

**С О Д Е Р Ж А Н И Е**

|  |
| --- |
| **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**  |
| 1.1. | Пояснительная записка………………………………………… | 3 |
| 1.2. | Цель и задачи программы ………………………………………... | 6 |
| 1.3. | Учебный план ……………………………………………………. | 6 |
| 1.4. | Содержание программы ………………………………………….. | 8 |
| 1.5. | Планируемые результаты ………………………………………… | 12 |
| **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,**  **включающий формы аттестации** |
| 2.1. | Календарный учебный график программы …………………….. | 13 |
| 2.2. | Условия реализации программы ………………………………… | 18 |
| 2.3. | Формы аттестации ………………………………………………... | 20 |
| 2.4. | Оценочные материалы ……………………………………………. | 20 |
| 2.5. | Методические материалы ………………………………………... | 20 |
| 2.6. | Список литературы ……………………………………………….. | 20 |
| **Приложения** |
| 3.1 | План воспитательной работы детского объединения «Атлетика» на 2022-2023 учебный год…………………………………………. | 22 |
| 3.2 | Календарно-тематическое планирование занятий по программе«Атлетика» в 2022-2023 учебном году…………………………… | 24 |
|  3.3 | Входящая диагностика обучающихся детского объединения «Атлетика…………………………………………………………. | 26 |
|  3.4 | Критерии промежуточной аттестации ЗУН обучающихся…….. | 27 |
|  3.5 | Критерии итоговой аттестации ЗУН обучающихся ………… …. | 29 |
|  3.6 | Комплексы упражнений………………………………………….. | 31 |

 **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».**

* 1. **Пояснительная записка**.

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетика» относится к физкультурно-спортивной направленности, т.к. основная идея программы предусматривает создание благоприятных условий для физического развития учащихся, удовлетворения их потребности в двигательной активности, самореализации подростков посредством обучения основам атлетической гимнастики и приобщения к здоровому образу жизни.

**Актуальность программы обусловлена** тем, что за достаточно короткое время – 84 часа тренировок, позволяет приобщить подростков к занятиям в тренажерном зале, в целях укрепления их здоровья и физического совершенствования. В современном мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей. Это связано с тем, что большинство подростов подвержены сидячему образу жизни, отсутствие у них физической активности. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Для подростков большое значение приобретает забота о здоровье, красоте и пропорциональности своей фигуры. Атлетическая гимнастика, сочетающая в себе силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой и укреплением здоровья в целом.

**Педагогическая целесообразность** выражается в том, что она позволяет удовлетворять  обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, в повышении уровня самоконтроля и самооценки.

Занятия атлетикой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – силы, выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества подростка: коммуникабельность, волю.

Атлетика, как вид спорта своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир подростка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Отличительной особенностью** данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа разработана специально для реализации в условиях учреждения дополнительного образования детей с учётом специфики правил организации образовательного процесса в данной сфере. Она обеспечивает условия для развития и совершенствования физических способностей учащихся в зависимости от их индивидуальных возможностей. Программа не ставит своей целью подготовку юных атлетов для спорта высоких достижений, она является общедоступной и предназначена для широкого круга подростков, желающих заниматься атлетизмом в целях укрепления здоровья и физического совершенствования. Программа включает разнообразные варианты и модели учебно-тренировочной деятельности, предназначенные для подготовки учащихся с различными психофизическими данными в условиях тренажёрного зала.

**Адресат программы**

Программа предусматривает работу с учащимися 13 – 18 лет.

В этом возрастепроисходят глубокие изменения в физическом развитии (быстрый рост мускулатуры, завершение роста скелета). Характерными психологическими особенностями данного возраста являются:

* стремление к самоутверждению и самостоятельности;
* развитие самооценки и самоопределения;

– развитие мотивации, устойчивого интереса к физическому совершенству.

**Уровень программы, объём и сроки реализации:**

- уровень программы – ознакомительный;

 - объёмом – 84 часа,

- срок реализации - 1 год.

**Формы обучения. Режим занятий.**

Форма обучения – очная. Режим занятий – 1 раз в неделю, продолжительность занятия - 2 часа.

**Особенности организации образовательного процесса**.

Учащиеся занимаются в одной группе. Программа реализуется в сетевой форме, на базе МБОУ ДО ДЮЦ. Группы учащихся формируются в зависимости от запросов учащихся. Количество учащихся от 7-15 человек. В соответствии с задачами, которые перед ними поставлены (проверка усвоения обучающимися предложенных техник, тест - контроль на технику и физическую подготовку).

Занятия в объединении проводятся в следующих формах:

* + теоретические занятия, включающие в себя ознакомление с правильной техникой выполнения упражнений;
	+ практические занятия (тренировки) в специально оборудованном зале;
	+ общефизическая подготовка, как в тренажёрном, спортивном залах, так и на открытом воздухе.

Программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые выражаются:

- в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность);

- в формах и методах обучения (активное, дифференцированное);

- в методах контроля (тесты, анализ занятия, подведение итогов);

- в средствах обучения (плакаты, видеофильмы).

Неотъемлемой часть образовательного процесса является воспитание учащихся детского объединения. Воспитательный процесс идёт по многим направлениям, т.к. каждое занятие решает определенные воспитательные задачи. Приоритетными направлениями являются:

- гражданско-патриотическое воспитание;

- формирование коммуникативной культуры,

- здоровьесберегающее воспитание.

