	(16 и выше лет)
3-я тренировка	
І. Становая тяга	
1. $2 \times 4 = 50$; $4 \times 4 = 60$; $1 \times 8 = 55$ c	(12-14 лет)
подставки 3 х 4 = 50	(=======)
1. $2 \times 4 = 50$; $4 \times 4 = 20$; $1 \times 8 = 60$ c	(14-16 лет)
подставки 3 х 4 = 50,55,55	,
$1. 2 \times 4 = 50; 4 \times 4 = 80; 1 \times 1 = 100$	(16 и выше лет)
1 x 8 = 60, с подставки 3 x 4 = 50,60,65	
П. Подтягивание к груди ш.х.	(12.14)
$\begin{array}{c c} 1.4 \times 8 = 1 \\ 1.4 \times 8 = 5 \end{array}$	(12-14 лет)
$ \begin{array}{c c} 1. 4 \times 8 = 5 \\ \hline 1. 4 \times 8 = 5 \end{array} $	(14-16 лет)
	(16 и выше лет)
III. Становая тяга (10 сек-подъем, 10 сек	
- опускание) 1. 4 x 1 = 50	(12-14 лет)
1. т л 1 — ЈО	(12-17 1101)

1. 4 x 1 =650,55,55,60	(14-16 лет)
$1.4 \times 1 = 50,60,65,70$	(16 и выше лет)
IV. Рывковая становая тяга	(10 H BBIME SET)
$1.4 \times 4 = 50$	(12-14 лет)
$1. \ 4 \times 4 = 50,50,55,55$	(14-16 лет)
1. 4 x 4 = 580,55,60,60	(16 и выше лет)
V.В наклоне тяга гантели	(10 H BBIME SIC1)
$1.4 \times 4 = 10$	(12-14 лет)
$1.4 \times 4 = 10,10,12,12$	(14-16 лет)
$1.4 \times 4 = 10,12,14,16$	(16 и выше лет)
VI. Наклоны со штангой на плечах	
$1.4 \times 10 = 20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 610 = 20,20,25,25$	(14-16 лет)
$1.4 \times 10 = 20,20,30,30$	(16 и выше лет)
VII. В висе подъем ног	,
1. 4 x 8	(12-14 лет)
1. 4 x 8	(14-16 лет)
1. 4 x 8	(16 и выше лет)
VIII. Стоя на коленях, скручивание на	
блоке	
$1.4 \times 12 = 20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20,20,26,26$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 20,20,30,30$	(16 и выше лет)
4-я тренировка	
І. Лежа жим штанги	
$1. \ 2 \ x \ 8 = 20; \ 5 \ x \ 8 = 25$	(12-14 лет)
$1.5 \times 8 = 40$	(14-16 лет)
$1. 2 \times 8 = 40; 5 \times 8 = 45$	(16 и выше лет)
II. Приседание	(12.14
$1.4 \times 4 = 20$	(12-14 лет)
$1.2 \times 4 = 20; 4 \times 4 = 30$	(14-16 лет)
$1.4 \times 4 = 40$	(16 и выше лет)
III. Лежа жим штанги (дожимы)	(12.14)
$1.4 \times 8 = 20,20,25,25$	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 20,30,40,50$	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 20,30,50,60$	(16 и выше лет)
IV. Лежа жим штанги обр.хв. 1. 4 x 8 = 20	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 20,20,25,30$	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 20,20,23,30$ $1.4 \times 8 = 20,30,40,50$	(14-10 лет)
V. Стоя жим гантелей	(то и выше лет)
$1.4 \times 8 = 4$	(12-14 лет)
$\begin{array}{ c c c c c c c c c c c c c c c c c c c$	(12-14 лет)
1. T A U = T,T,U,U	(17-10 ЛС1)

1. 4 x 8 = 6,6,8,8	(16 и выше лет)
VI. Отжимание на брусьях	
$1.4 \times 8 = 1$	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 5$	(14-16 лет)
1. 4 x 8 = 5,5,10,16	(16 и выше лет)
VII. Лежа франц.жим гантелью	
1. 4 x 8 = 4	(12-14 лет)
1. 4 x 8 = 4,4,6,6	(14-16 лет)
1. 4 x 8 = 6,6,8,8	(16 и выше лет)

IV часть

1-я тренировка	
І. Приседание	
$1.2 \times 12 = 20; 5 \times 12 = 30; 1 \times 1 = 40$	(12-14 лет)
$1.2 \times 12 = 40; 5 \times 12 = 50; 1 \times 1 = 60$	(14-16 лет)
$1.2 \times 12 = 40; 5 \times 12 = 60; 1 \times 1 = 80$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.2 \times 6 = 20; 5 \times 6 = 40; 1 \times 1 = 50$	(12-14 лет)
1. $2 \times 6 = 40$; $2 \times 6 = 60$; $5 \times 6 = 70$; $1 \times 1 = 80$	(14-16 лет)
1. $2 \times 6 = 40$; $2 \times 6 = 60$; $5 \times 6 = 80$; $1 \times 1 = 100$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. 1 x 6 = 20; 1 x 6 = 40; 6 x 2,4,2,4,2,4 =	(12-14 лет)
60,30,70,30,80,30	(12-14 ЛС1)
1. $1 \times 6 = 40$; $1 \times 6 = 60$; $1 \times 6 = 80$; $6 \times 6 \times 10^{-2}$	
2,4,2,4,2,4 =	(14-16 лет)
100,70,120,70,140,70	
1. 1 x 6 = 40; 1 x 6 = 60; 1 x 6 = 80; 1 x 6 =	
$100; 6 \times 2,4,2,4,2,4 =$	(16 и выше лет)
120,80,140,80,160,80	
II. Приседание (6 секунд – вниз, 1 секунда	
- вверх - быстро)	(12.14
$1.4 \times 4 = 20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 4 = 20,25,30,35$	(14-16 лет)
$1.4 \times 4 = 20,30,40,50$	(16 и выше лет)
III. Приседание с выпрыгиванием	
$1.4 \times 6 = 20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 6 = 20,25,30,35$	(14-16 лет)
$1.4 \times 6 = 20,30,40,50$	(16 и выше лет)
IV. Приседание в «ножницы»	
$1.4 \times 6 = 20$	(12-14 лет)
1. 4 x 6 = 20,20,25,25	(14-16 лет)
$1.4 \times 6 = 20,30,40,40$	(16 и выше лет)
V. Подъем на опору (стул) с гантелями в	

