

Отдел образования администрации муниципального образования Заокский район  
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества «Радуга»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от 07 сентября 2016 г.  
протокол № 1

Утверждаю  
Директор МКУ ДО ДДТ «Радуга»  
Мохова Т.Н.  
приказ № 13 от 07.09.2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ»**  
(многоуровневая: стартовый, базовый, продвинутый)  
Возраст обучающихся: 11-18 лет  
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Федотов И.С.

п. Заокский  
2016

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная программа относится к многоуровневой (стартовый, базовый, продвинутый уровни) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена с соблюдением директивных документов Министерства образования и науки и Министерства здравоохранения.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, практические рекомендации по возрастной физиологии, педагогики и психологии, спортивной медицине и гигиене, опыт пограничных видов спорта, в том числе тяжелой атлетики, бодибилдинга.

Силовое троеборье (пауэрлифтинг) как вид спорта появилось в середине XX века, используя за основу классические тяжелоатлетические упражнения, оно все больше приобретает популярность среди молодежи, стремящейся вести здоровый образ жизни. Три соревновательных движения выглядят простыми, но, как и в любом другом виде спорта, в силовом троеборье имеется множество нюансов и факторов, не считаясь с которыми, невозможно говорить о каких-либо результатах. В первую очередь это общие основы техники, а также индивидуально подобранные техника и методика тренировок, учитывающие возраст, анатомические, биомеханические, психологические особенности спортсмена, его физическую подготовленность. Так как все три движения в силовом троеборье сопряжены с большой нагрузкой на суставно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему, то любые серьезные занятия силовым троеборьем невозможны без постоянного медицинского контроля.

#### **Актуальность программы**

Физическая культура и спорт рассматривается в программе как средство гармоничного развития человека, как способ продуцирования в нём здоровых нравственных и физических качеств, познавательных и самосберегающих начал. Сегодня это особенно важно, так как остро стоит вопрос физической и нравственной безопасности подростков и молодёжи в условиях воздействия на них агрессивных факторов природного, социально-экономического, техногенного и криминогенного характера. Противостоять множеству опасных явлений современного мира может только глубокая и целостная система ценностей, активизирующая и страхующая как духовную, так и физическую сферу жизни человека. Настоящая программа предлагает подросткам занятия силовым троеборьем как один из возможных путей преодоления обозначенной проблемы, что и обеспечивает ей актуальность. Кроме того, системные занятия физической культурой и спортом приучают подростков к дисциплине, самодисциплине, учат рационально использовать свободное время, приучают их к текущему и долгосрочному планированию; предлагают физическую культуру не только как оздоровительную систему, но и как средство воспитания морально-волевых качеств, силы характера.

#### **Новизна программы**

Настоящей программой предлагается системная организация занятий силовым троеборьем, которая предусматривает все уровни усвоения от стартового до продвинутого, учитывая при этом индивидуальные возможности

учащихся. В данной программе по сравнению с известными аналогами конкретизирован тематический план на весь период обучения, составлен базовый план распределения нагрузки по годам обучения.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что занятия силовым троеборьем рассматриваются как наиболее эффективное средство воспитания подрастающего поколения, формирования гармонично развитой личности не только физически, но и духовно. Предлагаемые в программе средства и методика обучения являются наиболее действенными в отношении физического развития подростков. Дидактические принципы, применяемые в образовательном процессе, позволяют сохранить на занятии высокий творческий тонус, что приводит к качественному усвоению программного материала. Кроме того, в обучении подростков важную роль играет эмоциональный фактор: оживлённые занятия способствуют более успешному решению поставленных задач. В связи с этим для повышения эмоциональности процесса обучения предусматривается введение соревновательных элементов.

#### **Практическая значимость**

В ходе обучения по данной программе у занимающихся улучшится состояние организма, повысится сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды (стрессовым ситуациям, перепадам температуры, болезнетворным микроорганизмам и пр.), сформируются такие личные качества как: выдержка, целеустремленность, ответственность, бережное отношение к здоровью, стремление к победе и другие.

**Отличительной особенностью программы** является её целенаправленность на общефизическую и специальную подготовку спортсменов разрядников.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 11 до 18 лет. Набор в группу проводится на принципах добровольности при отсутствии медицинских противопоказаний.

Группа *первого года обучения (стартовый уровень)* формируется из учащихся в возрасте 11-14 лет. Для успешного освоения уровня программы оптимальное количество учащихся в группе – 12-15 человек.

Группа *второго и третьего годов обучения (базовый уровень)* формируется из учащихся в возрасте 12-16 лет, усвоивших содержание первого года обучения – стартовый уровень. Для успешного освоения уровня программы оптимальное количество учащихся в группе – 10-15 человек.

Группы *четвертого и пятого годов обучения (продвинутый уровень)* формируются из учащихся в возрасте от 14-18 лет, усвоивших базовый уровень программы. В связи с подготовкой учащихся для выполнения высших разрядных норм оптимальное количество учащихся в группе – 3-12 человек.

Учащиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень ЗУН, по результатам входной диагностики могут быть зачислены на базовый или продвинутый уровень программы без прохождения предыдущей ступени.

При разработке программы учитывались психофизиологические особенности учащихся подросткового возраста.

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от

детства к взрослости. Этот переход подразделяется на два этапа: подростковый возраст и юность (ранняя и поздняя). Однако хронологические границы этих возрастов в медицинской, психологической, педагогической, юридической литературе определяются совершенно по-разному. Надо отметить, что основным критерием для периодов жизни является не календарный возраст, а анатомо-физиологические изменения в организме.

Подростковый возраст является одним из главных периодов роста и формирования организма; в это время совершается перестройка деятельности всех органов и систем.

Специфическими моментами физического развития являются рост в длину, увеличение веса и окружности грудной клетки, появление вторичных половых признаков. Увеличение массы мышц и мышечной силы идёт наиболее интенсивно в конце периода полового созревания. Особенности развития сердечно-сосудистой системы и начало интенсивной деятельности желез внутренней секреции приводят к некоторым временным нарушениям в деятельности нервной системы подростка. У него может наблюдаться повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость, которые иногда выражаются в склонности к бурным и резким реакциям типа аффектов. Нервная система подростка ещё не всегда способна выдерживать сильные и длительно действующие монотонные раздражители и под влиянием их часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения.

В подростковом возрасте весьма высокого уровня развития достигают все без исключения познавательные процессы.