**1.2. Цель и задачи программы**.

**Цель программы:** создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации подростков посредством обучения основам атлетики и приобщения к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

***Личностные:***

* формирование устойчивого интереса у учащихся к занятиям в тренажёрном зале;
* воспитание морально-волевых качеств характера: дисциплины, упорства, терпеливости, выносливости.

***Метапредметные:***

* сформировать умение соотносить свои силы с планируемыми результатами.

***Предметные:***

* дать представление о современных требованиях и правилах работы на тренажёрах;
* сформировать знания о базовых и изолированных упражнениях в тренировочном процессе.

**1.3. Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Кол-во часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **тео-****рия** | **прак-****тика** |
| **I** | **Подготовительный раздел** | **14** | **1** | **13** |  |
| 1 | Вводное занятие: правила поведения и ТБ на занятиях.Подготовительный курс, часть 1. | 2 | 1 | 1 | Педагогическое наблюдение. Устный опрос. |
| 2 | Подготовительный курс, часть 2. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 3 | Подготовительный курс, часть 3. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 4 | Подготовительный курс, часть 1. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 5 | Подготовительный курс, часть 2. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 6 | Подготовительный курс, часть 3. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 7 | Подготовительный курс  | 2 |  | 2 | тестирование |
| **II** | **Система двойного сплита** | **36** | **1** | **35** |  |
| 8 | Диета для атлета.Двойной сплит-1, часть 1. | 2 | 1 | 1 | Устный опрос.Текущий контроль |
| 9 | Двойной сплит-1, часть 2. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 10 | Двойной сплит-1, часть 3. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 11 | Двойной сплит-1, часть 4. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 12 | Двойной сплит-1, часть 1. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 13 | Двойной сплит-1, часть 2. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 14 | Двойной сплит-1, часть 3. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 15 | Двойной сплит-1, часть 4. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 16 | Двойной сплит-1. | 2 |  | 2 | тестирование |
| 17 | Двойной сплит-2, часть 1. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 18 | Двойной сплит-2, часть 2. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 19 | Двойной сплит-2, часть 3. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 20 | Двойной сплит-2, часть 4. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 21 | Двойной сплит-2, часть 1. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 22 | Двойной сплит-2, часть 2. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 23 | Двойной сплит-2, часть 3. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 24 | Двойной сплит-2, часть 4. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 25 | Двойной сплит-2. | 2 |  | 2 | Тестирование |
| **III** | **Система тройного сплита** | **34** |  | **34** |  |
| 26 | Тройной сплит-1, часть 1. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 27 | Тройной сплит-1, часть 2. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 28 | Тройной сплит-1, часть 3. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 29 | Тройной сплит-1, часть 1. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 30 | Тройной сплит-1, часть 2. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 31 | Тройной сплит-1, часть 3. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 32 | Тройной сплит-1, часть 1. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 33 | Тройной сплит-1, часть 2. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 34 | Тройной сплит-1. | 2 |  | 2 | Тестирование |
| 35 | Тройной сплит-2, часть 1. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 36 | Тройной сплит-2, часть 2. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 37 | Тройной сплит-2, часть 3. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 38 | Тройной сплит-2, часть 1. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 39 | Тройной сплит-2, часть 2. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 40 | Тройной сплит-2, часть 3. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 41 | Тройной сплит-2, часть 1. | 2 |  | 2 | Текущий контроль |
| 42 | Тройной сплит-2. | 2 |  | 2 | Тестирование |
|  | **ИТОГО:** | **84** | **2** | **82** | Текущий контроль |

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа, программой предусмотрено 84 часа в год, что соответствует 42 учебным занятиям.

**1.4. Содержание программы:**

*Занятие 1. Вводное занятие –* 2 часа*.*

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Практика: Подготовительный курс, часть № 1.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, устный опрос.

*Занятие 2. Подготовительный курс, часть № 2.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу (Приложение № 4).

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 3. Подготовительный курс, часть № 3.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 4. Подготовительный курс, часть № 1.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 5. Подготовительный курс, часть № 2.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 6. Подготовительный курс, часть № 3.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 7. Подготовительный курс.* - 2 часа.

Практика: Выполнение тестовых заданий.

Форма контроля: Тестирование. Страховка.

*Занятие 8. Двойной сплит-1. –* 2 часа*.*

Теория: Диета для атлета.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу, часть № 1.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, устный опрос.

*Занятие 9. Двойной сплит-1, часть № 2.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 10. Двойной сплит-1, часть № 3.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 11. Двойной сплит-1, часть № 4.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 12. Двойной сплит-1, часть № 1. –* 2 часа*.*

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 13. Двойной сплит-1, часть № 2.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 14. Двойной сплит-1, часть № 3.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 15. Двойной сплит-1, часть № 4.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 16. Двойной сплит-1.* - 2 часа.

Практика: Выполнение тестовых заданий.

Форма контроля: Тестирование. Страховка.

*Занятие 17. Двойной сплит-2, часть № 1. –* 2 часа*.*

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 18. Двойной сплит-2, часть № 2.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 19. Двойной сплит-2, часть № 3.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 20. Двойной сплит-2, часть № 4.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 21. Двойной сплит-2, часть № 1. –* 2 часа*.*

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 22. Двойной сплит-2, часть № 2.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 23. Двойной сплит-2, часть № 3.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 24. Двойной сплит-2, часть № 4.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 25. Двойной сплит-2.* - 2 часа.

Практика: Выполнение тестовых заданий.

Форма контроля: Тестирование. Страховка.