руках	
$1.4 \times 6 = 5$	(12-14 лет)
$1.4 \times 6 = 5,5,10,10$	(14-16 лет)
$1.4 \times 6 = 10,10,15,15$	(16 и выше лет)
VI. Стоя «молоток»	(10 H BBHH CVC1)
$1.4 \times 12 = 4$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 6,6,8,8$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 8,8,10,12$	(16 и выше лет)
VII.Стоя подъем гантели на бицепс на	(
ск.л.с.	
1. 4 x 12 = 4	(12-14 лет)
1. 4 x 12 = 6,6,8,8	(14-16 лет)
1. 4 x 12 = 8,8,10,12	(16 и выше лет)
VIII. В вис подъем ног на брусьях	
1. 4 x 8 = 5,6,6,6	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 5.6.8.8$	(14-16 лет)
1. 4 x 8 = 5,6,8,10	(16 и выше
1. 4 x 8 – 3,0,8,10	лет)
2-я тренировка	
I. Лежа, жим штанги с цепями	
$1.2 \times 12 = 20; 5 \times 12 = 25$	(12-14 лет)
1. $2 \times 12 = 20$; $5 \times 12 = 30$; $1 \times 1 = 40$	(14-16 лет)
1. $2 \times 12 = 20$; $2 \times 12 = 40$; $5 \times 12 = 50$; 1×1	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. $2 \times 6 = 20$; $5 \times 6 = 30$	(12-14 лет)
1. $2 \times 6 = 20$; $5 \times 6 = 40$; $1 \times 1 = 50$	
1. $2 \times 6 = 20$; $2 \times 6 = 40$; $5 \times 6 = 60$; $1 \times 1 = 80$	
Через 3 недели	
1. $1 \times 6 = 20$; $1 \times 6 = 40$; $6 \times 2,4,2,4,2,4 =$	(12-14 лет)
50,30,60,30,70,30	(12-14 ЛС1)
1. $1 \times 6 = 20$; $1 \times 6 = 40$; $1 \times 6 = 60$; $6 \times 6 \times 10^{-2}$	(14-16 лет)
2,4,2,4,2,4 =70,50,80,50,90,50	(1.10 %)
1. $1 \times 6 = 20$; $1 \times 6 = 40$; $1 \times 6 = 60$; $6 \times 6 \times 6 = 60$	(16 и выше лет)
2,4,2,4,2,4 =80,50,90,50,100,50	(1011221200101)
II. Становая тяга	(12.14
$1.5 \times 12 = 50$	(12-14 лет)
1. 2 x 12 = 50; 5 x 12 = 55;	(14-16 лет)
$1.2 \times 12 = 50; 5 \times 12 = 60$	(16 и выше лет)
III. Лежа разводка гантелей	(12.14
$1.4 \times 12 = 4$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 4,4,6,6$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 10,10,12,12$	(16 и выше лет)
IV. Лежа жим штанги (дожимы)	

1. 4 x 12 = 20,25,30,35	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20,30,40,50$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 50,60,70,80$	(16 и выше лет)
V. Стоя жим штанги с груди	
$1.4 \times 12 = 20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20,25,30,30$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 20,30,40,40$	(16 и выше лет)
VI. Стоя разводка гантелей	
1. 4 x 12= 4	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 6,6,8,8$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 8,8,10,10$	(16 и выше лет)
VII. Лежа франц.жим шт.	
$1.4 \times 12 = 20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20,25,30,30$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 20,30,40,40$	(16 и выше
1. 4 x 12 - 20,30,40,40	лет)
VIII. Отжимание от скамьи (руки сзади,	
ноги подняты вверх на опоре)	
1. 4 x 25	(12-14 лет)
$1.4 \times 25 = 5$	(14-16 лет)
$1.4 \times 25 = 10$	(16 и выше лет)
3-я тренировка	
І. Становая тяга	
1. 2 x 12 = 50; 5 x 12 = 55	(12-14 лет)
$1.2 \times 12 = 70; 5 \times 12 = 80; 1 \times 1 = 90$	(14-16 лет)
$1.2 \times 12 = 70; 5 \times 12 = 90; 1 \times 1 = 100$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.2 \times 6 = 50; 5 \times 6 = 70; 1 \times 1 = 80$	(12-14 лет)
$1.2 \times 6 = 70; 2 \times 6 = 90; 5 \times 6 = 95; 1 \times 1 = 110$	(14-16 лет)
$1.2 \times 6 = 70; 2 \times 6 = 100; 5 \times 6 = 110; 1 \times 1 =$	(16 и выше лет)
130	(то и выше лет)
Через 3 недели	
1. 1 x 6 = 50; 6 x 2,4,2,4,2,4 =	(12.14 дот)
80,60,90,60,100,60	(12-14 лет)
1. 1 x 6 = 70; 1 x 6 = 100; 6 x 2, 4,2,4,24 =	(14-16 лет)
130,80,140,80,160,80	(14-10 Лет)
1. $1 \times 6 = 70$; $1 \times 6 = 100$; $1 \times 6 = 130$; $6 \times 6 = 130$	
2,4,2,4,2,4 =	(16 и выше лет)
140,100,150,100,160,100	
II. Становая тяга с 2-мя остановками до	
колен и выше колен на 2	
секунды	
$1.4 \times 4 = 50$	(12-14 лет)