Дети подросткового возраста характеризуются рядом психофизиологических особенностей, способствующих успешному развитию:

- наблюдательность;
- достаточно развитое пространственное воображение;
- большая любознательность;
- общая активность мысли;
- настойчивость в поисках, умение не опускать руки при неудаче, упорство в борьбе за поставленную цель.

Становится возможным научение подростка самым различным видам практической и умственной деятельности.

В подростковом возрасте происходит становление нравственно-волевых качеств личности, общетрудовых знаний и умений, способствующих проявлению самостоятельности, инициативы, познавательной и творческой активности. В подростковом возрасте формирование нравственных убеждений, происходит под влиянием окружающей среды (семьи, товарищей и др.), в процессе учебно-воспитательной работы. В тесной связи с формированием убеждений и мировоззрения складываются нравственные идеалы подростков. Подросток в отличие от ребенка начинает обобщать как добро, так и зло; в отдельных фактах он видит правило, закономерность; и от того, какие мысли, настроения порождает в его душе увиденное, зависят его убеждения, взгляды на мир. Стремление к самоутверждению, желание стать личностью, добиться общественного признания вызывают у подростка внутренний порыв духовных сил. Он ощущает потребность действовать.

### **Объем и срок освоения программы.**

Срок освоения программы – 5 лет, что составляет 972 часа, необходимых для освоения программы на весь период обучения.

Содержание программы *стартового уровня (1-й год обучения)* направлено на общефизическую подготовку, способствующую развитию организма учащихся в целом. Начальная подготовка силовиков. Сдача контрольных нормативов.

Содержание программы *базового уровня (2-3 год обучения)* направлено на развитие и совершенствование техники тяжелой атлетики, подготовка к большим стартам (соревнования областного уровня мастерства, сдача норм и выполнение юношеских и взрослых разрядов).

Содержание программы *продвинутого уровня (4-5 год обучения)* направлено на совершенствование техники тяжелой атлетики, выполнение от первого спортивного разряда до мастерских нормативов (в зависимости от индивидуальных возможностей).

Учащийся, досрочно сдавший нормативы своего года обучения, переводится в группу следующего года обучения.

**Форма обучения** - очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Обучение проводится в разновозрастных группах. Состав группы – постоянный. Деятельность разновозрастных групп дает высокие результаты, потому что в ее основе лежит особое общение детей.

### **Режим занятий**

Занятия в группе 1-го года обучения (стартовый уровень) проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа с обязательным 10-ти минутным перерывом, что составляет 144 часа в год и соответствует действующим нормам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Занятия в группе 2-го года обучения (базовый уровень) проводятся 3 раза в неделю: 2 раза по 2 учебных часа с обязательным 10-ти минутным перерывом и 1 раз – 1 час, что составляет 180 часов в год и соответствует действующим нормам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Занятия в группе 3-го года обучения (базовый уровень) проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа с обязательным 10-ти минутным перерывом, что составляет 216 часов в год и соответствует действующим нормам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Занятия в группе 4-го и 5-го годов обучения (продвинутый уровень) проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа с обязательным 10-ти минутным перерывом, что составляет 216 часов в год и соответствует действующим нормам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Для подготовки к соревнованиям в содержании программы базового уровня (3 год обучения) и продвинутого уровня предусмотрены индивидуальные занятия по 1-2 часа в неделю, всего 36-72 часа в год.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья и физического состояния учащихся, выполнение разрядных норм (от юношеских до мастеров спорта).

### *Задачи программы:*

познакомить:

- с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- с правилами проведения соревнований по силовому троеборью;
- с правилами оказания первой помощи при травмах;
- с основами спортивного массажа;

обучить:

- основам техники силового троеборья;
- основам спортивного массажа;
- составлению комплексов упражнений на основные группы мышц;

развить:

- интерес к занятиям силовым троеборьем;
- силовые качества учащегося;
- потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

формировать:

- мотивацию к обучению, устойчивого интереса к занятиям силовым троеборьем;
- умения и навыки силового троеборья;
- навыки здорового образа жизни;
- навыки оказания первой помощи при травмах;
- коммуникативные умения (вести диалог, устанавливать контакт, слушать и принимать точку зрения собеседника, грамотно отстаивать свою точку зрения);

повысить:

- уровень общей и специальной физической подготовки;
- возможность функциональных систем организма;

способствовать:

- воспитанию морально-волевых качеств учащегося;
- формированию стремления к самовоспитанию и самореализации;
- потребности в здоровом образе жизни;
- совершенствованию техники силового троеборья;

воспитать:

- дисциплину, самостоятельность, желание доводить начатое дело до конца;
- ответственность за собственное здоровье и здоровье окружающих.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт, краткий обзор развития силового троеборья.	1	1	---	Опрос
2.	Инструктаж по охране труда.	2	2	---	Опрос
3.	Сведения о строении организма человека, влияние физических упражнений.	1	1	---	Опрос
4.	Гигиена закаливания, режим питания силовиков.	1	1	---	Опрос
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах, основы спортивного массажа.	2	1	1	Опрос
6.	Методика и планирование спортивной тренировки, сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	1	1	---	Опрос
7.	Правила соревнований, зачетные требования.	1	1	---	Опрос
8.	Общеразвивающие упражнения.	65	2	63	Педагогическое наблюдение
9.	Обучение основам техники упражнений силового троеборья.	26	4	22	Педагогическое наблюдение, опрос
10.	Специальные упражнения со штангой.	36	1	35	Педагогическое наблюдение
11.	Сдача контрольных нормативов.	4	---	4	Результат
12.	Соревнования.	2	---	2	Результат
13.	Итоговое занятие.	2	---	2	Тестирование
<b>И Т О Г О</b>		<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

## Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Цели и задачи объединения. Места занятия, оборудование, инвентарь. Физическая культура и спорт, краткий обзор развития силового троеборья.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

### **Тема 2. Инструктаж по охране труда.**

*Теория.* Вводный и повторный инструктаж по охране труда на занятиях объединения «Силовое троеборье».

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

### **Тема 3. Сведения о строении организма человека, влияние физических упражнений.**

*Теория.* Строение организма, влияние физических упражнений на развитие определенных мышц.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

### **Тема 4. Гигиена закаливания, режим питания силовиков.**

*Теория.* Основные правила гигиены закаливания, режима питания.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

### **Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах, основы спортивного массажа.**

*Теория.* Контроль физического состояния. Основы спортивного массажа.

*Практика.* Определение пульса, выполнение элементарного спортивного массажа.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос, педагогическое наблюдение.