*Занятие 26. Тройной сплит-1, часть № 1. –* 2 часа*.*

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 27. Тройной сплит-1, часть № 2.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 28. Тройной сплит-1, часть № 3.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 29. Тройной сплит-1, часть № 1. –* 2 часа*.*

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 30. Тройной сплит-1, часть № 2.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 31. Тройной сплит-1, часть № 3.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 32. Тройной сплит-1, часть № 1.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 33. Тройной сплит-1, часть № 2.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 34. Тройной сплит-1.* - 2 часа.

Практика: Выполнение тестовых заданий.

Форма контроля: Тестирование. Страховка.

*Занятие 35. Тройной сплит-2, часть № 1. –* 2 часа*.*

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 36. Тройной сплит-2, часть № 2.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 37. Тройной сплит-2, часть № 3.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 38. Тройной сплит-2, часть № 1. –* 2 часа*.*

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 39. Тройной сплит-2, часть № 2.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 40. Тройной сплит-2, часть № 3.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 41. Тройной сплит-2, часть № 1.* - 2 часа.

Практика: Выполнение упражнений по комплексу.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

*Занятие 42. Тройной сплит-2.* - 2 часа.

Практика: Выполнение тестовых заданий.

Форма контроля: Тестирование. Страховка.

**1.5. Планируемые результаты**

***Личностные:***

* сформирован устойчивый интерес у учащихся к занятиям в тренажёрном зале;
* сформированы морально-волевые качества характера: дисциплина, упорство, терпеливость, выносливость.

***Метапредметные:***

* сформировано умение соотносить свои силы с планируемыми результатами.

***Предметные:***

* имеют представление о современных требованиях и правилах работы на тренажёрах;
* сформированы знания о базовых и изолированных упражнениях в тренировочном процессе.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,**

**включающий формы аттестации.**

**2.1.** **Календарный учебный график программы**.

Календарный учебный график программы составляется в соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ ДО ДЮЦ на текущий год. Продолжительность учебных занятий – 1 год, учебных недель – 42. Количество учебных часов – 84, режим занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 2 часа. Реализация содержания программы осуществляется на основе календарно-тематического плана на текущий учебный год *(приложение 3.2)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Тема занятия | Всего часов | Время проведения | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 |  | Вводное занятие инструктаж по ТБ.Подготовительный курс, часть 1. | 2 |  | Вводное занятие, инструктаж | Каб.117МБОУ ДО ДЮЦ | устныйопрос |
| 2 |  | Подготовительный курс, часть 2. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 3 |  | Подготовительный курс, часть 3. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 4 |  | Подготовительный курс, часть 1. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 5 |  | Подготовительный курс, часть 2. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 6 |  | Подготовительный курс, часть 3. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 7 |  | Подготовительный курс. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117МБОУ ДО ДЮЦ | тестирование |
| 8 |  | Диета для атлета. Двойной сплит-1, часть 1. | 2 |  | Комбинированное занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | устныйопрос |
| 9 |  | Двойной сплит-1, часть 2. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 10 |  | Двойной сплит-1, часть 3. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 11 |  | Двойной сплит-1, часть 4. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 12 |  | Двойной сплит-1, часть 1. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 13 |  | Двойной сплит-1, часть 2. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 14 |  | Двойной сплит-1, часть 3. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 15 |  | Двойной сплит-1, часть 4. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 16 |  | Двойной сплит-1. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, МБОУ ДО ДЮЦ | тестирование |
| 17 |  | Двойной сплит-2, часть 1. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 18 |  | Двойной сплит-2, часть 2. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 19 |  | Двойной сплит-2, часть 3. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | зачет |
| 20 |  | Двойной сплит-2, часть 4. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 21 |  | Двойной сплит-2, часть 1. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 22 |  | Двойной сплит-2, часть 2. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 23 |  | Двойной сплит-2, часть 3. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 24 |  | Двойной сплит-2, часть 4. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 25 |  | Двойной сплит-2. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, МБОУ ДО ДЮЦ | тестирование |
| 26 |  | Тройной сплит-1, часть 1. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 27 |  | Тройной сплит-1, часть 2. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 28 |  | Тройной сплит-1, часть 3. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 29 |  | Тройной сплит-1, часть 1. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 30 |  | Тройной сплит-1, часть 2. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 31 |  | Тройной сплит-1, часть 3. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 32 |  | Тройной сплит-1, часть 1. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 33 |  | Тройной сплит-1, часть 2. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 34 |  | Тройной сплит-1. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, МБОУ ДО ДЮЦ | тестирование |
| 35 |  | Тройной сплит-2, часть 1. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 36 |  | Тройной сплит-2, часть 2. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 37 |  | Тройной сплит-2, часть 3. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 38 |  | Тройной сплит-2, часть 1. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 39 |  | Тройной сплит-2, часть 2. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 40 |  | Тройной сплит-2, часть 3. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 41 |  | Тройной сплит-2, часть 1. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, 118, 115МБОУ ДО ДЮЦ | Текущий контроль |
| 42 |  | Тройной сплит-2. | 2 |  | Практическое занятие | Каб.117, МБОУ ДО ДЮЦ | тестирование |

**2.2. Условия реализации программы.**

**Материально-техническое обеспечение:**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие тренажёрного зала, оборудованного тренажёрами, спортивными снарядами, набором штанг, набором гантелей, наглядными пособиями.

