

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр детского творчества «Аэлита»  
города Кургана

«СОГЛАСОВАНО»  
Методическим советом  
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»  
Протокол № 2  
от «14» 09 2017 г.



## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

### Секция «Общая физическая подготовка» (Атлетическая подготовка и функциональный тренинг) Углублённый уровень

возраст учащихся: 20 – 35 лет  
срок реализации: 2 года

Составитель:  
Нестерова Татьяна Юрьевна,  
тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории

Курган  
2017

Рассмотрена на методическом совете

МБОУДО ЦДТ «Аэлита»

Протокол № 2 от « 14 » 09 2017 года

Председатель МС Чуфарова Е.Н.

Рассмотрена на методическом совете

МБОУДО ЦДТ «Аэлита»

Протокол № 1 от « 30 » августа 2018 года

Председатель МС Чуфарова Е.Н.

Рассмотрена на методическом совете

МБОУДО ЦДТ «Аэлита»

Протокол № 1 от « 30 » августа 2019 года

Председатель МС Чуфарова Е.Н.

Рассмотрена на методическом совете

МБОУДО ЦДТ «Аэлита»

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » 201\_\_\_\_\_ года

Председатель МС \_\_\_\_\_

Рассмотрена на методическом совете

МБОУДО ЦДТ «Аэлита»

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » 201\_\_\_\_\_ года

Председатель МС \_\_\_\_\_

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Общая физическая подготовка (Атлетическая подготовка и функциональный тренинг)»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Цель программы	Формирование у молодёжи осознанного отношения к необходимости поддержания и укрепления собственного здоровья
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Методы освоения содержания программы	Репродуктивный, частично поисковый
Уровень освоения предметной деятельности	Углублённый
Срок реализации программы	2 года
Возраст обучающихся	20-35 лет
С какого года реализуется программа	с 2017 г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
Пояснительная записка.....	5
Цель и задачи программы.....	6
Условия реализации программы.....	7
Методические материалы.....	8
Планируемые результаты.....	9
Формы аттестации.....	10
<b>2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ</b>	
Сводный учебно-тематический план.....	11
Учебно-тематический план 1 года обучения.....	12
Учебно-тематический план 2 года обучения.....	12
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	
Содержание программы 1 года обучения.....	12
Содержание программы 2 года обучения.....	20
Список литературы.....	30
Приложение.....	32

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

Программа разработана с учетом требований, предъявляемых к программам дополнительного образования («Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей», приказ Минобрнауки от 26.06.2012 г. № 504). Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы.** Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. Особую актуальность это приобретает в молодежной среде – потенциально наиболее активной части населения. Как ни банально это звучит, но от того, насколько здорова наша молодёжь зависит будущее России. Организация здорового образа жизни россиян является одной из составляющих национальной безопасности страны, развитие физической культуры и спорта поддерживается на уровне президента России.

Молодёжь от 16 до 29 лет, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), составляет около 30% населения. Так вот, заболеваемость этой категории за последние 5 лет увеличилась на 26,3%. Смертность от неинфекционных заболеваний постоянно возрастает и достигает сейчас 83%. Установлено, что причиной всех подобных заболеваний является отсутствие личной заинтересованности у молодёжи в здоровом образе жизни, заботе о продолжении своего рода. Молодые готовы воспринимать все новое и непознанное, не задумываясь о последствиях. При этом они еще идеологически неустойчивы, и в их умы легче внедрить как положительный, так и отрицательный образ. Когда нет положительной альтернативы, то идеологический вакуум заполняется наркотиками, курением, алкоголизмом и другими вредными привычками. Единственным выходом из создавшейся ситуации может быть лишь осознанное отношение молодежи к сохранению и укреплению собственного здоровья, стойкое понятие, что здоровье – это залог успешной карьеры, счастливой семьи, благополучной старости. Учебно-тренировочный процесс способствует улучшению координации и автоматизации мышечных движений, повышению работоспособности; развитию сообразительности, расчета, быстроты реакции, выносливости, красоты тела и духа. Усиленная мышечная работа значительно увеличивает потребность в кислороде, т. е. способствует тренировке дыхательной и сердечно – сосудистой системы, развитию сердечной мышцы и мышц грудной клетки. Мышечная работа способствует улучшению настроения, создает ощущение бодрости и в конечном итоге приводит к повышению жизнедеятельности всего организма. Преподаватели физкультуры стремятся к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. Понижение уровня физической подготовленности может привести к следующим последствиям – атрофии мышечной и костной ткани; уменьшении жизненной емкости легких; нарушении деятельности сердечно-сосудистой системы; застою крови в конечностях. Тренированный человек, утомленный проделанной работой, способен быстро восстанавливать свои силы.