### **Тема 6. Методика планирования спортивной тренировки, сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

*Теория.* Методика планирования спортивной тренировки. Физиологические основы тренировки.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

### **Тема 7. Правила соревнований, зачетные требования.**

*Теория.* Правила судейства. Требования.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

### **Тема 8. Общеразвивающие упражнения.**

*Теория.* Правила выполнения упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах.

*Практика.* Выполнение упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос, педагогическое наблюдение.

### **Тема 9. Обучение основам техники упражнений силового троеборья.**

*Теория.* Техника выполнения упражнений силового троеборья.

*Практика.* Выполнение техники классических упражнений силового троеборья.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос, педагогическое наблюдение.

### **Тема 10. Специальные упражнения со штангой.**

*Теория.* Правила выполнения специальных упражнений со штангой.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие грудных мышц, мышц спины, рук и ног.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос, педагогическое наблюдение.

### **Тема 11. Сдача контрольных нормативов.**

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов.

*Форма аттестации/контроля.* Результат.

### **Тема 12. Соревнования.**

*Практика.* Участие в соревнованиях, проводимых внутри объединения.

*Форма аттестации/контроля.* Результат.

### **Тема 13. Итоговое занятие.**

*Практика.* Подведение итогов работы объединения за год.

*Форма аттестации/контроля.* Тестирование

## **ЗУНЫ стартового уровня обучения**

К концу 1-го года обучения учащиеся должны:

знать:

- строение мышц человека;
- влияние физических упражнений на организм;
- основные правила гигиены закаливания, режима питания;
- основы спортивного массажа;
- методику планирования спортивной тренировки;
- правила судейства;
- технику выполнения упражнений силового троеборья.

уметь:

- измерять пульс;
- выполнять элементарный спортивный массаж;
- правильно выполнять классические упражнения силового троеборья;
- выполнять специальные упражнения со штангой.

владеть навыками самоконтроля организма.

## Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	---	Опрос
2.	Инструктаж по охране труда.	2	2	---	Опрос
3.	Врачебный контроль повторение основ спортивного массажа.	1	---	1	Педагогическое наблюдение
4.	Общеразвивающие упражнения.	64	---	64	Педагогическое наблюдение
5.	Техника силового троеборья.	25	---	25	Педагогическое наблюдение
6.	Основы техники жимовых упражнений	37	---	37	Педагогическое наблюдение
7.	Специальные упражнения со штангой.	38	---	38	Педагогическое наблюдение
8.	Сдача контрольных нормативов.	6	---	6	Результат
9.	Соревнования	4	---	4	Результат
10.	Итоговое занятие.	2	---	2	Тестирование
<b>И Т О Г О</b>		<b>180</b>	<b>3</b>	<b>177</b>	

### Содержание учебно-тематического плана

#### 2 года обучения

**Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Цели и задачи объединения на текущий год.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

**Тема 2. Инструктаж по охране труда.**

*Теория.* Вводный и повторный инструктажа по охране труда на занятиях объединения «Силовое троеборье».

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

**Тема 3. Врачебный контроль, повторение основ спортивного массажа.**

*Практика.* Определение пульса, выполнение элементарного спортивного массажа.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

**Тема 4. Общеразвивающие упражнения.**

*Практика.* Выполнение упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

### **Тема 5. Техника силового троеборья.**

*Практика.* Выполнение техники классических упражнений силового троеборья.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

### **Тема 6. Основы техники жимовых упражнений.**

*Практика.* Выполнение жимовых упражнений: сидя, стоя, лежа.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

### **Тема 7. Специальные упражнения со штангой.**

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие грудных мышц, мышц спины, рук и ног.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

### **Тема 8. Сдача контрольных нормативов.**

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов.

*Форма аттестации/контроля.* Результат.

### **Тема 9. Соревнования.**

*Практика.* Участие в соревнованиях.

*Форма аттестации/контроля.* Результат.

### **Тема 10. Итоговое занятие.**

*Практика.* Подведение итогов работы объединения за год.

*Форма аттестации/контроля.* Тестирование.

## **ЗУНЫ базового уровня**

К концу 2-го года обучения учащиеся должны:

знать:

- строение мышц человека;
- влияние физических упражнений на организм;
- основные правила гигиены закаливания, режима питания;
- основы спортивного массажа;
- методику планирования спортивной тренировки;
- правила судейства;
- технику выполнения упражнений силового троеборья.

уметь:

- измерять пульс,
- выполнять элементарный спортивный массаж;
- правильно выполнять классические упражнения силового троеборья;
- правильно выполнять технику жимовых упражнений;
- выполнять специальные упражнения со штангой, общеразвивающие упражнения.

владеть навыками самоконтроля организма.

## Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Груп.	Инд.	Из них		
				Теория	Практ.	
1.	Вводное занятие.	1	---	1	---	Опрос
2.	Инструктаж по охране труда.	2	---	2	---	Опрос
3.	Врачебный контроль повторение основ спортивного массажа.	1	---	---	1	Педагогическое наблюдение
4.	Режим питания. Обзор и применение допустимой фармакологии.	2	---	2	---	Опрос
5.	Общеразвивающие упражнения.	70	12	---	82	Педагогическое наблюдение
6.	Техника силового троеборья.	10	6	---	16	Педагогическое наблюдение
7.	Основы техники жимовых упражнений.	40	6	---	46	Педагогическое наблюдение
8.	Специальные упражнения со штангой.	70	12	---	82	Педагогическое наблюдение
9.	Сдача контрольных нормативов.	6	---	---	6	Результат
10.	Соревнования.	12	---	---	12	Результат
11.	Итоговое занятие.	2	---	---	2	Тестирование
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>247</b>	

### Содержание учебно-тематического плана 3-го года обучения

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Цели и задачи объединения на текущий год.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

#### **Тема 2. Инструктаж по охране труда.**

*Теория.* Вводный и повторный инструктаж по охране труда на занятиях объединения «Силовое троеборье».

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

#### **Тема 3. Врачебный контроль, повторение основ спортивного массажа.**

*Практика.* Определение пульса, выполнение элементарного спортивного массажа.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

#### **Тема 4. Режим питания. Обзор и применение допустимой фармакологии.**

*Теория.* Режим питания спортсмена. Витаминные препараты, их значение и способы применения. Норма употребления витаминов и пищевых добавок с учетом веса спортсмена.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос

#### **Тема 5. Общеразвивающие упражнения.**

*Практика.* Выполнение упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

#### **Тема 6. Техника силового троеборья.**

*Практика.* Выполнение техники классических упражнений силового троеборья.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

#### **Тема 7. Основы техники жимовых упражнений.**

*Практика.* Выполнение жимовых упражнений: сидя, стоя, лежа.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

#### **Тема 8. Специальные упражнения со штангой.**

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие грудных мышц, мышц спины, рук и ног.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

#### **Тема 9. Сдача контрольных нормативов.**

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов.