**Специальное оснащение и оборудование:**

* + станок для жима штанги лёжа;
	+ многоуровневая стойка для штанги;
	+ тренажёр для верхней тяги;
	+ тренажёр для нижней тяги;
	+ тренажёр для разгибания ног сидя;
	+ тренажёр для сгибания ног лёжа;
	+ верхний блок для «скручиваний» на пресс;
	+ тренажёр «бицепс сидя»;
	+ тренажёр для сгибания ног лёжа;
	+ верхний блок для «скручиваний» на пресс;
	+ тренажёр «бицепс сидя»;
	+ тренажёр «трицепс сидя»;
	+ тренажёр «дельтовидный жим вверх»;
	+ тренажёр для сгибаний ног стоя;
	+ тренажёр «икры стоя»;
	+ тренажёр «пуловер»;
	+ тренажёр «бабочка для ног»;
	+ тренажёр «жим Хаммера»;
	+ тренажёр «тяга Хаммера»;
	+ тренажёр «бабочка»»
	+ тренажёр «икры сидя»;
	+ станок для жима штанги под углом лёжа;
	+ тренажёр «жим ногами»;
	+ тренажёр «гакк-приседания»;
	+ римский стул;
	+ тренажёр «пресс-станок»;
	+ перекладина;
	+ шведская стенка;
	+ набор штанг;
	+ набор гантелей;
	+ стенд с наглядными пособиями.

**Медицинское обеспечение:**

* + полностью укомплектованная аптечка.

**Технические средства обучения:**

* + Аудио центр со специальной музыкой для занятий на флеш-накопителе;

- Компьютер с необходимыми для просмотра видеоматериалами по правильной технике выполнения упражнений.

**2.3. Формы аттестации**.

 Формами подведения итогов каждого занимающегося является силовое тестирование.

 Аттестация обучающихся по учебному плану проводится 2 раза: промежуточное и итоговое тестировние.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**: выполнение практических заданий; материалы анкетирования и тестирования.

**2.4. Оценочные материалы**:

- Входящая диагностика *(Приложение № 3.3);*

- критерии промежуточной аттестации ЗУН учащихся *(Приложение № 3.4);*

- критерии итоговой аттестации ЗУН учащихся *(Приложение № 3.5).*

**2.5. Методические материалы**.

Исходя из особенностей очного обучения целесообразно использование следующих методов обучения и воспитания:

* методы словесной передачи и смыслового восприятия (объяснение, беседа);
* методы наглядной передачи (наблюдение, показ иллюстраций, способа действия, использование видеофильмов);
* методы практической передачи (упражнение, действия).

**2.6. Список литературы**

**Список литературы** **для педагога:**

1.Вейдер Д. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.

2.Манганьелло Д. Эволюция. Как сломать ментальные стены и построить совершенное тело. – СПб.: Питер, 2017. – 224 с.

3.Стронг Д. ФакФитнес: Ступени натурального бодибилдинга. – М.: Аст, 2018. – 160 с.

4.Шварценнегер А**.** Новая энциклопедия бодибилдинга. – М.:Эксмо, 2006. – 824 с.

**Список литературы** **для учащихся:**

1. Невский А.А**.** Бодибилдинг и другие секреты успеха. – М.: Аст, 2017. – 224 с.

2. Руцкая Т.В. Силовой тренинг. Как нарастить силу, занимаясь без тренера. – М.: Аст, 2010. – 460 с.

**Список литературы** **для родителей:**

1. Голбдберг Н.Д., Дондуковская Р.Р**.** Питание юных спортсменов – М.: Советский спорт, 2012 г.

**Список электронных источников и Интернет-ресурсов:**

- Бонина А. Упражнения на плечи с гантелями [www.youtube.com/c/press227](http://www.youtube.com/c/press227) 20.06.2021г.

-Твой тренер Культуризм, бодибилдинг, пауэрлифтинг [www.Tvoytrener.ru](http://www.Tvoytrener.ru) 20.06.2021г.

 ***Приложение 3.1***

***План воспитательной работы детского объединения «Атлетика»***

***на 2022-2023 учебный год***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Направление воспитательной работы | Наименование мероприятия | Срок прове-дения | Ответственный исполнитель | Планируемый результат | Примечание  |
| 1. | Физическое развитие и культура здоровья  | Беседа: «Физическое развитие учащихся и пути его совершенствования». | Октябрь2022г. | Шмальц Ю.С. | У учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью  |  |
| Городские соревнования по «Жиму штанги лёжа» | Февр. 2023г | Шмальц Ю.С. | Учащиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека |  |
| 2. | Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение | Диспут: «Польза и вред от занятий атлетической гимнастикой».  | Ноябрь2022г. | Шмальц Ю.С. | учащиеся имеют представление о пользе от занятий в тренажерном зале. Знают о правилах равномерной нагрузки на организм в тренажерном зале |  |
| Видео-интервью с чемпионом России по бодибилдингу 2021г. Бекузаровым М. | Ноябрь2022г. | Шмальц Ю.С. | Учащиеся мотивированы к самореализации в спорте.  |  |
| 3. | Духовно-нравственное воспитание | Беседа: «Воспитание личности на занятиях в секции «Атлетическая гимнастика» на основе духовно-нравственных и культурных традиций России». | Декабрь2022г. | Шмальц Ю.С. | учащиеся имеют элементарные представления о гиревом спорте в физической культуре.  |  |
| Откровенный разговор: «Табакокурение- это болезнь, вызывающая сильные изменения в организме». | Январь2023г. |  | учащиеся знают о возможном негативном влиянии табакокурения |  |
| 4. | Гражданско-патриотическое воспитание | Беседа: «Роль физкультуры и спорта в гражданско-патриатическом воспитании школьника».  | Март2023г. | Шмальц Ю.С. | Сформированы морально-волевые качества, привита потребность в физическом и нравственном совершенствовании. |  |
| Конкурс рисунка: «9 мая – День Победы», «Есть такая профессия – Родину защищать». | Март2023г. | Шмальц Ю.С. | учащиеся имеют элементарные представления об о примерах исполнения гражданского и патриотического долга в вооруженных силах Росси.Сформированы морально-волевые качества будущего защитника ВВС |  |
| 5. | Приобщение детей к культурному наследию | Беседа: « История атлетизма (бодибилдинга) в СССР». | Апрель2023г. | Шмальц Ю.С. | Знать историю атлетизма России. |  |
| Просмотр видео соревнований: «Чемпионат России по бодибилдингу 2022г». 25 апреля Челябинск. | Май2023г. | Шмальц Ю.С. | Перенять опыт лучших атлетов России. |  |