1. $4 \times 4 = 70,70,75,75$	(14-16 лет)
$1. 4 \times 4 = 70,75,80,85$	(16 и выше лет)
III. Становая тяга до колен +	
соревновательная тяга	
$1.4 \times 4 = 50$	(12-14 лет)
1. 4 x 4 = 70,70,75,75	(14-16 лет)
$1.4 \times 4 = 70,75,80,85$	(16 и выше лет)
IV. В наклоне, тяга штанги	
1. 4 x 12 = 20	(12-14 лет)
1. 4 x 12 = 20,25,30,35	(14-16 лет)
1. 4 x 12 = 20,30,40,50	(16 и выше лет)
V. Шраги	
$1.4 \times 12 = 20$	
1. 4 x 12 = 20,25,30,35	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20,30,40,50$	(14-16 лет)
(16 и выше	
лет)	
VI. Тяга из «ямы» (колодца)	
$1.4 \times 6 = 16$	(12-14 лет)
$1.4 \times 6 = 16,16,24,24$	(14-16 лет)
$1.4 \times 6 = 16,24,32,32$	(16 и выше лет)
VII. Стоя, наклоны в бок	
$1.4 \times 25 = 16$	(12-14 лет)
$1.4 \times 25 = 16,16,24,24$	(14-16 лет)
$1.4 \times 25 = 16,24,32,32$	(16 и выше лет)
VIII. Стоя наклоны со штангой на плечах	
$1.4 \times 10 = 20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20,30,30,30$	(14-16 лет)
1. 4 x 10 = 20,30,40,40	(16 и выше лет)
IX. Вис на 30 сек. (на перекладине)	
1. 2 x 1 = 16	(12-14 лет)
$1.2 \times 1 = 16,24$	(14-16 лет)
$1.2 \times 1 = 24,32$	(16 и выше лет)
Х. В висе подъем ног (отдых 60 секунд,	
строго)	
1. 4 x 8	(12-14 лет)
1. 4 x 8	(14-16 лет)
1.4 x 8	(16 и выше лет)
$1.4 \times 8 = 6.8,10,12$	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 8,10,12,14$	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 14,16,18,20$	(16 и выше лет)
IV. Стоя, наклоны со штангой на плечах	
$1.4 \times 20 = 10$	(12-14 лет)

$1.4 \times 20 = 20$	(14-16 лет)
$1.4 \times 20 = 20,25,30,35$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. 4 x 12 = 20	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20,30,40,40$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 20,30,40,50$	(16 и выше лет)

4-я тренировка

4-я тренировка	
І. Лежа жим штанги с цепями	
$1.5 \times 12 = 20$	(12-14 лет)
1. $2 \times 12 = 20$; $5 \times 12 = 25$	(14-16 лет)
$1.5 \times 12 = 40$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.2 \times 6 = 20; 5 \times 6 = 25$	(12-14 лет)
1. 2 x 6 = 20; 5 x 6 = 35	(14-16 лет)
1. 2 x 6 = 40; 5 x 6 = 55	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. 1 x 6 = 20; 5 x 6 = 30	(12-14 лет)
1. 1 x 6 = 20; 5 x 6 = 40	(14-16 лет)
1. 1 x 6 = 40; 5 x 6 = 60	(16 и выше лет)
II. Приседание	
1. 5 x 12 = 20	(12-14 лет)
1. 5 x 12 = 40	(14-16 лет)
1. 2 x 12 = 40; 5 x 12 = 45	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1.2 \times 6 = 20; 5 \times 6 = 30$	(12-14 лет)
1. $2 \times 6 = 40$; $5 \times 6 = 50$	(14-16 лет)
$1.2 \times 6 = 40; 5 \times 6 = 60$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
1. $1 \times 6 = 20$; $5 \times 6 = 40$	(12-14 лет)
1. $1 \times 6 = 40$; $5 \times 6 = 60$	(14-16 лет)
1. 1 x 6 = 40; 1 x 6 = 60; 5 x 6 = 70	(16 и выше лет)
III. Лежа 45° жим штанги ср.хв.	
$1.4 \times 12 = 20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20,20,25,25$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 20,30,40,40$	(16 и выше лет)
IV. Лежа жим гантелей	
$1.4 \times 12 = 4$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 4,6,8,10$	(14-16 лет)
1. 4 x 12 = 10,12,14,16	
V. Стоя подъем гантелей вперед-вверх	
1. 4 x 12 = 4	(12-14 лет)
1. 4 x 12 = 4,6,8,10	(14-16 лет)
-	

$1.4 \times 12 = 6.8,10,12$	(16 и выше лет)
VI. Лежа 40°боком, разводка одной рукой	
$1.4 \times 12 = 4$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 4,4,6,6$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 6,6,8,8$	(16 и выше лет)
VII. Лежа жим штанги уз.хв.	
1. $6 \times 12,12,12,12,6,3 = 20,21,22.5,23,25,26$	(12-14 лет)
1. $6 \times 12,12,12,12,6,3 = 20,22.5,25,27.5,30,35$	(14-16 лет)
$1.6 \times 12,12,12,12,6,3 = 20,25,30,35,40,45$	(16 и выше лет)
Через 3 недели	
$1. 6 \times 6,6,6,6,3,1 = 20,22.5,25,27.5,30,32.5$	(12-14 лет)
$1.6 \times 6,6,6,6,3,1 = 20,25,30,35,40,45$	(14-16 лет)
$1. 6 \times 6,6,6,6,3,1 = 20,30,40,50,55,60$	(16 и выше лет)
VIII. Сидя сгибать кисти, хв.сн.	
$1.4 \times 12 = 20$	(12-14 лет)
1. 4 x 12 = 20,20,25,25	(14-16 лет)
1. 4 x 12 = 20,30,30,35	(16 и выше лет)