*Форма аттестации/контроля.* Результат.

#### **Тема 10. Соревнования.**

*Практика.* Участие в соревнованиях различного уровня.

*Форма аттестации/контроля.* Результат.

#### **Тема 11. Итоговое занятие.**

*Практика.* Подведение итогов работы объединения за год.

*Форма аттестации/контроля.* Тестирование.

### **ЗУНЫ базового уровня**

К концу 3-го года обучения учащиеся должны:

знать:

- строение мышц человека;
- влияние физических упражнений на организм;
- основные правила гигиены закаливания, режима питания;
- основы спортивного массажа;
- методику планирования спортивной тренировки;
- правила судейства;

- технику выполнения упражнений силового троеборья;
- значение применения витаминных препаратов;
- нормы употребления витаминов и пищевых добавок с учетом веса.

УМЕТЬ:

- правильно выполнять классические упражнения силового троеборья;
- правильно выполнять технику жимовых упражнений;
- выполнять специальные упражнения со штангой.

ВЛАДЕТЬ НАВЫКАМИ:

- измерения пульса;
- элементарного спортивного массажа;
- самоконтроля организма.

**Учебно-тематический план  
4 года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Груп.	Инд.	Из них		
				Теория	Практ.	
1.	Вводное занятие.	1	---	1	---	Опрос
2.	Инструктаж по охране труда.	2	---	2	---	Опрос
3.	Общеразвивающие упражнения.	64	12	---	76	Педагогическое наблюдение
4.	Техника силового троеборья.	27	6	---	33	Педагогическое наблюдение
5.	Основы техники жимовых упражнений.	40	6	---	46	Педагогическое наблюдение
6.	Специальные упражнения со штангой.	64	12	---	76	Педагогическое наблюдение
7.	Сдача контрольных нормативов.	4	---	---	4	Результат
8.	Соревнования.	12	---	---	12	Результат
9.	Итоговое занятие.	2	---	---	2	Тестирование
<b>И Т О Г О</b>		<b>216</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>249</b>	

**Содержание учебно-тематического плана 4-го года обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Цели и задачи объединения на текущий год.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

**Тема 2. Инструктаж по охране труда.**

*Теория.* Вводный и повторный инструктаж по охране труда на занятиях объединения «Силовое троеборье».

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

**Тема 3. Общеразвивающие упражнения.**

*Практика.* Выполнение упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

**Тема 4. Техника силового троеборья.**

*Практика.* Выполнение техники классических упражнений силового троеборья.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

**Тема 5. Основы техники жимовых упражнений.**

*Практика.* Выполнение жимовых упражнений: сидя, стоя, лежа.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

**Тема 6. Специальные упражнения со штангой.**

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие грудных мышц, мышц спины, рук и ног.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

**Тема 7. Сдача контрольных нормативов.**

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов.

*Форма аттестации/контроля.* Результат.

**Тема 8. Соревнования.**

*Практика.* Участие в соревнованиях различного уровня.

*Форма аттестации/контроля.* Результат.

**Тема 9. Итоговое занятие.**

*Практика.* Подведение итогов работы объединения за год.

*Форма аттестации/контроля.* Тестирование.

### **ЗУНЫ продвинутого уровня**

К концу 4-го года обучения учащиеся должны выполнить минимум первый спортивный разряд.

А также учащиеся должны:

знать:

- основные правила гигиены закаливания, режима питания;
- методику планирования спортивной тренировки;
- правила судейства;
- технику выполнения упражнений силового троеборья;
- значение применения витаминных препаратов;
- нормы употребления витаминов и пищевых добавок с учетом веса.

уметь:

- правильно выполнять технику жимовых упражнений;
- выполнять специальные упражнения со штангой.

владеть навыками:

- измерения пульса;
- элементарного спортивного массажа;
- выполнения классических упражнений силового троеборья;
- самоконтроля организма.

**Учебно-тематический план  
5 года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Груп.	Инд.	Из них		
				Теория	Практ.	
1.	Вводное занятие.	1	---	1	---	Опрос
2.	Инструктаж по охране труда.	2	---	2	---	Опрос
3.	Техника силового троеборья.	14	6	---	20	Педагогическое наблюдение
4.	Общеразвивающие упражнения.	64	22	---	86	Педагогическое наблюдение
5.	Основы техники жимовых упражнений.	43	16	---	59	Педагогическое наблюдение
6.	Специальные упражнения со штангой.	74	28	---	102	Педагогическое наблюдение
7.	Сдача контрольных нормативов.	4	---	---	4	Результат
8.	Соревнования.	12	---	---	12	Результат
9.	Итоговое занятие.	2	---	---	2	Тестирование
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>285</b>	

**Содержание учебно-тематического плана 5-го года обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Цели и задачи объединения на текущий год.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

**Тема 2. Инструктаж по охране труда.**

*Теория.* Вводный и повторный инструктаж по охране труда на занятиях объединения «Силовое троеборье».

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

**Тема 3. Техника силового троеборья.**

*Практика.* Выполнение техники классических упражнений силового троеборья.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

**Тема 4. Общеразвивающие упражнения.**

*Практика.* Выполнение упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

**Тема 5. Основы техники жимовых упражнений.**

*Практика.* Выполнение жимовых упражнений: сидя, стоя, лежа.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

**Тема 6. Специальные упражнения со штангой.**

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие грудных мышц, мышц спины, рук и ног.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

**Тема 7. Сдача контрольных нормативов.**

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов.

*Форма аттестации/контроля.* Результат

**Тема 8. Соревнования.**

*Практика.* Участие в соревнованиях различного уровня.

*Форма аттестации/контроля.* Результат.

**Тема 9. Итоговое занятие.**

*Практика.* Подведение итогов работы объединения за год.

*Форма аттестации/контроля.* Тестирование.

## 1.4. Планируемые результаты

К концу обучения предусматривается выполнение спортивных разрядов, а также нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта, если позволяют индивидуальные особенности.