 ***Приложение 3.2***

**Календарно-тематическое планирование занятий по программе**

**«Атлетика» в 2022-2023 учебном году**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата** | **Содержание занятий** |
| **План** | **Факт** | **Теория** | **Часы** | **Практика** | **Часы** |
| **1** |  |  | Вводное занятие инструктаж по ТБ. | 0.5 | Подготовительный курс, часть 1. | 1.5 |
| **2** |  |  |  |  | Подготовительный курс, часть 2. | 2 |
| **3** |  |  |  |  | Подготовительный курс, часть 3. | 2 |
| **4** |  |  |  |  | Подготовительный курс, часть 1. | 2 |
| **5** |  |  |  |  | Подготовительный курс, часть 2. | 2 |
| **6** |  |  |  |  | Подготовительный курс, часть 3. | 2 |
| **7** |  |  |  |  | Подготовительный курс. | 2 |
| **8** |  |  | Диета для атлета.  | 0.5 | Двойной сплит-1, часть 1. | 1.5 |
| **9** |  |  |  |  | Двойной сплит-1, часть 2. | 2 |
| **10** |  |  |  |  | Двойной сплит-1, часть 3. | 2 |
| **11** |  |  |  |  | Двойной сплит-1, часть 4. | 2 |
| **12** |  |  |  |  | Двойной сплит-1, часть 1. | 2 |
| **13** |  |  |  |  | Двойной сплит-1, часть 2. | 2 |
| **14** |  |  |  |  | Двойной сплит-1, часть 3. | 2 |
| **15** |  |  |  |  | Двойной сплит-1, часть 4. | 2 |
| **16** |  |  |  |  | Двойной сплит-1. | 2 |
| **17** |  |  |  |  | Двойной сплит-2, часть 1. | 2 |
| **18** |  |  |  |  | Двойной сплит-2, часть 2. | 2 |
| **19** |  |  |  |  | Двойной сплит-2, часть 3. | 2 |
| **20** |  |  |  |  | Двойной сплит-2, часть 4. | 2 |
| **21** |  |  |  |  | Двойной сплит-2, часть 1. | 2 |
| **22** |  |  |  |  | Двойной сплит-2, часть 2. | 2 |
| **23** |  |  |  |  | Двойной сплит-2, часть 3. | 2 |
| **24** |  |  |  |  | Двойной сплит-2, часть 4. | 2 |
| **25** |  |  |  |  | Двойной сплит-2. | 2 |
| **26** |  |  |  |  | Тройной сплит-1, часть 1. | 2 |
| **27** |  |  |  |  | Тройной сплит-1, часть 2. | 2 |
| **28** |  |  |  |  | Тройной сплит-1, часть 3. | 2 |
| **29** |  |  |  |  | Тройной сплит-1, часть 1. | 2 |
| **30** |  |  |  |  | Тройной сплит-1, часть 2. | 2 |
| **31** |  |  |  |  | Тройной сплит-1, часть 3. | 2 |
| **32** |  |  |  |  | Тройной сплит-1, часть 1. | 2 |
| **33** |  |  |  |  | Тройной сплит-1, часть 2. | 2 |
| **34** |  |  |  |  | Тройной сплит-1. | 2 |
| **35** |  |  |  |  | Тройной сплит-2, часть 1. | 2 |
| **36** |  |  |  |  | Тройной сплит-2, часть 2. | 2 |
| **37** |  |  |  |  | Тройной сплит-2, часть 3. | 2 |
| **38** |  |  |  |  | Тройной сплит-2, часть 1. | 2 |
| **39** |  |  |  |  | Тройной сплит-2, часть 2. | 2 |
| **40** |  |  |  |  | Тройной сплит-2, часть 3. | 2 |
| **41** |  |  |  |  | Тройной сплит-2, часть 1. | 2 |
| **42** |  |  |  |  | Тройной сплит-2. | 2 |
| **Итого: 84 ч** |  | **1** |  | **83** |

 ***Приложение 3.3***

***Входящая диагностика обучающихся детского объединения «Атлетика»***

1. Визуальная (определение типа сложения обучающегося)

 - эктоморф (худощавый, тонкокостный тип сложения)

 - мезоморф (атлетичный, спортивный)

 - эндоморф (склонный к полноте, ширококостный)

2. Практическая деятельность:

Подтягивания:

10-9 раз «отлично»;

8-6 раз «хорошо»;

5-4 раза «удовлетворительно».

 ***Приложение №3.4***

***Критерии промежуточной аттестации ЗУН обучающихся***

***детского объединения «Атлетика»***

Силовое тестирование проводится по окончании каждого комплекса упражнений. Данные тестирования заносятся в протокол тестов.