V часть

1-я тренировка I. Приседание (12-14 лет) 1. 2 x 5 = 20; 5 x 5 = 40 (12-14 лет) 1. 2 x 5 = 40; 5 x 5 = 60; 1 x 1 = 70 (14-16 лет) 1. 2 x 5 = 40; 2 x 5 = 60; 5 x 5 = 80; 1x 1 = 90 (16 и выше лет) И. Приседание со штангой на груди 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,40,40 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 20,20,40,40 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 20,30,40,60 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 20,40,60,80 (16 и выше лет) IV. Стоя подъем штанги на бицепс 1. 4 x 8 = 20,30,30,35 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,30,35 (14-16 лет)
1. 2 x 5 = 20; 5 x 5 = 40 (12-14 лет) 1. 2 x 5 = 40; 5 x 5 = 60; 1 x 1 = 70 (14-16 лет) 1. 2 x 5 = 40; 2 x 5 = 60; 5 x 5 = 80; 1x 1 = 90 (16 и выше лет) И. Приседание со штангой на груди 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,40,40 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,40,50 (16 и выше лет) ИІ. Лежа жим ногами 1. 4 x 12 = 20,20,40,40 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 20,30,40,60 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 20,40,60,80 (16 и выше лет) IV. Стоя подъем штанги на бицепс 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,30,35 (14-16 лет)
1. 2 x 5 = 40; 5 x 5 = 60; 1 x 1 = 70 (14-16 лет) 1. 2 x 5 = 40; 2 x 5 = 60; 5 x 5 = 80; 1x 1 = 90 (16 и выше лет) II. Приседание со штангой на груди 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,40,40 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,40,50 (16 и выше лет) III. Лежа жим ногами 1. 4 x 12 = 20,20,40,40 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 20,40,60,80 (16 и выше лет) IV. Стоя подъем штанги на бицепс 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,30,35 (14-16 лет)
1. 2 x 5 = 40; 2 x 5 = 60; 5 x 5 = 80; 1x 1 = 90 (16 и выше лет) 1. Приседание со штангой на груди 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,40,40 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,40,50 (16 и выше лет) 11. Лежа жим ногами 1. 4 x 12 = 20,20,40,40 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 20,30,40,60 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 20,40,60,80 (16 и выше лет) 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,30,35 (14-16 лет)
II. Приседание со штангой на груди 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,40,40 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,40,50 (16 и выше лет) III. Лежа жим ногами 1. 4 x 12 = 20,20,40,40 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 20,30,40,60 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 20,40,60,80 (16 и выше лет) IV. Стоя подъем штанги на бицепс 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,30,35 (14-16 лет)
1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,40,40 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,40,50 (16 и выше лет) III. Лежа жим ногами 1. 4 x 12 = 20,20,40,40 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 20,30,40,60 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 20,40,60,80 (16 и выше лет) IV. Стоя подъем штанги на бицепс 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,30,35 (14-16 лет)
1. 4 x 8 = 20,30,40,40 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,40,50 (16 и выше лет) III. Лежа жим ногами 1. 4 x 12 = 20,20,40,40 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 20,30,40,60 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 20,40,60,80 (16 и выше лет) IV. Стоя подъем штанги на бицепс 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,30,35 (14-16 лет)
1. 4 x 8 = 20,30,40,50 (16 и выше лет) III. Лежа жим ногами (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 20,20,40,40 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 20,30,40,60 (16 и выше лет) IV. Стоя подъем штанги на бицепс (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,30,35 (14-16 лет)
III. Лежа жим ногами (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 20,20,40,40 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 20,30,40,60 (16 и выше лет) IV. Стоя подъем штанги на бицепс (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,30,35 (14-16 лет)
1. 4 x 12 = 20,20,40,40 (12-14 лет) 1. 4 x 12 = 20,30,40,60 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 20,40,60,80 (16 и выше лет) IV. Стоя подъем штанги на бицепс 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,30,35 (14-16 лет)
1. 4 x 12 = 20,30,40,60 (14-16 лет) 1. 4 x 12 = 20,40,60,80 (16 и выше лет) IV. Стоя подъем штанги на бицепс 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,30,35 (14-16 лет)
1. 4 x 12 = 20,40,60,80 (16 и выше лет) IV. Стоя подъем штанги на бицепс (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (14-16 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,30,35 (14-16 лет)
IV. Стоя подъем штанги на бицепс 1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,30,35 (14-16 лет)
1. 4 x 8 = 20,20,25,25 (12-14 лет) 1. 4 x 8 = 20,30,30,35 (14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 20,30,30,35$ (14-16 лет)
1 4 - 9 - 20 20 40 40
1. $4 \times 8 = 20,30,40,40$ (16 и выше лет)
V. Стоя подъем на бицепс на блоке
$1.4 \times 8 = 10$ (12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 10,13,16,20$ (14-16 лет)
1. $4 \times 8 = 10,16,20,26$ (16 и выше лет)
VI. В висе подтягивание на бицепс
1. $4 \times 8 = 1$ (12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 1,2,3,4$ (14-16 лет)

$1.4 \times 8 = 5$	(16 и выше лет)
VII. Лежа 45° подъем ног	(10 II Bibline ster)
1. 4 x 8	(12-14 лет)
1. 4 x 8	(14-16 лет)
1. 4 x 8	(16 и выше лет)
VIII. Лежа 45 ∘ подъем тела	(10 11 221220 010 1)
1. 4 x 8	(12-14 лет)
1. 4 x 8	(14-16 лет)
1. 4 x 8	(16 и выше лет)
IX. Лежа 45 ° подъем ног	
1. 4 x 8	(12-14 лет)
1. 4 x 8	(14-16 лет)
1. 4 x 8	(16 и выше лет)
2-я тренировка	,
І. Лежа жим штанги с цепями	
1. $1 \times 10 = 20$; $10 \times 10 = 30$; $1 \times 10 = 20$; $10 \times 10 = 2$	
10 = 35	(12.14.555)
Потом 1 \times 9 = 20; 9 \times 9 = 40; 1 \times 9 = 20; 1 \times 9	(12-14 лет)
$= 40; 9 \times 9 = 45$	
1. $1 \times 10 = 20$; $10 \times 10 = 40$; $1 \times 10 = 20$; 1×10	
$= 40; 10 \times 10 = 45 \text{ Потом } 1 \times 9 = 20; 1 \times 9 =$	(14-16 лет)
40 ; $9 \times 9 = 50$; $1 \times 9 = 20$; $1 \times 9 = 40$; $9 \times 9 =$	(14-10 her)
55	
1. $1 \times 10 = 20$; $1 \times 10 = 40$; $10 \times 10 = 50$; 1×10	
= 20; 1 x 10 = 40; 10 x 10 = 55 Потом 1 x 9 =	(16 и выше лет)
20 ; $1 \times 9 = 40$; $9 \times 9 = 60$; $1 \times 9 = 20$; $1 \times 9 =$	(то и выше лет)
40 ; $1 \times 9 = 60$; $9 \times 9 = 65$	
II. Становая тяга	
1. $5 \times 5 = 60$	(12-14 лет)
1. $2 \times 5 = 60$; $5 \times 5 = 65$	(14-16 лет)
1. $2 \times 5 = 60$; $5 \times 5 = 70$	(16 и выше лет)
III. Лежа жим штанги (дожимы)	
$1.4 \times 6 = 20,30,40,50$	(12-14 лет)
$1.4 \times 6 = 30,40,50,60$	(14-16 лет)
1. $4 \times 6 = 40,50,60,70$	(16 и выше лет)
IV. Стоя разводка гантелей	
$1.4 \times 12 = 4$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 4,4,6,6$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 6,6,8,8$	(16 и выше лет)
V. Стоя подъем гантелей вперед-вверх	
$1.4 \times 12 = 4$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 4,4,6,6$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 6,6,8,8$	(16 и выше лет)