В качестве основных планируемых результатов возможны, но не ограничиваются следующим:

### **Личностные универсальные учебные действия**

#### ***у учащихся будут сформированы:***

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая социальные, учебные и внешние мотивы;
- устойчивый интерес к занятиям спортом, новым способам самовыражения;
- ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению;
- внутренняя позиция учащегося;
- ориентация на моральные нормы и их выполнение;
- адекватное понимание причин успешности/неуспешности творческой деятельности;
- основа гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину;
- установка на здоровый образ жизни.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### ***учащиеся научатся:***

- принимать и сохранять поставленную задачу;
- учитывать выделенные этапы работы;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку педагога;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок.
- проявлять познавательную инициативу.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### ***учащиеся научатся:***

- осуществлять поиск нужной информации с использованием учебной и дополнительной литературы, в том числе пространстве Интернета;
- анализировать, выделять главное;
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логичное рассуждение;
- устанавливать аналогии;
- высказывать суждения, делать умозаключения и выводы.

**Коммуникативные универсальные учебные действия  
учащиеся научатся:**

- учитывать разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

**В результате занятий по предложенной программе  
учащиеся будут знать:**

- основные правила гигиены закаливания, режима питания;
- основные группы мышц;
- методику планирования спортивной тренировки;
- правила судейства;
- технику выполнения упражнений силового троеборья;
- значение применения витаминных препаратов;
- нормы употребления витаминов и пищевых добавок с учетом веса.

**учащиеся будут уметь:**

- правильно выполнять технику жимовых упражнений;
- выполнять специальные упражнения со штангой;
- составлять комплексы упражнений на основные группы мышц;
- составлять частично тренировочные программы.

**учащиеся будут обладать навыками:**

- судейства;
- измерения пульса;
- элементарного спортивного массажа;
- выполнения классических упражнений силового троеборья;
- самоконтроля организма.

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

### 2.1. Календарный учебный график Приложение № 1

### 2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо следующее:

материально-техническое обеспечение:

- спортзал;
- штанги;
- комбинированные стойки для приседаний и для жима лежа;
- стойка для жима лежа;
- комбинированный тренажер;
- брусья;
- турник;
- козёл гимнастический;
- гири;
- гантели;
- шведская стенка;
- пояса тяжёлоатлетические;
- лямки для тяги;
- бинты на кисти и колени;
- подставки для тяги;
- тренажер для развития грудных мышц;
- тренажер для развития мышц груди и трицепсов;
- теннисный стол.

информационное обеспечение предполагает оснащение содержания образовательной программы специальной, педагогической и методической литературой (см. список литературы).

кадровое обеспечение:

Педагог, реализующий данную программу, должен обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умение создавать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умение увидеть и раскрыть способности учащихся;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

### 2.3. Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий применяются следующие формы контроля и аттестации:

- формы текущего контроля: опрос, педагогическое наблюдение.
- формы промежуточного контроля: педагогическое наблюдение, результат.
- формы итоговой аттестации: соревнования различного уровня, сдача контрольных нормативов.

#### **2.4. Оценочные материалы:**

Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Силовое троеборье» осуществляется по следующим критериям:

- уровень сформированных знаний, умений, навыков;
- уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Используются следующие оценочные материалы:

- разрядные нормы (Приложение № 2);
- опросник (Приложение № 3).

#### **2.5. Методические материалы**

**Форма обучения** - очная.

В процессе организации образовательного процесса используются следующие:

методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

методы воспитания:

- убеждения;
- личный пример;
- поощрения.

Основной **формой организации образовательного процесса** является групповое практическое занятие с индивидуальным подходом.

Групповой метод обучения способствует созданию соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность учащихся, развитию коллективизма, что позволяет учащимся эффективно взаимодействовать в группе, способствует самораскрытию потенциальных возможностей учащегося. Кроме того, педагогом используется индивидуальный подход с целью подготовки к соревнованиям.

**Формы занятий** определяются содержанием программы и предусматривают:

- теоретическое занятие;
- практическое занятие;
- комбинированное занятие;
- зачет;
- соревнование.

Используются следующие **педагогические технологии:**

- группового обучения;
- дифференцированного обучения;
- развивающего обучения;
- коммуникативная технология обучения;
- здоровьесберегающая технология и др.

При составлении данной программы учитывались следующие **принципы**:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Также обязательными в учебно-воспитательном процессе являются и следующие принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

Алгоритм учебного занятия:

Основными этапами занятий являются:

- организационный момент;
- постановка цели и задач занятия;
- разминка;
- основная тренировка;
- подведение итогов, рефлексия.

Для успешного овладения программой необходимо выполнять все требования тренировочного процесса от норм по ОФП до контрольных нормативов в силовом троеборье.

## 2.6. Список литературы для педагога

1. Бельский И.В. «Системы эффективной тренировки».- Минск, 2006
2. Вайнбаум Я.С. «Гигиена физического воспитания и спорта»: /Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
3. Горбов А.М. «Комплексная тренировка пауэрлифтера: победа на турнире». - М.: АСТ, 2004. - 174 с.
4. Курьянович Е.Н. «Особенности питания спортсменов, занимающихся силовым троеборьем»: / Е.Н. Курьянович // Пауэрлифтинг. - 2009. - №7. - с.11
5. Подписной журнал «Мир силы».- М.: «Физкультура и спорт», 2000-2009 гг.
6. Подписной журнал «Олимп». – Ижевск, № 1,2 -2002, №№ 1-3 2003
7. Шейко Б.И. «Пауэрлифтинг».- М.: «ЗАО ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2002
8. <http://fitago.ru/programma-trenirovok/21-pauerlifting-programma-trenirovok>
9. <https://mirznanii.com/a/222918/trenirovka-v-silovom-troebore>
10. <http://fatalenergy.com.ru/Book/dvorkin/64.php>

## Список литературы для учащихся

1. Курьянович Е.Н. «Особенности питания спортсменов, занимающихся силовым троеборьем»: / Е.Н. Курьянович // Пауэрлифтинг. - 2009. - №7. - с.11
2. Подписной журнал «Мир атлетизма».- С.Петербург: «Текст» №№ 1-5 2008
3. Подписной журнал «Пауэрлифтинг».- С.Петербург: «Моби Дик» №№ 2-3 2008
4. <http://fitago.ru/programma-trenirovok/21-pauerlifting-programma-trenirovok>
5. <https://mirznanii.com/a/222918/trenirovka-v-silovom-troebore>
6. <http://fatalenergy.com.ru/Book/dvorkin/64.php>
7. <https://athleticpharma.net/blog/payerlifting>

