

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ивангородская средняя общеобразовательная школа № 1 имени Н.П.Наумова»
(МБОУ «ИСОШ № 1 им.Н.П.Наумова»)

Приложение к ООП ООО и ООП СОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования

Спортивный клуб «Атлет»

Год составления: 2018-2019 учебный год

Классы: 8-11 классы

Количество часов: 102 (3 час в неделю)

Педагог дополнительного образования: Куцый Юрий Иванович

г. Ивангород, 2018 год

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе учебно-методической и популярной литературы по различным системам силовой подготовки, телостроительства, занятий с отягощениями. Программа предназначена прежде всего для укрепления здоровья и закаливания организма как физически, так и психологически, а также для дальнейшей популяризации «Бодибилдинга» среди молодежи.

В настоящее время «Бодибилдинг» пользуется большой популярностью во всем мире, в том числе у многомиллионного населения нашей страны. Не секрет, что уже многие сотни лет для человечества сила и физическая красота являются символом гармонического развития личности.

«Бодибилдинг» или атлетическая гимнастика – переводится как строительство тела. Наш организм, наше тело наделено способностью изменяться. Можно запросто сделать свою фигуру красивее: где-то убрать лишнее, где-то наоборот прибавить. Первая цель этих занятий – сделать свое тело симметричным, пропорциональным с упором на «массу», силу и «рельеф». И все это достигается в тренажерном зале посредством упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями. Ни в каких других видах спорта нельзя так развить свою мускулатуру как в «Бодибилдинге». Авторитет и внимание окружающих, самоуважение – вот немалые дивиденды, которые принесут занятия атлетической гимнастикой.

Цель занятий:

1. Популяризация атлетической гимнастики (бодибилдинг).
2. Всестороннее развитие всей мускулатуры организма.
3. Увеличение объемов массы тела.
4. Коррекция фигуры.

Задачи занятий:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Обучение технике упражнений с отягощением и на тренажерах и их совершенствование.
3. Формирование устойчивого интереса к атлетической гимнастике (бодибилдинг).
4. Воспитание моральных и волевых качеств учащихся.
5. Развитие и совершенствование физических качеств – силы, силовой выносливости.
6. Обучение основам правильного питания и сна, а также восстановительным процедурам.

Объем программы: 1 год обучения 102 часа. Два раза в неделю по 1.5 часа.

Возраст обучающихся.

В секцию «Бодибилдинг» принимаются все желающие мальчики, юноши в возрасте 13 - 17 лет, 7-11 класс не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- групповые;
- индивидуальные;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;
- учебная игра.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по бодибилдингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (10% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (80% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания на дом.

Содержание учебного материала каждой темы соответствует системе научных знаний адаптированных к уровню знаний учащихся. После теоретической части изучения учебного механизма, где учащиеся знакомятся с порядком выполнения упражнений, принципами тренировок, выполнения упражнений на тренажерах, со штангой, гантелями, принципами планирования тренировочного цикла, объем и интенсивность нагрузки, а также правила отдыха, питания и сна. Затем следует практическая часть, где учащиеся выполняют упражнения на конкретные группы мышц с определенным интервалом отдыха,

совершенствуют технику выполнения упражнений на тренажерах, а также со штангой, гирями и гантелями.

Содержание учебного плана строится на следующих принципах:

- 1) Прогрессивной сверх нагрузки
- 2) Системы подходов
- 3) Изоляции
- 4) «Шокирования» мышц
- 5) «Пирамиды»
- 6) Приоритета
- 7) Суперсерий
- 8) Построения тренировочных циклов

Широко используется круговой метод и групповой, что способствует разнообразию тренировок и процессу наращивания мышечной массы по всему телу. Один раз в год проводятся контрольные испытания, где учащиеся показывают максимальные возможности своего организма. Это приседание со штангой, жим лежа, тяга штанги в наклоне и «становая тяга». При этом количество повторений в подходе не меньше пяти.

Рабочая программа предусматривает усвоение следующих **знаний** учащихся при занятиях в тренажерном зале:

- 1) Терминология выполнения упражнений;
- 2) Разделение упражнений на «базовые» и «изоляционные»;
- 3) Организация тренировочного процесса (разминка, основная часть, заминка);
- 4) Организация тренировочных циклов;
- 5) Техника выполнения упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями;
- 6) Правила безопасности и «страховки» на занятиях;
- 7) Правила питания, отдыха и восстановительных процедур;
- 8) Принципы тренировок, выполнения упражнений.