VI. Отжимание на брусьях	
$1.5 \times 5 = 5$	(12-14 лет)
1. 5 x 5 = 5,5,10,10,16	(14-16 лет)
$1.5 \times 5 = 5,10,16,16,24$	(16 и выше лет)
3-я тренировка	
І. Становая тяга	
$1.2 \times 5 = 50; 5 \times 5 = 60$	(12-14 лет)
$1.2 \times 5 = 60; 5 \times 5 = 80$	(14-16 лет)
1. $2 \times 5 = 60$; $5 \times 5 = 90$	(16 и выше лет)
II.Становая тяга с помоста с виса с колен	
$1.4 \times 5 = 50,50,55,55$	(12-14 лет)
1. $4 \times 5 = 60,60,65,65$	(14-16 лет)
$1.4 \times 5 = 60,70,80,80$	(16 и выше лет)
III. Подтягивание к груди ш.х.	
$1.4 \times 8 = 5$	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 5$	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 5$	(16 и выше лет)
IV. Стоя подъем штанги на грудь	
(рывком)	
$1.5 \times 5 = 20025,30,30$	(12-14 лет)
$1.5 \times 5 = 20,30,40,40$	(14-16 лет)
$1.5 \times 5 = 20,30,40,50$	(16 и выше лет)
V. В наклоне тяга гантели	(12.14
1. 4 x 8 = 10,10,12,12	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 10,12,14,16$	(14-16 лет)
1. 4 x 8 = 10,14,16,18	(16 и выше лет)
VI. Стоя наклоны со штангой на плечах	(12.14 yer)
$\begin{array}{c ccccccccccccccccccccccccccccccccccc$	(12-14 лет) (14-16 лет)
$1.5 \times 10 = 20,23,30,33,40$ $1.5 \times 10 = 20,30,40,50,55$	(16 и выше лет)
VII. В висе подъем ног	(то и выше лет)
1. 4 x 8	(12-14 лет)
1. 4 x 8	(14-16 лет)
1. 4 x 8	(16 и выше лет)
4-я тренировка	(10 if BBillie Set)
І. Лежа разводка гантелей	
$1. 7 \times 12 = 2,4,6,8,10,10,10$	(12-14 лет)
$\begin{array}{c ccccccccccccccccccccccccccccccccccc$	(14-16 лет)
$1.7 \times 12 = 0,12,14,16,18,20,22$	(16 и выше лет)
II. Лежа жим штанги	
1. $2 \times 5 = 20$; $5 \times 5 = 30$	(12-14 лет)
1. $2 \times 5 = 40$; $5 \times 5 = 50$	(14-16 лет)
1. $2 \times 5 = 40$; $5 \times 5 = 60$	(16 и выше лет)
	/

III. Приседание	
$1.5 \times 5 = 20$	(12-14 лет)
1. $2 \times 5 = 40$; $5 \times 5 = 50$	(14-16 лет)
1. $2 \times 5 = 40$; $5 \times 5 = 60$	(16 и выше лет)
IV. Стоя жим гантелей попеременно	
$1.4 \times 12 = 2,2,4,4$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 2,4,6,6$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 2,4,6,8$	(16 и выше лет)
V. Стоя разводка гантелей	
$1.4 \times 12 = 2,2,4,4$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 2,4,6,6$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 2,4,6,8$	(16 и выше лет)
VI. Лежа жим штанги уз.хв.	
$1.4 \times 12 = 20,20,25,25$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20,30,40,40$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 20,30,40,50$	(16 и выше лет)
VII. Отжимание от пола	
1. 4 x 25	(12-14 лет)
1. 4 x 25	(14-16 лет)
1. 4 x 25	(16 и выше лет)

VI часть

1-я тренировка	
І. Приседание	
1. $2 \times 14 = 40$; $5 \times 14 = 45$	2-14 лет)
1. $2 \times 7 = 40$; $5 \times 7 = 55$	2-14 Jie1)
$1.2 \times 14 = 40; 5 \times 14 = 60$	1 16 707)
1. $2 \times 7 = 40$; $2 \times 7 = 60$; $5 \times 7 = 70$	4-16 лет)
1. $2 \times 14 = 40$; $2 \times 14 = 60$; $5 \times 14 = 65$	6 H DI HHO HOT)
1. $2 \times 7 = 40$; $2 \times 7 = 60$; $5 \times 7 = 80$	6 и выше лет)
II. Выпады в прыжке	
$1.4 \times 10 = 20 \tag{12}$	2-14 лет)
$1.4 \times 10 = 20 \tag{14}$	4-16 лет)
$1.4 \times 10 = 20 \tag{16}$	б и выше лет)
III. Приседание на скамью	
$1.4 \times 7 = 20,20,25,25 \tag{12}$	2-14 лет)
$1.4 \times 7 = 20,30,30,30 \tag{14}$	4-16 лет)
$1.4 \times 7 = 20,30,40,50 \tag{16}$	б и выше лет)
IV. Лежа сгибать ноги	
$1.4 \times 14 = 10$	2 14 ===)
1. $4 \times 7 = 10,10,10,11.5$	2-14 лет)
$1. 4 \times 14 = 10,10,11.5,11.5 \tag{14}$	4-16 лет)
$1.4 \times 7 = 10,13,13,13 \tag{16}$	б и выше лет)