**РАЗРЯДНЫЕ НОРМЫ**  
(Силовое троеборье)

Весовые категории	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
<b>МУЖЧИНЫ</b>								
48.0	-	-	-	295.0	255.0	235.0	210.0	195.0
52.0	530.0	470.0	395.0	320.0	280.0	257.5	230.0	210.0
56.0	580.0	510.0	425.0	347.5	305.0	285.0	245.0	222.5
60.0	625.0	555.0	465.0	380.0	340.0	305.0	275.0	247.5
67.0	700.0	625.0	505.0	410.0	360.0	330.0	300.0	267.5
75.0	765.0	675.0	530.0	435.0	385.0	355.0	325.0	290.0
82.5	820.0	720.0	565.0	485.0	435.0	385.0	347.5	305.0
90.0	850.0	750.0	585.0	510.0	462.5	405.0	370.0	330.0
100.0	895.0	775.0	620.0	540.0	487.5	450.0	385.0	345.0
110.0	915.0	795.0	655.0	570.0	515.0	485.0	405.0	360.0
125.0	945.0	810.0	680.0	605.0	537.5	505.0	430.0	380.0
+ 125.0	970.0	835.0	730.0	625.0	555.0	520.0	462.0	400.0
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>								
40.0	-	-	-	180.0	152.5	132.5	110.0	97.5
44.0	340.0	270.0	235.0	190.0	162.5	142.5	122.5	110.0
48.0	370.0	295.0	255.0	197.5	170.0	155.0	135.0	122.5
52.0	400.0	315.0	280.0	210.0	182.5	167.5	147.5	135.0
56.0	425.0	345.0	305.0	227.5	197.5	185.0	160.0	145.0
60.0	455.0	360.0	325.0	250.0	220.0	197.5	177.5	160.0
67.5	485.0	385.0	345.0	270.0	235.0	215.0	195.0	177.5
75.0	510.0	410.0	365.0	285.0	247.5	227.5	207.5	190.0
82.5	520.0	430.0	375.0	310.0	280.0	247.5	227.5	202.5
90.0	530.0	440.0	395.0	330.0	297.5	265.0	240.0	215.0
+ 90.0	545.0	455.0	410.0	350.0	317.5	292.5	250.0	227.5

## Базовый поурочный план 1-го года обучения на месяц

Перед каждой тренировкой учащиеся делают разминку. В неё входят: прыжки через лавочку, наклоны и пресс.

### 1 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Вторник	Жим лежа	70/10 x 5
	Разводка лежа	3 x 10
	Жим стоя	3 x 6
	Отжимание на брусьях	3 x 10-12
	Бицепсы	3 x 8
	Французский жим	5 x 5
	Подъем на грудь	3 x 5
	Приседание на плечах	70/10 x 5
Четверг	Становая тяга	60/3 x 8
	Тяга в наклоне	3 x 8
	Подтягивание	2 x max
	Жим лежа в наклоне	70/10 x 5
	Разводка лежа	3 x 10
	Жим стоя за голову	3 x 8
	Отжимание на брусьях	3 x 8
	Бицепсы с гантелями	3 x 8+8

### 2 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Вторник	Жим лежа	75/10 x 5
	Разводка лежа	3 x 10
	Жим стоя	3 x 6
	Отжимание на брусьях	3 x 10-12
	Бицепсы	3 x 8
	Французский жим	5 x 5
	Приседание на груди	50/3 x 5
	Приседание	70/8 x 8
		75/1 x 6
	80/5 x 2	
Четверг	Становая тяга	60/3 x 8
	Тяга в наклоне	3 x 8
	Подтягивание	2 x max
	Жим в наклоне	75/8 x 5
	Разводка лежа	3 x 10
	Жим стоя за голову	3 x 8
	Брусья	3 x 8
	Бицепсы с гантелями	3 x 8+8

### 3 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Вторник	Жим лежа	75/8 x 5
	Разводка лежа	3 x 10
	Жим стоя	3 x 6
	Брусья	3 x 10-12
	Бицепсы	3 x 8
	Французский жим	3 x 5
	Приседание на груди	50/3 x 5
	Приседание на плечах	75/8 x 2
		77/1 x 6
	80/5 x 2	
Четверг	Становая тяга	60/3 x 8
	Тяга в наклоне	3 x 8
	Подтягивание	2 x max
	Жим в наклоне	75/8 x 5
	Разводка лежа	3 x 10
	Жим стоя за голову	3 x 8
	Отжимание на брусьях	3 x 8
	Бицепсы с гантелями	3 x 8+8

### 4 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Вторник	Жим лежа	80/7 x 4
	Разводка лежа	3 x 10
	Жим стоя	3 x 5
	Брусья	3 x 10
	Бицепсы	3 x 8
	Французский жим	3 x 4
	Приседание на груди	70/4 x 2
	Приседание на плечах	70/8 x 2
		75/1 x 6
	80/5 x 2	
Четверг	Становая тяга	60/3 x 8
	Тяга в наклоне	3 x 8
	Подтягивание	2 x max
	Жим в наклоне	70/7 x 4
	Разводка лежа	3 x 10
	Жим стоя за голову	3 x 5
	Отжимание на брусьях	3 x 6
	Бицепсы с гантелями	3 x 8+8

## Базовый поурочный план 2-го года обучения

### 1 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Понедельник	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 2п, 70% 3р x 2п, 75% 3р x 5п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 5р x 2п, 70% 5р x 5п.
	Жим лежа	50% 6р x 1п, 60% 6р x 2п, 65% 6р x 4п.
Вторник	Разводка лежа	8р x 5п
	Отжимание на брусьях	8р x 5п
	Жим сидя под углом	4р x 6п
	Пресс	3п x мах
Среда	Становая тяга	50% 5р x 1п, 60% 5р x 2п, 70% 4р x 8п, 75% 3р x 4п.
	Приседание в ножницы	5р+5р x 5п
	Тяга с плитов	50% 5р x 1п, 60% 5р x 2п, 70% 4р x 2п, 80% 3р x 4п.
Четверг	Жим лежа	50% 7р x 1п, 55% 6р x 1п, 60% 5р x 1п, 65% 4р x 5п, 70% 3р x 2п, 75% 2р x 2п, 70% 3р x 2п, 65% 4р x 1п, 60% 6р x 1п, 55% 8р x 1п, 50% 10р x 1п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 2п, 70% 3р x 2п, 75% 3р x 5п.
	Наклоны со штангой стоя	5р x 5п