Требования к успеваемости учащихся.

1.Выполнение объема тренировочной нагрузки предусмотренной для уровня подготовленности учащегося.

2.Участие в районных соревнованиях в течение года (при соответствующем уровне подготовленности), проведение внутригрупповых соревнований.

3.Наличие положительной динамики спортивного результата на протяжении прохождения всего года обучения.

4.Выполнение разрядных требований избранному виду спорта предусмотренные учебным планом для выпускников школы.

Требования к спортивной подготовленности учащихся.

№	ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ
1	Уметь технически правильно выполнять основные базовые силовые упражнения.

	<p>Иметь правильное представление о технике основных соревновательных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • жим штанги лежа на горизонтальной скамье. • приседание со штангой на плечах. • становая тяга штанги. <p>Выполнять данные упражнения сохраняя правильную основу техники. Развивать максимальную силу.</p>
2	<p>В процессе систематической тренировки добиться стабильной техники основных соревновательных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • жим штанги лежа на горизонтальной скамье. • приседание со штангой на плечах. • становая тяга штанги. <p>Совершенствовать технику данных упражнений приближая ее к индивидуальным особенностям. Развивать максимальную силу.</p>
3	<p>Выполнить норматив третьего спортивного разряда по силовому троеборью в своей весовой категории.</p>

Основы знаний о физической культуре	
1.	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой
2.	Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств
3.	Оказание первой помощи при травмах
4.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения
Межпредметные связи	
1.	Законы Ньютона
2.	Энергия
3.	Устойчивость равновесия тел
4.	Сила и импульс
5.	Работа мышц
6.	Органы равновесия
7.	Органы мышечного чувства
Атлетическая гимнастика	
1.	Обучать комплексу упражнений с гантелями
2.	Физические упражнения локального воздействия:
	– внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);
	– упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусках);
	– статические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусках; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах,

горизонтальный упор на брусьях или на полу, высокий угол в упоре;
– упражнения на тренажерах
Развитие двигательных качеств
1. Координационные способности:
– использование комплексов (связок) с использованием гимнастического инвентаря и упражнений;
2. Силовые способности и силовую выносливость:
– подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки);
– сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку;
– упражнения в висах и упорах (юноши);
– упражнения со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (юноши);
– упражнения в висах и упорах (девушки);
– упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке (юноши и девушки)
3. Скоростно-силовых способностей:
– прыжки со скакалкой;
– метание набивного мяча (1–5 кг) из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой;
4. Гибкость:
– общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов;
– упражнения с партнером;
– в положении «мост» покачивания вперед и назад;
– из упора присев выпрямление ног, не отрывая рук от пола;
4. Проведение общеразвивающих упражнений и умение оказывать страховку товарищам
Самостоятельные занятия
1. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений
2. Комплексы атлетической гимнастики
3. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

**Распределение часов по основным разделам спортивной подготовки в
годовом тренировочном цикле**

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Колич-во часов.
1	Теоретическая подготовка: - история развития атлетической гимнастики (бодибилдинг) - построение программ силовой тренировки.(приложение №1) - представление о технике упражнений.	2

	- правила рационального питания в процессе силовой подготовки.	
2	Общая физическая подготовка	13
3	Специальная физическая подготовка	82
4	Освоение технико-тактического мастерства	1
5	Выполнение разряда (внутригрупповые соревн.)	1
6	Участие в соревнованиях	3
	Всего:	102 ч.

Распределение содержания учебно-тренировочного процесса по этапам и периодам подготовки.

№п/п	Виды спортивно-педагогической подготовки	Периоды тренировочного цикла				Итоговое к-во часов по видам СПП
		Подготовительный (базовый)		Соревновательный (тестовый)	Переходный	
		Обще подг.	Спец.подг			
1	Теоретическая подготовка:	1				1
	Построение программ силовой тренировки	1				1
2	СФП (вместе с соревновательными упр.)	60	20	2	—	82
3	ОФП	5	5	2	1	13
4	Технико-тактическая подготовка.			2	—	2
5	Участие в соревнованиях.	—	—	3	—	3
6.						
Всего по разделам:		67	25	9	1	102ч.
Всего:						102ч.