V. Лежа разгибать ноги	
$1.4 \times 14 = 10,10,13,13$	(12.14
$1.4 \times 7 = 10,16,16,16$	(12-14 лет)
1. 4 x 14 = 10,16,16,16	(14.16)
$1.4 \times 7 = 10,16,20,20$	(14-16 лет)
1. 4 x 14 = 10,16,16,16	(16
$1.4 \times 7 = 10,20,20,23$	(16 и выше лет)
VI. Стоя подъем штанги на бицепс изогн.	
гриф	
$1.4 \times 14 = 20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 7 = 20,20,25,25$	(12-14 JIC1)
$1.4 \times 14 = 20,20,25,25$	(14-16 лет)
$1.4 \times 7 = 20,25,30,30$	(14-10 her)
$1.4 \times 14 = 20,25,25,25$	(16 и выше лет)
$1.4 \times 7 = 20,30,30,35$	(TO II BIBLIE SET)
VII. Сидя концентрированно на бицепс	
$1.4 \times 14 = 4,4,6,6$	(12-14 лет)
$1.4 \times 7 = 4,6,6,8$	(12 11 3101)
$1.4 \times 14 = 4,6,6,8$	(14-16 лет)
$1.4 \times 7 = 4,6,8,10$	(11 10 3101)
$1.4 \times 14 = 6.8, 8.10$	(16 и выше лет)
$1.4 \times 7 = 8,10,12,14$	(To h blame ser)
VIII. Лежа 70° подъем ног	
1. 4 x 10	(12-14 лет)
1. 4 x 10	(14-16 лет)
1. 4 x 10	(16 и выше лет)
Можно переставлять тренировки	
местами.	
2-я тренировка	
І. Лежа жим штанги с цепями	
1. $2 \times 14 = 20$; $5 \times 14 = 30$	(12-14 лет)
$2 \times 7 = 20; 5 \times 7 = 40$	(12 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
1. $2 \times 14 = 40$; $5 \times 14 = 45$	(14-16 лет)
$1.2 \times 7 = 40; 5 \times 7 = 60$	(
1. $2 \times 14 = 40$; $5 \times 14 = 50$	(16 и выше лет)
$1. 2 \times 7 = 40; 2 \times 7 = 60; 5 \times 7 = 70$	(
II. Становая тяга	
$1.5 \times 7 = 50$	(12-14 лет)
$1.5 \times 7 = 60$	(14-16 лет)
$1.5 \times 7 = 70$	(16 и выше лет)
III. Лежа 45° жим штанги ш.х.	
$1.4 \times 14 = 20$	(12-14 лет)
$4 \times 7 = 20,20,25,25$	()

$1.4 \times 14 = 20,30,30,30$	
$4 \times 7 = 20,30,40,40$	(14-16 лет)
$1.4 \times 14 = 20,30,40,40$	
$4 \times 7 = 20,30,40,50$	(16 и выше лет)
IV. Стоя жим гирь	
$\frac{1.4 \times 14 = 16}{1.4 \times 14 = 16}$	
$4 \times 7 = 16,16,16,24$	(12-14 лет)
$1.4 \times 14 = 16,16,16,24$	(14.16
$4 \times 7 = 16,16,24,24$	(14-16 лет)
1. 4 x 14 = 16,16,16,24	(16
$4 \times 7 = 16,16,24,24$	(16 и выше лет)
V. Лежа франц.жим штанги	
$1.5 \times 14 = 20$	(12.14 пот)
$5 \times 7 = 20,20,25,25$	(12-14 лет)
1. $5 \times 14 = 20,20,25,25$	(14-16 лет)
$5 \times 7 = 20,25,30,30$	(14-10 лет)
$1.5 \times 14 = 20,25,30,30$	(16 и выше лет)
$5 \times 7 = 20,30,40,40$	(10 n Bbime net)
VI. Стоя жим на блоке	
$1.4 \times 14 = 20$	(12-14 лет)
$4 \times 7 = 20,20,30,30$	(12 11 3101)
$1.4 \times 14 = 20,20,30,30$	(14-16 лет)
$4 \times 7 = 20,30,30,36$	(1 10 3101)
$1.4 \times 14 = 20,30,30,30$	(16 и выше лет)
$4 \times 7 = 20,30,40,40$	(55 - 55 - 55 - 55 - 55 - 55 - 55 - 55
VII. Лежа «складной ножек"	(12.14
1. 4 x 10	(12-14 лет)
1. 4 x 10	(14-16 лет)
1. 4 x 10	(16 и выше лет)
3-я тренировка	
І. Становая тяга	
1. $2 \times 14 = 50$; $5 \times 14 = 55$	(12-14 лет)
$2 \times 7 = 50; 5 \times 7 = 60$,
1. 2 x 14 =60; 5 x 14 = 70	(14-16 лет)
$2 \times 7 = 60; 5 \times 7 = 80$,
1. $2 \times 14 = 70$; $5 \times 14 = 80$	(16 и выше лет)
$2 \times 7 = 70; 5 \times 7 = 90$,
II. Скоростная тяга	(12.14 тот)
$\begin{array}{c c} 1. \ 10 \ x \ 1 = 50 \\ \hline 1. \ 10 \ x \ 1 = 60 \end{array}$	(12-14 лет)
	(14-16 лет)
1.10 x 1 = 70	(16 и выше лет)
III. В наклоне тяга штанги обр.хв.	(12.14 nom)
$1.4 \times 8 = 20,20,25,25$	(12-14 лет)

$1.4 \times 8 = 20,20,30,30$	(14-16 лет)
1. $4 \times 8 = 20,30,40,40$	(16 и выше лет)
IV. Наклоны со штангой	
$1.4 \times 20 = 20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 20 = 20,20,25,25$	(14-16 лет)
$1.4 \times 20 = 20,20,30,30$	(16 и выше лет)
V. В висе подъем ног	
1. 4 x 8	(12-14 лет)
1. 4 x 8	(14-16 лет)
1. 4 x 8	(16 и выше лет)
4-я тренировка	
І. Лежа жим штанги с цепями	
1. $1 \times 5 = 20$; $8 \times 2 = 30$	(12-14 лет)
1. $1 \times 5 = 40$; $8 \times 2 = 45$	(14-16 лет)
1. $1 \times 5 = 40$; $8 \times 2 = 50$	(16 и выше лет)
II. Приседание	
$1.5 \times 14 = 20$	(12-14 лет)
$1.2 \times 14 = 20; 5 \times 14 = 30$	(14-16 лет)
1. 5 x 14 = 40	(16 и выше лет)
III. Лежа пулловер	
$1.4 \times 12 = 5$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 5,5,10,10$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 5,5,10,16$	(16 и выше лет)
IV. Стоя жим гантелей (жим Арнольда)	
1. $4 \times 14 = 4,4,6,6; 4 \times 7 = 4,6,6,8$	(12-14 лет)
1. $4 \times 14 = 6,6,8,8; 4 \times 7 = 6,8,8,10$	(14-16 лет)
1. $4 \times 14 = 6,8,8,10; 4 \times 7 = 8,10,12,14$	(16 и выше лет)
V. Отжимания от пола	
$1.4 \times 20 = 5$	(12-14 лет)
$1.4 \times 20 = 5$	(14-16 лет)
$1.4 \times 20 = 5$	(16 и выше лет)