### 2 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Понедельник	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 2п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 5п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 2р x 6п.
	Приседание	55% 3р x 1п, 65% 3р x 1п, 75% 3р x 4п.
	Пресс	3 п x мах
Вторник	Разводка лежа	10р x 5п
	Отжимание от пола	10р x 5п
	Отжимание на брусьях	10р x 5п
	Пресс	3п x мах
Среда	Тяга до колен	50% 4р x 1п, 60% 4р x 2п, 70% 4р x 4п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 5р x 2п, 70% 4р x 5п.
	Становая тяга	50% 4р x 1п, 60% 4р x 2п, 70% 3р x 2п, 75% 3р x 5п.
Четверг	Приседание	50% 4р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 75% 3р x 6п.
	Жим лежа	50% 6р x 1п, 60% 5р x 1п, 70% 4р x 2п, 75% 3р x 2п, 80% 2р x 2п.
	Приседание	55% 3р x 1п, 65% 3р x 1п, 75% 2р x 4п.
	Пресс	5п x мах

### 3 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Понедельник	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 2п, 70% 3р x 2п, 80% 3р x 5п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 3р x 5п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 5р x 1п, 70% 5р x 5п.
Вторник	Разводка лежа	10р x 5п
	Отжимание от пола	10р x 5п
	Бицепсы со штангой	10р x 5п
	Отжимание на брусьях	8р x 5п
Среда	Тяга до колен	50% 4р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 4р x 2п, 75% 4р x 4п.
	Жим лежа	50% 6р x 1п, 60% 5р x 1п, 70% 4р x 2п, 75% 3р x 2п, 80% 2р x 2п.
	Тяга с плинтов	60% 5р x 1п, 70% 5р x 2п, 80% 4р x 4п.
Четверг	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 5п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 5р x 1п, 70% 5р x 2п, 75% 4р x 5п.
	Наклоны на станке	5р x 5п
	Пресс	3п x мах

#### 4 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Понедельник	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 3р x 2п, 85% 2р x 5п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 3р x 5п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 4п.
Вторник	Разводка лежа	10р x 5п
	Отжимание на брусьях	10р x 5п
	Бицепсы	8-12р x 5п
	Жим сидя	5р x 5п
	Пресс	3п x мах
Среда	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 3р x 2п, 85% 2р x 3п.
	Тяга становая	50% 4р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 3р x 2п, 85% 2р x 3п.
	Приседание в ножницы	5р +5р x 5п
Четверг	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 3р x 6п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 5р x 1п, 70% 5р x 5п.
	Наклоны на станке Пресс	5р x 5п 3п x мах

Примечание: р – разы, количество подъемов штанги за подход  
п – подходы, количество подходов к данному весу

## Базовый поурочный план 3-го года обучения

### 1 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Понедельник	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 2п, 70% 3р x 2п, 75% 3р x 5п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 5р x 2п, 70% 5р x 5п.
	Жим лежа	50% 6р x 1п, 60% 6р x 2п, 65% 6р x 4п.
	Разводка лежа	8р x 5п
Среда	Отжимание на брусьях	8р x 5п
	Жим сидя под углом	4р x 6п
	Пресс	3п x мах
	Становая тяга	50% 5р x 1п, 60% 5р x 2п, 70% 4р x 8п, 75% 3р x 4п.
	Приседание в ножницы	5р+5р x 5п
Пятница	Тяга с плитов	50% 5р x 1п, 60% 5р x 2п, 70% 4р x 2п, 80% 3р x 4п.
	Жим лежа	50% 7р x 1п, 55% 6р x 1п, 60% 5р x 1п, 65% 4р x 5п, 70% 3р x 2п, 75% 2р x 2п, 70% 3р x 2п, 65% 4р x 1п, 60% 6р x 1п, 55% 8р x 1п, 50% 10р x 1п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 2п, 70% 3р x 2п, 75% 3р x 5п.
	Наклоны со штангой стоя	5р x 5п

### 2 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Понедельник	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 2п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 5п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 2р x 6п.
	Приседание	55% 3р x 1п, 65% 3р x 1п, 75% 3р x 4п.
	Пресс	3 п x мах
	Разводка лежа	10р x 5п
	Отжимание от пола	10р x 5п
Среда	Отжимание на брусьях	10р x 5п
	Пресс	3п x мах
	Тяга до колен	50% 4р x 1п, 60% 4р x 2п, 70% 4р x 4п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 5р x 2п, 70% 4р x 5п.
Пятница	Становая тяга	50% 4р x 1п, 60% 4р x 2п, 70% 3р x 2п, 75% 3р x 5п.
	Приседание	50% 4р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 75% 3р x 6п.
	Жим лежа	50% 6р x 1п, 60% 5р x 1п, 70% 4р x 2п, 75% 3р x 2п, 80% 2р x 2п.
	Приседание	55% 3р x 1п, 65% 3р x 1п, 75% 2р x 4п.
	Пресс	5п x мах

### 3 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Понедельник	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 2п, 70% 3р x 2п, 80% 3р x 5п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 3р x 5п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 5р x 1п, 70% 5р x 5п.
	Разводка лежа	10р x 5п
	Отжимание от пола	10р x 5п
Среда	Бицепсы со штангой	10р x 5п
	Отжимание на брусьях	8р x 5п
	Тяга до колен	50% 4р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 4р x 2п, 75% 4р x 4п.
	Жим лежа	50% 6р x 1п, 60% 5р x 1п, 70% 4р x 2п, 75% 3р x 2п, 80% 2р x 2п.
	Тяга с плинтов	60% 5р x 1п, 70% 5р x 2п, 80% 4р x 4п.
Пятница	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 5п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 5р x 1п, 70% 5р x 2п, 75% 4р x 5п.
	Наклоны на станке	5р x 5п
	Пресс	3п x мах

### 4 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Понедельник	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 3р x 2п, 85% 2р x 5п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 3р x 5п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 4п
	Разводка лежа	10р x 5п
	Отжимание на брусьях	10р x 5п
Среда	Бицепсы	8-12р x 5п
	Жим сидя	5р x 5п
	Пресс	3п x мах
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 3р x 2п, 85% 2р x 3п.
	Тяга становая	50% 4р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 3р x 2п, 85% 2р x 3п.
	Приседание в ножницы	5р +5р x 5п
Пятница	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 3р x 6п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 5р x 1п, 70% 5р x 5п.
	Наклоны на станке	5р x 5п
	Пресс	3п x мах