Содержание курса «Атлетическая гимнастика»

Характеристика средств и методов, используемых в учебно-тренировочном процессе в зависимости от вида спортивной подготовки.

№	Виды спортивной подготовки	Средства	Методы
1	Техническая подготовка	Первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении. Овладение основами техники при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки - то есть мысленное представление выполняемого	Повторный Соревновательный

		<p>упражнения (на этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно).</p> <p>Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревновательных условиях (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой).</p>	
2	Тактическая подготовка	<p>Проведение оптимальной разминки в процессе соревнований.</p> <p>Правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований.</p> <p>Использование специальной экипировки в ходе соревнований (правильная накладка бинтов, использование пояса, ремней и «жимовой» майки и комбинезона для становой тяги и приседаний).</p>	Повторный, соревновательный
3	Общефизическая подготовка.	<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • силовой выносливости; • скоростной силы. <p>Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей).</p> <p>Развитие силовой выносливости.</p> <p>Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера.</p> <p>Освоение базовых упражнений атлета.</p> <p>Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).</p>	<p>Метод равномерного и повторного выполнения упражнений, методы развития силовой выносливости (интервальный интенсивный, интервальный экстенсивный).</p> <p>Метод комплексного развития силы.</p>
4	Специальная физическая подготовка.	<p>Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед. 2. Лежа жим ногами. 3. Сидя разгибание ног на тренажере. 4. Лежа сгибание ног на тренажере. 	<p>Методы дифференцированного развития силы:</p> <p>многократных максимальных напряжений, многократных субмаксимальных напряжений,</p>

		<p>5. Приседания со штангой «в ножницах» (захват между ног).</p> <p>6. В висе подъем ног макс.</p> <p>7. Отжимания в упоре лежа.</p> <p>8. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.</p> <p>9. Отжимания в упоре на брусьях</p> <p>10. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны</p> <p>11. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера</p> <p>12. Лежа подъем туловища макс.</p> <p>13. Стоя тяга штанги к подбородку.</p> <p>14. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.</p> <p>15. Стоя сгибание рук со штангой.</p> <p>16. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.</p> <p>17. Лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями.</p> <p>18. Подтягивания на перекладине макс (макс означает максимально возможное количество повторений).</p> <p>19. Приседания со штангой на плечах.</p> <p>20. Приседания на тренажере «Гак»</p> <p>21. Лежа разгибание рук за голову (французский жим)</p> <p>22. Подтягивания широким хватом макс.</p> <p>23. Тяга станова.</p> <p>24. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях</p>	<p>комбинированный метод.</p> <p>Метод компенсаторного ускорения и др.</p>
--	--	--	--

Формы контроля

1. Входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков учащихся.

2. Текущий контроль в виде рейтингового контроля.

3. Итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста, включая базовые упражнения: жим штанги лежа, приседание со штангой, станова тяга.

Перечень заданий индивидуальной работы со школьниками

5.1. Установка на обязательное выполнение задания.

5.2. Развитие инициативы у школьника.

5.3. Ведение дневника самоконтроля, его проверка и анализ.

5.4. Повышение теоретических знаний через посещение библиотек, работу в Интернете.

Календарно-тематическое планирование курса «Атлетическая гимнастика»
(3ч/нед. всего 102 часа) 8-11 классы

№ п/п	Тема урока	Количество о часов	Вид, форма контроля	Дата проведения	
				планируемая	фактическая
<i>Тема 1. «Теоретическая подготовка» (2 часа)</i>					
1.	История развития атлетической гимнастики (бодибилдинг). Представление о технике выполнения упражнений. Правила рационального питания в процессе силовой подготовки.	1,5	Входной контроль	14.09	
2.	Построение программ силовой тренировки	1,5	Составление схем	18.09	
3.	Общая физическая подготовка	13	Текущий контроль	21, 25, 28.09; 02, 05, 09, 12.09	
4.	Специальная физическая подготовка (освоение комплексов)	82	Рейтинговый контроль	15.10; 19.10; 23.10; 06.11; 09.11; 13.11; 15.11; 28.11; 04.12; 07.12; 12.12; 14.12; 18.12; 11.01; 15.01; 18.01; 22.01; 25.01; 29.01; 01.02; 05.02; 19.02; 22.02; 25.02; 01.03; 05.03; 12.03; 15.03; 19.03; 02.04; 05.04; 09.04; 12.04; 16.04; 19.04; 23.04; 26.04; 30.04; 07.05; 14.05; 17.05; 21.05; 24.05	
5.	Освоение технико-тактического мастерства	1	Текущий индивидуальный контроль	28.05	
6.	Выполнение разряда	1	Индивидуальные	31.05	