VII часть

1-я тренировка	***
І. Лежа жим штанги	
1. $2 \times 4 = 20$; $4 \times 4 = 30$	(12-14 лет)
1. $2 \times 4 = 40$; $4 \times 4 = 50$	(14-16 лет)
1. $2 \times 4 = 40$; $4 \times 4 = 60$; $1 \times 1 = 80$	(16 и выше лет)
II. Становая тяга	
1. 4 x 4= 50	(12-14 лет)
$1.4 \times 4 = 60$	(14-16 лет)
$1.4 \times 4 = 70$	(16 и выше лет)
III. Лежа жим штанги с 10 сек.паузой	

$1.4 \times 1 = 20,25,30,35$	(12-14 лет)
$1.4 \times 1 = 20,30,40,50$	(14-16 лет)
$1.4 \times 1 = 40,50,60,70$	(16 и выше лет)
IV. Лежа разводка гантелей	(To II DDIME (101)
$1.4 \times 12 = 6,8,10,10$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 8,10,12,14$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 10,12,14,16$	(16 и выше лет)
V. Лежа 45° подъем ног с 5 сек. задержкой	(
вверх. положении	
1. 4 x 4	(12-14 лет)
1. 4 x 4	(14-16 лет)
1. 4 x 4	(16 и выше лет)
2-я тренировка	
І. Приседания	
1. 2 x 4 = 20; 4 x 4 = 40	(12-14 лет)
1. 2 x 4 = 40; 4 x 4 = 50	(14-16 лет)
1. 2 x 4 = 40; 4 x 4 = 60; 1 x 1 = 70	(16 и выше лет)
II. Приседания со штангой на груди	
$1.4 \times 4 = 20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 4 = 20,25,30,35$	(14-16 лет)
$1.4 \times 4 = 20,30,40,50$	(16 и выше лет)
III. Приседание в «ножницы»	
$1.4 \times 4 = 20$	(12-14 лет)
1. $4 \times 4 = 20,20,25,25$	(14-16 лет)
$1.4 \times 4 = 20,30,40,40$	(16 и выше лет)
IV. Сидя подъем на носки	
$1.4 \times 12 = 20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 20$	(16 и выше лет)
V. В висе, на брусьях, держать уголок	
1. 2 x 1 = 30ceк	(12-14 лет)
1. 2 x 1 = 30ceк	(14-16 лет)
1. 2 x 1 = 30ceк	(16 и выше лет)
3-я тренировка	
І. Становая тяга	
$1.2 \times 4 = 50; 4 \times 4 = 60$	(12-14 лет)
$1.2 \times 4 = 60; 4 \times 4 = 80$	(14-16 лет)
$1.2 \times 4 = 70; 4 \times 4 = 90; 1 \times 1 = 100$	(16 и выше лет)
П.Становая тяга с подставки	
$1.3 \times 4 = 50$	(12-14 лет)
$1.3 \times 4 = 60$	(14-16 лет)
$1.3 \times 4 = 70$	(16 и выше лет)
III. Становая тяга (10сек. вверх, 10сек.	

вниз)	
1. 4 x 1 = 50,55,60,65	(12-14 лет)
$1.4 \times 1 = 60,65,70,80$	(14-16 лет)
$1.4 \times 1 = 70,75,80,85$	(16 и выше лет)
IV. Рывковая становая тяга	
$1.4 \times 4 = 50$	(12-14 лет)
$1. 4 \times 4 = 50,50,55,55$	(14-16 лет)
$1. 4 \times 4 = 50,55,60,60$	(16 и выше лет)
V. Подтягивание к груди ш.х.	
$1.4 \times 8 = 1$	(12-14 лет)
$1.4 \times 8 = 5$	(14-16 лет)
$1.4 \times 8 = 5$	(16 и выше лет)
VI. Стоя тяга штанги к лицу	
$1.4 \times 12 = 20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20,20,25,25$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 20,25,30,30$	(16 и выше лет)
VII. Стоя жим штанги с груди	
$1.4 \times 12 = 20$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 20,20,25,25$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 20,25,30,30$	(16 и выше лет)
VIII. В висе подъем ног с зад. на 10 сек.	
1. 4 x 4	(12-14 лет)
1. 4 x 4	(14-16 лет)
1. 4 x 4	(16 и выше лет)
4-я тренировка	
І. Лежа жим штанги с цепями	
1. $5 \times 8 = 20$	(12-14 лет)
1. $2 \times 8 = 20$; $5 \times 8 = 30$	(14-16 лет)
1. $2 \times 8 = 20$; $5 \times 8 = 40$	(16 и выше лет)
II. Приседания	
1. $5 \times 8 = 20$	(12-14 лет)
1. $2 \times 8 = 20$; $5 \times 8 = 30$	(14-16 лет)
1. $5 \times 8 = 40$	(16 и выше лет)
III. Лежа жим гантелей	
$1.4 \times 12 = 4,4,6,6$	(12-14 лет)
$1.4 \times 12 = 8,8,10,10$	(14-16 лет)
$1.4 \times 12 = 10,10,12,12$	(16 и выше лет)

На 1-й и 4-й тренировках добавляем по 3 упражнения на бицепс и трицепс, каждый раз новые.