Силовое тестирование:

Жим штанги лежа (максимальный вес в кг. Один повторный максимум)

Протокол

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. | Жим лежа, кг. |
| I попытка | II попытка | III | Зачет |
| 1. | Иванов А.А. | 50 | 55 | 60 | 60 |

Определение уровня подготовки учащихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Весовая категория | Вес штанги, кг.уровень подготовки |
| высокий | средний | низкий  |
| 1. | До 44 | 35 | 30 | 27,5 |
| 2 | 48 | 50 | 45 | 37,5 |
| 3. | 52 | 55 | 42,5 | 40 |
| 4. | 56 | 60 | 55 | 50 |
| 5. | 60 | 65 | 60 | 55 |
| 6. | 67,5 | 67,5 | 62,5 | 60 |
| 7. | 75 | 72,5 | 65 | 62,5 |
| 8. | 82,5 | 75 | 70 | 65 |
| 9 | 90 | 80 | 75 | 70 |
| 10 | 100 | 85 | 77,5 | 72,5 |

2. Подтягивание на перекладине (максимальное количество раз)

15-12 раз - «отлично»

12-10 раз - «хорошо»

10-7 раз - «удовлетворительно»

 меньше 7 раз -«неудовлетворительно».

3.Отжимание от пола на руках исходное положение «упор-лежа» (максимальное количество раз)

20-16 раз - «отлично»

15-11 раз - «хорошо»

10-9 раз - «удовлетворительно»

 меньше 8 раз - «неудовлетворительно»

 ***Приложение №3.5***

***Критерии итоговой аттестации ЗУН обучающихся детского объединения «Атлетика»***

Силовое тестирование проводится по окончании курса образовательной программы.

Итоговый контроль включает базовые упражнения: жим штанги лежа, приседание со штангой, становая тяга.

Протокол

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. | Жим лежа, кг. |
| I попытка | II попытка | III | Зачет |
| 1. | Иванов А.А. | 50 | 55 | 60 | 60 |

определения уровня подготовки учащихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Весовая категория | Вес штанги, кг.уровень подготовки |
| высокий | средний | низкий  |
| 1. | До 44 | 35 | 30 | 27,5 |
| 2 | 48 | 50 | 45 | 37,5 |
| 3. | 52 | 55 | 42,5 | 40 |
| 4. | 56 | 60 | 55 | 50 |
| 5. | 60 | 65 | 60 | 55 |
| 6. | 67,5 | 67,5 | 62,5 | 60 |
| 7. | 75 | 72,5 | 65 | 62,5 |
| 8. | 82,5 | 75 | 70 | 65 |
| 9 | 90 | 80 | 75 | 70 |
| 10 | 100 | 85 | 77,5 | 72,5 |

2. Подтягивание на перекладине (максимальное количество раз)

15-12 раз - «отлично»

12-10 раз - «хорошо»

10-7 раз - «удовлетворительно»

 меньше 7 раз - «неудовлетворительно».

3.Отжимание от пола на руках исходное положение «упор-лежа» (максимальное количество раз)

20-16 раз - «отлично»

15-11 раз - «хорошо»

10-9 раз - «удовлетворительно»

 меньше 8 раз - «неудовлетворительно»

Нормативы общей физической и специальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** |
| Быстрота | Бег 30м (не более 5,0) |
| Бег 60м (не более 8,0) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок вверх с места (не менее 64 см) |
| Прыжок вверх с разбега(не менее 128 см) |
| Прыжок в длину с места(не менее 252 см) |
| Прыжок в длину с разбега(не менее 460 см) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10с (не менее 8раз) |
| Подъем ног к перекладине в висе на 100(не менее 8раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками(не менее 8с) |

 ***Приложение 3.6***

***Комплексы упражнений***

|  |
| --- |
| **Подготовительная программа** |
| I |
| 1. | Жим штанги лёжа | 3х8-10 |
| 2. | Подтягивание на перекладине | 1х макс. |
| 3. | Гакк-приседания | 3х10-12 |
| 4. | Сгибания ног, лёжа на тренажёре  | 3х8-10 |
| 5. | Икры, сидя на тренажёре  | 3х15-20 |
| 6. | Разгибание ног, сидя на тренажёре  | 3х10-12 |
| 7. | Тяга Хамера | 3х10-12 |
| 8. | Тяга верхнего блока | 3х8-10 |
| 9. | Жим вверх, сидя на тренажёре  | 3х10-12 |
| 10. | Тяга штанги к подбородку узким хватом | 3х10-12 |
| 11. | Бицепс с гантелями сидя | 3х10-12 |
| 12. | Трицепс, сидя на тренажёре  | 3х10-12 |
| 13. | Пресс: подъём ног на наклонной скамье | 3х15-20 |
| II |
| 1. | Подтягивание на перекладине | 1х макс. |
| 2. | Тяга верхнего блока за голову широким хватом | 3х8-10 |
| 3. | Пуловер с гантелью | 3х10-12 |
| 4. | Жим штанги лёжа | 3х8-10 |
| 5. | Бабочка | 3х10-12 |
| 6. | Жим гантелей сидя | 3х8-10 |
| 7. | Бицепс, стоя со штангой  | 3х10-12 |
| 8. | Бицепс с гантелью с упором в бедро | 3х10-12 |
| 9. | Французский жим штанги лёжа | 3х8-10 |
| 10. | Трицепс на блоке стоя | 3х8-10 |
| 11. | Сгибание в запястьях со штангой | 3х15-20 |
| 12. | Жим ногами | 3х15-20 |
| 13. | Пресс: скручивания на абдоминальной скамье | 3х20 |
| III |
| 1. | Жим штанги лёжа | 3х8-10 |
| 2. | Жим Хамера | 3х10-12 |
| 3. | Тяга нижнего блока | 3х8-10 |
| 4. | Тяга верхнего блока узким хватом | 3х8-10 |
| 5. | Жим вверх, сидя на тренажёре  | 3х10-12 |
| 6. | Разведения гантелей стоя | 3х10-12 |
| 7. | Бицепс со штангой на скамье Скотта | 3х10-12 |
| 8. | Молоток с гантелями | 3х10-12 |
| 9. | Французский жим гантели сидя  | 3х8-10 |
| 10. | Сгибания – разгибания рук, лёжа в упоре | 3х10-15 |
| 11. | Разгибания ног, сидя на тренажёре  | 3х15-20 |
| 12. | Сгибания ног, лёжа на тренажёре  | 3х10-12 |
| 13. | Пресс: подъём туловища на наклонной скамье | 3х15-20 |