**Отличительные особенности** данной программы заключаются в том, что программа содержит атлетические комплексы с элементами тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, и комплексы функционального тренинга.

#### **Краткая характеристика обучающихся.**

Группы набираются из юношей и девушек, мужчин и женщин 20-35 лет, прошедших базовую подготовку не менее 700 часов, медицинское обследование и допущенных к занятиям по состоянию здоровья.

### **Режим, периодичность, продолжительность занятий.**

Тренировочные занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа. В предложенный список упражнений в ходе занятий вносятся корректировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

### **Объем и сроки реализации программы.**

Содержание программы рассчитано на 2 года (576 часов). Форма обучения очная.

### **Особенности организации учебного процесса.**

Занятия проводятся в тренажерном зале. В теплое время года предусмотрены занятия на открытой площадке. Четвертый час занятий предусматривает кардиотренировку: кроссовый бег в теплое время года и бег на лыжах или плавание в бассейне зимой.

#### **Виды занятий:**

- практические и теоретические занятия;
- групповые занятия;
- занятия с элементами соревнований.

#### **Методы обучения:**

- словесный;
- наглядный;
- практический.

### **Цель и задачи программы**

**Цель** – создание условий, обеспечивающих формирование у молодёжи осознанного отношения к необходимости поддержания и укрепления собственного здоровья, через обучение физическим упражнениям на занятиях атлетической подготовкой.

Развитие у обучающихся мотивации к систематическим занятиям спортом и саморазвитию.

Формирование культуры здорового образа жизни, организация досуга молодежи.

Мотивация личности учащегося к творчеству, спорту, познавательной деятельности через занятия в секции «Атлетическая подготовка».

#### **Задачи:**

##### **Развивающие:**

- развитие общей физической подготовки;
- развитие силы и силовой выносливости;
- повышение функциональных возможностей организма;
- гармоничное развитие всех мышечных групп.

##### **Образовательные:**

- Сформировать систему знаний, умений и навыков по построению спортивной тренировки, основам формирования двигательных действий и развития физических качеств.
- Содействовать овладению навыками правильного выполнения силовых упражнений.
- Освоение теоретических основ атлетической гимнастики;
- Приобретение практических умений и навыков работы на тренажерах и с отягощениями.

##### **Воспитательные задачи:**

- Пропаганда и популяризация здорового образа жизни;

- создание в группе атмосферы негативного отношения к наркотикам, курению, алкоголизму и другим асоциальным явлениям;
- создание условий для научного, творческого, физического развития личности как основы формирования здорового образа жизни;
- приобщение молодежи к физкультуре и спорту.

Занятия атлетической подготовкой способствуют:

- Развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- Развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.
- Овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

В данной программе атлетической подготовки прослеживаются: принцип комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса); принцип преемственности (последовательность изложения программного материала); принцип вариативности (предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий), что позволяет тренерам работать в едином направлении по формированию и воспитанию спортсменов высокого уровня, всесторонне развитых личностей нашего общества.

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для того чтобы обучающиеся усвоили необходимые знания и умения, немалую роль играет правильно оформленный кабинет, где проводятся занятия. Для осуществления учебного процесса в кабинете имеются инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция по противопожарной безопасности. Кабинет соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения.