	(внутригрупповые итоговые соревнования)		зачеты		
7.	Участие в соревнованиях	3	Индивидуальные зачеты	30.11; 24.12; 22.03;	

Примеры организации тренировочного процесса в зависимости от преследуемых целей приведены в виде комплексов (приложение №1).

Приложение №1

Комплекс № 1

Общие принципы. Заниматься дважды (трижды) в неделю, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается заминкой – расслабляющимися упражнениями (висы, растяжки). Общая продолжительность каждой тренировки может составлять до полутора часов.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4x10. Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.

1. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3x12. Угол наклона скамьи в пределах 25-40 градусов. Это упражнение позволяет улучшить и детализировать развитие грудных мышц.

2. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3x12. Это упражнение развивает тыльные доли дельтовидных мышц.

3. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3x12. Это упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.

4. Тяга штанги в наклоне: 4x10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.

5. Сгибание рук со штангой стоя: 3x12. Это упражнение развивает бицепсы.

6. «Французский» жим стоя из-за головы: 3x12. Развивает трицепсы - мышцы задней

поверхности плечевой кости.

7. Становая тяга с небольшой штангой: 3x12. Развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.

8. Приседания со штангой на спине: 4x10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.

9. Подъем торса, на наклонной доске: 3 х до утомления. Развиваются мышцы живота

(прямые и косые).

Комплекс №2

2. Подъем штанги на грудь в полуприсед: 4 х 6-7.

3. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 х 7-8.

4. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 х 6-7.

5. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 х 7-8.

6. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4x8.

7. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 х 8-9.

8. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4x10.

9. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 x 6-7.

10. Упражнения для прессы.

Тренироваться следует два (три) раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем плавнее будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры. Продолжительность занятий 6-8 недель.

Комплекс № 3

1. Жим штанги лежа средним хватом 4 x 12,8,6,4. (1 x 12; 1 x 8; 1 x 6; 1 x 4) в каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 - 5 кг. Развивает мышцы груди.
2. Жим гантелей на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8-10. Упражнение развивает верхние грудные мышцы.
3. Жим из-за головы сидя 4 x 6-8. Это базовое упражнение для развития дельтовидных мышц.
4. Подъем выпрямленных рук вперед со штангой или гантелями 3x8.
5. Тяга штанги в наклоне 4 x 12, 10, 8,6. В каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 кг.
6. Сгибание рук с гантелями стоя 4 x 10,8,6,4. Упражнение развивает бицепсы.
7. Французский жим лежа 4 x 12,10,8,6. Упражнение отлично развивает мышцы-трицепсов.
8. Приседание со штангой 4 x 12,10,8,6.
9. Подъем ног лежа на наклонной доске (лежать головой вверх, зафиксировать торс, ноги слегка согнуть в коленях) до утомления.

В этом комплексе мы использовали принципы «пирамиды». Это позволит добиться увеличения объемов мышечной массы и общей силы. Продолжительность занятий составляет до 6 недель.

Комплекс № 4

1. Жим штанги лежа широким хватом с задержкой ее на счет 1-2 на груди:1.0, 1 x 8, 1 x 6.
1. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8.
2. Суперсерия на плечи:
 - а) сидя разведение рук с гантелями в стороны;
 - б) тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см., Суперсерии (3-4) по 8 повторений. Между упражнениями нет паузы для отдыха. Между отдельными суперсериями пауза 1,5-2 минуты.
3. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч 4x8-10.
4. Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч 4x10.
5. Суперсерия на руки:
 - а) стоя, сгибания рук со штангой, хватом снизу на ширине плеч;
 - б) отжимания на брусьях.3-4 суперсерии по 10 повторений.
6. Подтягивания на перекладине с подхватом, ладони вместе до подбородка 3x8.
7. Приседания со штангой на плечах 3x8.