## Базовый поурочный план 4-го года обучения

### 1 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Понедельник	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 75% 3р x 5п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 5п.
	Жим лежа	55% 5р x 1п, 65% 5р x 1п, 75% 4р x 4п.
	Жим под наклоном	50% 4р x 6п
	Отжимание на брусьях с весом Пресс	4р x 6п 3 подх x мах
Среда	Жим лежа	50% 6р x 1п, 60% 5р x 1п, 70% 4р x 2п, 75% 3р x 2п, 80% 2р x 2п, 85% 1р x 2п.
	Тяга становая	50% 6р x 1п, 60% 5р x 1п, 70% 4р x 2п, 80% 2-3р x 3п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 1п, 80% 2р x 5п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 1п, 80% 2р x 5п.
	Жим лежа из-за головы	5р x 5п

### 2 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Понедельник	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 3п, 80% 2р x 2п, 90% 1р x 3п.
	Приседание	50% 4р x 1п, 60% 3р x 2п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 3п.
	Жим лежа	50% 3р x 1п, 60% 3р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 5п.
	Разводка лежа	10р x 5п
	Отжимание на брусьях с весом Пресс	5р x 5п 3 подх x мах
Среда	Тяга становая	50% 8р x 1п, 60% 6р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 1р x 2п.
	Жим лежа	55% 5р x 1п, 65% 4р x 1п, 75% 3р x 2п, 85% 2р x 4п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 4р x 5п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 1п, 80% 3р x 7п.
	Французский жим Наклоны на станке	5р x 4п 5р x 5п

### 3 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Понедельник	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 3р x 5п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 4п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 5р x 2п, 70% 5р x 5п.
	Тяга становая	50% 8р x 1п, 60% 5р x 2п, 70% 4р x 5п.
	Жим лежа	55% 4р x 1п, 65% 4р x 1п, 75% 3р x 4п.
Среда	Жим лежа	50% 8р x 1п, 55% 7р x 1п, 60% 6р x 1п, 65% 5р x 1п, 70% 4р x 1п, 75% 3р x 2п, 80% 2р x 2п, 75% 3р x 2п, 70% 5р x 1п, 65% 6р x 1п, 60% 8р x 1п, 55% 10р x 1п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 4р x 5п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 75% 3р x 6п.
	Жим сидя за голову	5р x 5п
	Наклоны на станке	5р x 5п

### 4 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Понедельник	Приседание	50% 4р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 5п.
	Жим лежа	50% 4р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 5п.
	Тяга становая	50% 8р x 2п, 60% 5р x 1п, 70% 3р x 1п, 80% 2р x 4п.
	Жим в наклоне	70% 3р x 5п
	Отжимание на брусьях	6р x 5п
Среда	Приседания на груди	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 4п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 75% 2р x 2п, 80% 1р x 3п, 75% 2р x 2п, 70% 4р x 1п, 60% 6р x 1п, 50% 8р x 1п.
	Приседание	55% 4р x 1п, 65% 4р x 1п, 75% 3р x 2п, 85% 2р x 4п.
	Жим лежа	55% 4р x 1п, 65% 4р x 1п, 75% 3р x 2п, 85% 2р x 4п.
	Жим из-за головы	4р x 5п
Наклоны на станке	5р x 5п	

## Базовый поурочный план 5-го года обучения

### 1 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Вторник	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 75% 3р x 5п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 5п.
	Жим лежа	55% 5р x 1п, 65% 5р x 1п, 75% 4р x 4п.
	Жим под наклоном Отжимание на брусьях с весом Пресс	50% 4р x 6п  4р x 6п 3 подх x мах
Четверг	Жим лежа	50% 6р x 1п, 60% 5р x 1п, 70% 4р x 2п, 75% 3р x 2п, 80% 2р x 2п, 85% 1р x 2п.
	Тяга становая	50% 6р x 1п, 60% 5р x 1п, 70% 4р x 2п, 80% 2-3р x 3п.
Пятница	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 1п, 80% 2р x 5п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 1п, 80% 2р x 5п.
	Жим лежа из-за головы	5р x 5п

### 2 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Вторник	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 3п, 80% 2р x 2п, 90% 1р x 3п.
	Приседание	50% 4р x 1п, 60% 3р x 2п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 3п.
	Жим лежа	50% 3р x 1п, 60% 3р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 5п.
	Разводка лежа	10р x 5п
Четверг	Тяга становая	50% 8р x 1п, 60% 6р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 1р x 2п.
	Жим лежа	55% 5р x 1п, 65% 4р x 1п, 75% 3р x 2п, 85% 2р x 4п.
	Отжимание на брусьях с весом Пресс	5р x 5п 3 подх x мах
Пятница	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 4р x 5п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 1п, 80% 3р x 7п.
	Французский жим Наклоны на станке	5р x 4п 5р x 5п

### 3 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Вторник	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 3р x 5п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 4п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 5р x 2п, 70% 5р x 5п.
	Тяга станочная	50% 8р x 1п, 60% 5р x 2п, 70% 4р x 5п.
Четверг	Жим лежа	50% 8р x 1п, 55% 7р x 1п, 60% 6р x 1п, 65% 5р x 1п, 70% 4р x 1п, 75% 3р x 2п, 80% 2р x 2п, 75% 3р x 2п, 70% 5р x 1п, 65% 6р x 1п, 60% 8р x 1п, 55% 10р x 1п.
	Приседание	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 4р x 5п.
Пятница	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 75% 3р x 6п.
	Жим сидя за голову	5р x 5п
	Наклоны на станке	5р x 5п

### 4 неделя

День недели	Упражнение	Вес в процентах/ подход <u>x</u> раз
Вторник	Приседание	50% 4р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 5п.
	Жим лежа	50% 4р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 80% 2р x 5п.
	Тяга станочная	50% 8р x 2п, 60% 5р x 1п, 70% 3р x 1п, 80% 2р x 4п.
Четверг	Приседания на груди	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 4п.
	Жим лежа	50% 5р x 1п, 60% 4р x 1п, 70% 3р x 2п, 75% 2р x 2п, 80% 1р x 3п, 75% 2р x 2п, 70% 4р x 1п, 60% 6р x 1п, 50% 8р x 1п. 70% 3р x 5п
Пятница	Приседание	55% 4р x 1п, 65% 4р x 1п, 75% 3р x 2п, 85% 2р x 4п.
	Жим лежа	55% 4р x 1п, 65% 4р x 1п, 75% 3р x 2п, 85% 2р x 4п.
	Жим из-за головы	4р x 5п
	Наклоны на станке	5р x 5п
	Отжимание на брусках	6р x 5п