#### **Учебно-тренировочные занятия:**

##### **Спортивный инвентарь:**

- тренажеры;
- гантели, штанги, скакалки, эспандеры.
- зеркальные стены;
- коврики

##### **Технические средства обеспечения.**

- аудиомагнитофон.
- аудиокассеты;
- диски.

##### **Информационное обеспечение:**

##### **Теоретический раздел:**

- печатные учебные пособия
- методические указания по проведению занятий

- наглядные пособия
- учебные рисунки и плакаты
- списки литературы

**Методико-практические занятия:**

- инструкции и методическая литература
- приборы врачебно-педагогического контроля
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта
- справочная литература
- приборы оценки работоспособности

**Контрольные занятия:**

- таблицы контрольных тестов физической подготовленности по видам спорта
- тесты оценки теоретической и методической подготовленности обучающихся.

### **Методические материалы**

**Методы обучения:**

В процессе реализации программы применяются следующие методы обучения:

- словесный;
- метод наглядного восприятия;
- практический метод.

В программе используются *интервальные методы* тренировки (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха

Упражнения с использованием интервальных методов могут выполняться в одну или в несколько серий. В режимах непрерывной и интервальной работы на спортивной тренировке используется круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

*Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

**Методы воспитания, используемые в программе:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация. В планы воспитательной работы с учащимися входят групповые и индивидуальные беседы по профилактике злоупотребления ПАВ, о значении здорового образа жизни для каждого человека и страны в целом. Для этой цели используются просмотры кинофильмов, видеороликов, рассылки электронной почтой. «В контакте» создана группа «Клуб Скиф», куда входят учащиеся, имеющие интернет. Здесь размещаются материалы методического и воспитательного характера.

**Формы образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая формы.

**Формы организации учебных занятий:**

1. Практические и теоретические занятия.

2. Групповые просмотры видео программ, мастер-классов ведущих тренеров по бодибилдингу и атлетической подготовке.
3. Занятия с элементами соревнований.
4. Открытое занятие.
5. Соревнования, конкурсы, турниры.
6. Экзамен.

#### **Используемые педагогические технологии:**

В программе используются технологии личностно-ориентированного обучения, индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения. Игровые технологии, технологии разноуровневого и дистанционного обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

**Алгоритм учебного занятия:** вводная часть (разминка), основная часть и заключительная часть.

**Дидактические материалы:** различные упражнения, инструкции, задания, тесты, раздаточные материалы, методические разработки.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты.**

У обучающихся сформируется потребность в самореализации, саморазвитии, личностном самоопределении, мотивация к достижению высоких результатов своей деятельности, настойчивость в овладении видом деятельности, ответственность, инициативность, аккуратность, самостоятельность, развитость волевых качеств, культура общения, культура поведения в социуме, навыки здорового образа жизни, активная гражданская позиция, лидерские качества и творческая активность.

#### **Метапредметные результаты.**

Занятия атлетической подготовкой и функциональным тренингом используются во всех видах спорта в качестве повышения ОФП. Кроме того, в повседневной жизни эти умения и навыки работы с отягощениями помогут сохранить здоровье и повысят общую работоспособность.

#### **Предметные результаты.**

Ожидаемые конечные результаты:

Повышение приоритета здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.

Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

Повышение функциональных возможностей организма занимающихся.

Рост уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся.

В результате освоения учебной дисциплины занимающийся должен:

#### **Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики, комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Знать:**

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- методы и методику развития двигательных качеств;
- общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений;
- приемы восстановления организма после напряженных физических нагрузок;
- строение опорно-двигательного аппарата и телосложения человека.

**Формы аттестации**  
**Контрольно-методический блок**

**Виды контроля:**

- Входящий (проводится в начале учебного года);
- Промежуточный (проводится в середине учебного года);
- Итоговый (проводится в конце учебного года).