|  |
| --- |
| **Двойной Сплит 1** |
| I |
| 1. | Жим штанги лёжа | 4х6-8 |
| 2. | Жим Хамера | 3х8-10 |
| 3. | Разведения гантелей, лёжа головой вниз | 3х8-10 |
| 4. | Тяга верхнего блока | 4х6-8 |
| 5. | Тяга нижнего блока | 3х8-10 |
| 6. | Пуловер с гантелью | 3х8-10 |
| 7. | Жим гантелей сидя  | 4х6-8 |
| 8. | Тяга штанги к подбородку узким хватом | 3х8-10 |
| 9. | Разведение гантелей в наклоне | 3х8-10 |
| 10. | Пресс: скручивания на блоке | 3х20 |
| II |
| 1. | Жим ногами | 4х8-10 |
| 2. | Сгибания ног, лёжа на тренажёре | 4х8-10 |
| 3. | Разгибания ног, сидя на тренажёре | 3х10-12 |
| 4. | Икры, стоя на тренажёре | 4х10-15 |
| 5. | Бицепс, стоя со штангой  | 4х8-10 |
| 6. | Бицепс с гантелью с упором локтя в бедро | 3х8-10 |
| 7. | Молоток с гантелями | 3х10-12 |
| 8. | Жим штанги узким хватом | 4х6-8 |
| 9. | Трицепс на блоке стоя | 4х8-10 |
| 10. | Пресс: подъём туловища на наклонной скамье | 4х15-20 |
| III |
| 1. | Подтягивание на перекладине | 3х6-10 |
| 2. | Тяга верхнего блока за голову | 4х6-8 |
| 3. | Тяга гантели в наклоне | 4-8-10 |
| 4. | Жим штанги, лёжа на наклонной скамье | 4х8-10 |
| 5. | Жим гантелей лёжа | 4х8-10 |
| 6. | Разведение гантелей, лёжа на наклонной скамье | 3х8-10 |
| 7. | Жим вверх, сидя на тренажёре  | 3х10-12 |
| 8. | Разведения гантелей стоя | 3х10-12 |
| 9. | Тяга нижнего блока к груди широким хватом | 3х8-10 |
| 10. | Пресс: подъём ног на пресс-станке | 3х10-15 |
| IV |
| 1. | Гакк-приседания | 3х8-10 |
| 2. | Гиперэкстензия | 3х10-12 |
| 3. | Разгибание ног сидя | 3х10-15 |
| 4. | Икры, сидя на тренажёре | 4х15-20 |
| 5. | Бицепс с гантелями сидя | 4-8-10 |
| 6. | Бицепс со штангой на скамье Скотта | 4-8-10 |
| 7. | Бицепс со штангой обратным хватом | 3х10-12 |
| 8. | Французский жим гантели сидя  | 4х8-10 |
| 9. | Обратные отжимания | 3х10-12 |
| 10. | Пресс: подъём коленей к груди сидя | 4х20 |

|  |
| --- |
| **Двойной Сплит 2** |
| I |
| 1. | Жим штанги лёжа | 4х10-12 |
| 2. | Жим гантелей, лёжа на наклонной скамье | 4х10-12 |
| 3. | Разведения гантелей лёжа  | 3х10-12 |
| 4. | Разведение гантелей стоя | 4х10-12 |
| 5. | Подъём гантелей перед собой | 3х12-15 |
| 6. | Тяга штанги к подбородку средним хватом | 4х8-10 |
| 7. | Бицепс с кривой штангой стоя | 4х10-12 |
| 8. | Французский жим штанги лёжа | 4х8-10 |
| 9. | Бицепс с гантелью на скамье Скотта | 3х10-12 |
| 10. | Пресс: подъём ног на наклонной скамье | 3х20 |
| II |
| 1. | Гакк-приседания | 3х10-12 |
| 2. | Жим ногами | 4х10-15 |
| 3. | Сгибания ног, лёжа на тренажёре | 4х10-12 |
| 4. | Икры, стоя на тренажёре | 4х10-12 |
| 5. | Подтягивание на перекладине | 3х10 |
| 6. | Тяга Т-грифа | 3х8-10 |
| 7. | Тяга верхнего блока за голову | 4х10-12 |
| 8. | Бицепс с гантелью с упором локтя в бедро | 3х10-12 |
| 9. | Трицепс на блоке стоя | 3х10-12 |
| 10. | Пресс: скручивание на абдоминальной скамье | 3х20 |
| III |
| 1. | Жим гантелей лёжа | 4х10-12 |
| 2. | Жим Хамера | 4х10-12 |
| 3. | Сгибания-разгибания рук, лёжа в упоре | 3х10-15 |
| 4. | Жим гантелей сидя | 4х10-12 |
| 5. | Разведение гантелей в наклоне | 3х10-15 |
| 6. | Разведения гантелей стоя | 3х10-12 |
| 7. | Трицепс на тренажёре сидя | 4х10-12 |
| 8. | Бицепс со штангой на скамье Скотта | 4х10-12 |
| 9. | Французский жим гантели сидя | 3х10-12 |
| 10. | Пресс: подъём туловища на наклонной скамье | 3х10-15 |
| IV |
| 1. | Тяга верхнего блока к груди средним хватом | 4х10-12 |
| 2. | Тяга гантели в наклоне | 3х10-12 |
| 3. | Тяга нижнего блока к животу | 4х10-12 |
| 4. | Разгибание ног, сидя на тренажёре  | 3х15 |
| 5. | Сгибания ног, лёжа на тренажёре | 3х15 |
| 6. | Гиперэкстензия | 3х15 |
| 7. | Икры, сидя на тренажёре | 3х20 |
| 8. | Трицепс с гантелью в наклоне | 3х10-12 |
| 9. | Молоток с гантелями | 3х10-12 |
| 10. | Пресс: подъём коленей к груди сидя | 4х20 |