VIII часть

1-я тренировка	
І. Приседания	

$1.2 \times 10 = 40, 5 \times 10 = 50$	(14-16 лет)
$1.2 \times 5 = 40, 5 \times 5 = 60, 1 \times 1 = 80$	(16 и выше лет)
Через 8 недель переходим на проценты	
1. 8 x 8 = 55%	
2. 10 x 8 = 55%	
3. 12 x 6 = 60%	
4. 12 x 5 = 65%	
5. 15 x 6 = 70%	
6. 15 x 8 = 75%	
$7.\ 10 \times 5 = 65\%$	
8. 15 x 4 = 80%	
9. 12 x 3 = 85%	
$10.8 \times 3 = 90\%$	
11. 6 x 3 = 65%	
12. 10 x 3 = 90%	
13. 6 x 3 = 95%	
14. 3 x 2 = 80%	
II. Приседания со штангой на груди	
1. 4 x 10 = 20,30,40,40	(14-16 лет)
$1.4 \times 5 = 20,30,40,50$	(16 и выше лет)
III. Лежа, жим ногами	
1. 4 x 10 = 20,40,60,80	(14-16 лет)
1. 4 x 5 = 40, 60,80,100	(16 и выше лет)
IV. Приседания с выпрыгивание	
$1.4 \times 10 = 20,30,40,45$	(14-16 лет)
$1.4 \times 5 = 30,40,50,60$	(16 и выше лет)
V. Стоя, подъем на носки	
$1.4 \times 10 = 60,80,100,100$	(14-16 лет)
$1.4 \times 5 = 80,100,120,120$	(16 и выше лет)
VI. Лежа 30° подъем ног	
1. 2 x 20	(14-16 лет)
1. 3 x 10 (45°)	(16 и выше лет)
Чередовать 4 х 10 и 4 х 5	
2-я тренировка	
І. Лежа жим штанги с цепями	
1. $2 \times 10 = 40$, $5 \times 10 = 50$, $1 \times 1 = 60$	
негативное	(14-16 лет)
повторение	
1. $2 \times 5 = 40$, $2 \times 5 = 60$, $1 \times 4 = 100$, $5 \times 5 =$	(16 и выше лет)
$70, 1 \times 1 = 80$	(10 II BBIIIIC SICI)
II. Становая тяга	
$1.2 \times 10 = 70, 5 \times 10 = 75$	(14-16 лет)
1. $2 \times 5 = 70, 5 \times 5 = 80$	(16 и выше лет)

III. Лежа жим гантелей	
$1.4 \times 10 = 10,12,14,16$	(14-16 лет)
$1.4 \times 5 = 14,16,18,20$	(16 и выше лет)
IV. Лежа жим штанги уз.хв.	
$1.4 \times 10 = 20,30,40,45$	(14-16 лет)
$1.4 \times 5 = 30,40,50,60$	(16 и выше лет)
V. Стоя подъем штанги на бицепс хв.св.	
$1.4 \times 10 = 20,25,27.5,30$	(14-16 лет)
$1.4 \times 5 = 20,25,30,35$	(16 и выше лет)
VI. Лежа франц.жим шт.	,
$1.4 \times 10 = 20,30,35,35$	(14-16 лет)
$1.4 \times 5 = 20,30,40,40$	(16 и выше лет)
VII. Подтягивание на бицепс	
$1.4 \times 10 = 5$	(14-16 лет)
$1.4 \times 5 = 5,5,5,10$	(16 и выше лет)
VIII. Лежа 30° подъем тела	
1. 2 x 20	(14-16 лет)
1. 4 x 10 (45°)	(16 и выше лет)
Чередовать 4 х 10 и 4 х 5	
3-я тренировка	
І. Становая тяга	
$1.2 \times 10 = 70, 5 \times 10 = 90, 1 \times 1 = 100$	(14-16 лет)
1. $2 \times 5 = 70$, $5 \times 10 = 100$, $1 \times 1 = 100$	(16 и выше лет)
II. Становая тяга (10сек. подъем, 10 сек.	
вниз)	
$1.4 \times 1 = 70,75,80,85$	(14-16 лет)
(16 и выше лет)	
III. Становая тяга (соревновательная + с	
виса с колен)	
$1.4 \times 10 = 70,75,80,85$	(14-16 лет)
$1.4 \times 5 = 70,80,90,95$	(16 и выше лет)
VI. Подтягивание к груди ш.х.	
$1.4 \times 10 = 1$	(14-16 лет)
$1.4 \times 5 = 5$	(16 и выше лет)
V. В наклоне тяга штанги	(14.16
$1.4 \times 10 = 10,12,14,16$	(14-16 лет)
$1.4 \times 5 = 14,16,18,20$	(16 и выше лет)
VI. Сидя тяга н.блока к животу	(14.16
$1.4 \times 10 = 20,30,40,50$	(14-16 лет)
$1.4 \times 5 = 30,40,50,60$	(16 и выше лет)
VII. Стоя разводка гантелей	(14.16)
1. 4 x 6 = 8,10,12,12	(14-16 лет)
	(16 и выше лет)

VIII. Стоя подъем гантелей вперед-вверх	
$1.4 \times 12 = 8,10,12,12$	(14-16 лет)
	(16 и выше лет)
IX. Стоя разводка гантелей	
$1.4 \times 12 = 2,4,6,8$	(14-16 лет)
	(16 и выше лет)
Х. В висе подъем ног	
1.4 x 8	(14-16 лет)
	(16 и выше лет)
Чередовать 4 х 10 и 4 х 5	
4-я тренировка	
І. Лежа жим штанги с цепями	
$1.2 \times 12 = 40,3 \times 12 = 45$, отдых по 30 сек.,	(14-16 лет)
отдых 5 мин.,	(14-10 Je1)
1. 3 x 12 = 45 отдых по 30сек., отдых 5мин.,	(16 и выше лет)
3 х 12 = 45, отдых по 30сек.	(10 n bbine net)
Локти полностью не выпрямлять	
II. Приседания	
$1.5 \times 10 = 40$	(14-16 лет)
$1.2 \times 5 = 40,5 \times 5 = 50$	(16 и выше лет)
III. Лежа дожимы штанги	
1. 4 x 10 = 30,40,50,60	(14-16 лет)
$1.4 \times 5 = 50,60,70,80$	(16 и выше лет)
IV. Стоя подъем штанги на бицепс из.	
гриф.	(1.4.16
$1.4 \times 10 = 20, 25, 27.5, 30$	(14-16 лет)
$1.4 \times 5 = 20,25,30,35$	(16 и выше лет)
V. Отжимание на брусьях	(1 4 1 6
$1.5 \times 10 = 5$	(14-16 лет)
$1.5 \times 5 = 5,10,10,10,16$	(16 и выше лет)
VI. Стоя «молоток»	(14.16
$1.4 \times 10 = 6,8,10,10$	(14-16 лет)
$1.4 \times 5 = 8,10,12,14$	(16 и выше лет)
VII. Стоя жим на блоке	(14.16)
$1.4 \times 10 = 20,30,30,40$ $1.4 \times 5 = 20,20,40,50$	(14-16 лет)
1. $4 \times 5 = 20,30,40,50$	(16 и выше лет)
VIII. Стоя подъем штанги на бицепс хв.св.	(14.16 дот)
$1.4 \times 10 = 20$	(14-16 лет)
$1.4 \times 5 = 20,20,25,30$	(16 и выше лет)