**Формы контроля:**

- Выполнение тестовых заданий;
- участие в соревнованиях;
- контроль росто-весовых показателей и функциональных проб.
- Самоконтроль.

На начальном, промежуточном и заключительном этапах работы по условиям программы проводится проверка знаний, умений и навыков обучающихся. Для этого в детском объединении используется мониторинговая система отслеживания результатов обучения.

**Для первоначальной диагностики используются следующие формы:**

- анкетирование;
- наблюдение;
- практическая работа.

**Для промежуточной аттестации:**

- тесты;
- индивидуальные задания;
- Для итоговой аттестации:**
- открытое занятие;
- тестовые задания;
- билеты.

**1 год обучения**

№ п/п	Содержание работы	Кол-во часов	из них		Форма контроля
			теория	практика	
<i>I полугодие</i>					
1	<b>Вводное занятие</b>	2	2	-	
2	<b>Общая физическая подготовка</b> Комплекс № 1	32	2	30	
2	<b>Атлетическая подготовка</b> Комплекс № 2	56	2	54	<i>Сдача нормативов</i>
3	<b>Атлетическая подготовка</b> Комплекс № 3	48	2	46	<i>Промежуточная аттестация</i>
<i>2 полугодие</i>					
4	<b>Атлетическая подготовка</b>	8		8	<i>Тестирование</i>

	Комплекс № 3				
5	Комплекс № 4	56	2	54	Тестирование
6	Комплекс № 5	56	2	54	Промежуточная аттестация
7	Комплексы функционального тренинга	30	2	28	Соревнования

**2 год обучения**

№ п/п	Содержание работы	Кол-во часов	из них		Форма контроля
			теория	практика	
<i>I полугодие</i>					
1	1. Общая физическая подготовка Комплекс № 1	32	2	30	Сдача нормативов
2	2. Функциональный тренинг	112	2	110	Промежуточная аттестация
<i>2 полугодие</i>					
3	2. Функциональный тренинг	144	4	140	Тестирование Итоговая аттестация Соревнования

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ****Сводный учебно-тематический план**

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов 1 года обучения			Кол-во часов 2 года обучения		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж	2	2	-	2	2	-
2	Раздел 1. Общая физическая подготовка. Комплекс № 1	32	2	30	32	2	30
3	Раздел 2. Атлетическая подготовка. Комплекс № 2	56	2	54	-	-	-
4	Раздел 3. Атлетическая подготовка. Комплекс № 3	56	2	54	-	-	-
5	Раздел 4. Атлетическая подготовка. Комплекс № 4	56	2	54	-	-	-
6	Раздел 5. Атлетическая подготовка. Комплекс № 5	56	2	54	-	-	-
7	Раздел 6. Функциональный тренинг. Индивидуальные комплексы	30	2	28	254	6	248
	<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>14</b>	<b>274</b>	<b>288</b>	<b>10</b>	<b>278</b>

### Учебно-тематический план обучения 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж	2	2	-
2	Раздел 1. Общая физическая подготовка. Комплекс № 1	32	2	30
3	Раздел 2. Атлетическая подготовка. Комплекс № 2	56	2	54
4	Раздел 3. Атлетическая подготовка. Комплекс № 3	56	2	54
5	Раздел 4. Атлетическая подготовка. Комплекс № 4	56	2	54
6	Раздел 5. Атлетическая подготовка. Комплекс № 5	56	2	54
7	Раздел 6. Функциональный тренинг. Индивидуальные комплексы	30	2	28
	<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>14</b>	<b>274</b>

### Учебно-тематический план обучения 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж	2	2	-
2	Раздел 1. Общая физическая подготовка. Комплекс № 1	32	2	30
3	Раздел 6. Функциональный тренинг. Индивидуальные комплексы	254	6	248
	<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>14</b>	<b>274</b>

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Содержание программы 1 года обучения

#### *1. Вводное занятие. Инструктаж (2 часа)*

#### *2. Раздел 1. Общая физическая подготовка (32 часа)*

##### **Теоретические сведения (2 часа):**

- Вопросы оптимизации тренировочной нагрузки.
- Особенности развития силы и скоростно-силовых качеств.