|  |
| --- |
| **Тройной сплит 1** |
| I |
| 1. | Жим штанги лёжа | 5х15,12,10,8,6 |
| 2. | Жим штанги, лёжа на наклонной скамье | 4х6-8 |
| 3. | Жим гантелей, лёжа вниз головой | 4х6-8 |
| 4. | Жим штанги сидя | 5х15,12,10,8,6 |
| 5. | Тяга штанги к подбородку узким хватом | 4х6-8 |
| 6. | Разведение гантелей стоя | 3х6-8 |
| 7. | Разведение гантелей стоя в наклоне | 3х6-8 |
| 8. | Жим штанги, лёжа узким хватом | 4х6-8 |
| 9. | Трицепс на блоке стоя | 4х6-8 |
| 10. | Французский жим гантели сидя | 3х6-8 |
| 11. | Пресс: подъём туловища на наклонной скамье (с отягощением) | 4х6-10 |
| II |
| 1. | Гакк-приседания | 4х6-8 |
| 2. | Жим ногами | 4х6-8 |
| 3. | Сгибания ног, лёжа на тренажёре  | 4х6-8 |
| 4. | Гиперэкстензия | 4х8-10 |
| 5. | Икры стоя | 4х6-8 |
| 6. | Икры сидя | 3х8-10 |
| 7. | Сгибание в запястьях со штангой | 3х10-12 |
| 8. | Разгибание в запястьях со штангой | 3х10-12 |
| 9. | Пресс: скручивания на абдоминальной скамье | 4х15-20 |
| 10. | Пресс: подъём ног на перекладине | 3х8-10 |
| III |
| 1. | Подтягивание на перекладине | 3х10,8,6 |
| 2. | Тяга верхнего блока за голову широким хватом | 5х15,12,10,8,6 |
| 3. | Тяга штанги в наклоне | 4х6-8 |
| 4. | Тяга нижнего блока | 4х6-8 |
| 5. | Пуловер с гантелью | 3х6-8 |
| 6. | Бицепс, стоя со штангой  | 4х6-8 |
| 7. | Бицепс с гантелями сидя | 4х6-8 |
| 8. | Бицепс со штангой обратным хватом | 3х8-10 |
| 9. | Пресс: подъём ног, лёжа на наклонной скамье | 4х10-15 |

|  |
| --- |
| **Тройной сплит 2** |
| I |
| 1. | Жим гантелей лёжа | 4х10-12 |
| 2. | Разведения гантелей лёжа | 4х10-12 |
| 3. | Разведение гантелей, лёжа на наклонной скамье  | 4х10-12 |
| 4. | Жим гантелей, лёжа вниз головой | 3х10-12 |
| 5. | Французский жим штанги лёжа | 4х10-12 |
| 6. | Французский жим гантели поочерёдно сидя | 4х10-12 |
| 7. | Обратные отжимания | 3х10-12 |
| 8. | Бицепс с гантелями попеременно стоя | 4х10-12 |
| 9. | Пресс: подъём туловища на наклонной скамье  | 4х15-20 |
| II |
| 1. | Подтягивание на перекладине | 1х макс. |
| 2. | Тяга гантели в наклоне | 4х8-10 |
| 3. | Тяга верхнего блока узким хватом | 5х10-12 |
| 4. | Тяга нижнего блока средним хватом к груди | 3х10-12 |
| 5. | Жим ногами | 4х6-8 |
| 6. | Сгибания ног, лёжа на тренажёре  | 4х6-8 |
| 7. | Гиперэкстензия | 4х8-10 |
| 8. | Икры стоя | 4х6-8 |
| 9. | Пресс: подъём коленей к груди сидя | 4х20 |
| 10. | Наклоны с гантелью | 3х50 |
| III |
| 1. | Жим гантелей сидя | 5х10-12 |
| 2. | Подъём гантелей перед собой | 3х10-12 |
| 3. | Разведение гантелей стоя | 4х10-12 |
| 4. | Разведение гантелей в наклоне | 4х10-12 |
| 5. | Бицепс со штангой на скамье Скотта | 4х10-12 |
| 6. | Бицепс с гантелями сидя | 4х10-12 |
| 7. | Молоток с гантелями | 3х10-12 |
| 8. | Трицепс на тренажёре сидя | 4х10-12 |
| 9. | Пресс: скручивание на блоке | 4х20-30 |