8. Становая тяга 4 x 12,10,8,6. В перерывах между всеми «мощными» упражнениями, такими, как жим лежа, тяга в наклоне, приседания, становая тяга выполнять по одному подходу каждого из приведенных ниже 4 упражнений для мышц брюшного пресса:

а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье.

б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями и согнутыми ногами;

в) подъемы колен в висе на перекладине.

В этом комплексе использованы приемы выполнения упражнений суперсериями для интенсивного тренинга (силовая выносливость). Продолжительность занятий до 6 недель.

Комплекс № 5

1. Жим штанги лежа 3 x 12-15.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье 3x15.
3. Тяга блока за голову 3 x 12-15.
4. Тяга блока сидя к поясу 3 x 12-15.
5. Жим штанги от груди стоя 3x12-15.
6. Сгибание рук со штангой 3 x 12.
7. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя 3 x 10-12.
8. Французский жим стоя 3 x 10-12.
9. Разгибание рук на блоке стоя 3 x 10-12.
10. Разгибание ног в тренажере 3 x12-15.
11. Сгибание ног в тренажере 3 x 12-15.
12. Упражнения для мышц пресса.

Все упражнения следует выполнять с весом 70% от максимального. Отдых между подходами 3-4 минуты. Максимальный и субмаксимальный тренинг. Рост силы и массы. Продолжительность 4 недели.

В качестве одного из возможных вариантов тренинга разработан нижеприведенный комплекс.

Система тренировок для занимающихся в спортклубе «АТЛЕТ»

Вторник: продолжительность тренировки с 15.30 до 17.00

Разминка – 15мин:

общая разминка, (предплечье / голень / пресс / гиперэкстензия (все четыре упражнения в суперсерии 3x10 повторений).

Спина: становая тяга / тяга нижнего блока(суперсерия) (3 подхода по 10-20 повторений) – 20 мин.

Руки: подъем штанги (гантелей) / французский жим штанги (гантелей) (суперсерия) (3 подхода по 10-20 повторений) – 20 мин.

Плечи: разведение гантелей в стороны / тяга штанги в наклоне (суперсерия) (3 подхода по 10-20 повторений), упражнения с гирями по 16кг и 24кг (рывок, толчок) – 20 мин.

Заминка: кросфит (скручивание/отжимание в упоре лежа/приседания, суперсерия 3x10), растяжка, вис на турнике – 15 мин.

Пятница: продолжительность тренировки с 15.30 до 17.00

Разминка – 15мин:

общая разминка, (предплечье / голень / пресс / гиперэкстензия (все четыре упражнения в суперсерии 3x10 повторений).

Грудь/спина: жим штанги лежа / тяга верхнего блока (суперсерия) (3 подхода по 10-20 повторений) – 20 мин.

Ноги/грудь: сед со штангой на плечах / пуловер (суперсерия) (3 подхода по 10-20 повторений) – 20 мин.

Плечи: жим с плеч (гант., штанга) / «насос» (суперсерия) (3 подхода по 10-20 повторений)), упражнения с гирями по 16кг и 24кг (рывок, толчок) – 20 мин.

Заминка: кросфит (скручивание/отжимание в упоре лежа/приседания, суперсерия 3x10), растяжка, вис на турнике 15 мин.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бельский И.В. Система эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / Под ред. Бельского И.В. – 2-е изд. испр. и перераб.- Мн.: Вида-Н, 2003.
2. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт,, 1991..
3. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг - путь к силе.- М.: Светлана П, 1998.
4. Основы силовой подготовки юношей. Курысь.В.Н. М. 2004г.
5. Арнольд Шварценеггер "Новая энциклопедия бодибилдинга"1998г.
6. Стюарт МакРоберт «Думаю 2»
7. Майк Ментцер «Супертренинг»
8. «Идеальные мышцы рук» Курт Брунгардт Минск, 2003г.
9. «Гиревой спорт» А.М. Горбов, Москва, 2005г.
10. Кузнецов. В.С., Колодницкий Г.А. «Прикладная физическая подготовка 10-11 класс» М.-«Владос пресс» 2003 г
11. Е.И. Гусев. «Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов». - Минск «Харвест», 2002 г