##### **Практические занятия (4 раза в неделю, 30 часов):**

###### **Комплекс № 1:**

###### **1 занятие**

Упражнение № 1: жим штанги средним хватом, лежа спиной на наклонной скамье, 15x3;

Упражнение № 2: жим штанги узким хватом, лежа на горизонтальной скамье, 15x3;

Упражнение № 3: разгибание в плечевых суставах полусогнутых рук с гантелями из-за головы, лежа на поролоновом валике поперек высокой скамьи, 15x3;

Упражнение № 4: разведение в стороны прямых рук с гантелями, стоя в наклоне вперед, 15x3;

Упражнение № 5: жим штанги из-за головы, сидя на скамье, 15x3;

Упражнение № 6: тяга гантели (гири) к животу, стоя в наклоне вперед, 15x3;

Упражнение № 7: сгибание руки с гантелей в локтевом суставе, сидя на скамье с опорой локтем о бедро, 15x3;

Упражнение № 8: разгибание в локтевом суставе руки с гантелью из-за головы вверх, сидя на скамье, 15x3;

Упражнение № 9: попреременные сгибания рук с гантелями в локтевых суставах, сидя на скамье с наклонной спинкой, 15x3;

Упражнение № 10: наклоны туловища, стоя со штангой на плечах, 15x3;

## **2 занятие**

Упражнение № 1: прыжки на скакалке 15 мин;

Упражнение № 2: приседания со штангой на плечах, 12x4;

Упражнение № 3: поднимание плеч, стоя со штангой в руках, 12x4;

Упражнение № 4: разгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра, 12x4;

Упражнение № 5: сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра, 12x4;

Упражнение № 6: становая тяга штанги, 12x4;

Упражнение № 7: приседания в выпаде, 12x4;

Упражнение № 8: сгибание в локтевых суставах рук со штангой, стоя, хват сверху, 12x4;

Упражнение № 9: тяга штанги к груди, стоя в наклоне, 12x4;

Упражнение № 10: ходьба с подниманием на носки со штангой на плечах, 12x4;

Упражнение № 11: поднимание ног к перекладине, 12x4;

## **3 занятие**

Упражнение № 1: полу-приседы со штангой на плечах, 10x5;

Упражнение № 2: жим штанги средним хватом, лежа на наклонной скамье, 10x5;

Упражнение № 3: «пуловер» со штангой, лежа спиной поперек скамьи, 10x5;

Упражнение № 4: разгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра, 10x5;

Упражнение № 5: сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра, 10x5;

Упражнение № 6: швунги штанги с груди, 10x5;

Упражнение № 7: сгибание рук со штангой в локтевых суставах, стоя, хват снизу, 10x5;

Упражнение № 8: разгибание (сверху-вниз) согнутых в локтевых суставах рук на блочном устройстве, хват рукожатки сверху, 10x5;

Упражнение № 9: наклоны туловища в стороны, стоя с гантелью в руке, 10x5;

Упражнение № 10: поднимание туловища, лежа спиной на наклонной скамье головой вниз с закрепленными ногами, 10x5;

## **4 занятие**

Кроссовый бег (девушки – 3 км, юноши – 5 км)

### **3. Раздел 2. Атлетическая подготовка (56 часов)**

#### **Теоретические сведения (2 часа):**

- Развитие организма при занятиях атлетической подготовкой.
- Работа дыхательной системы при нагрузках.

#### **Практические занятия (4 раза в неделю, 54 часа).**

##### **Комплекс № 2:**

## **1 занятие**

Упражнение № 1: жим штанги средним хватом, лежа на горизонтальной скамье, приемом «пирамиды»: 5 + 4 + 3 + 2 + 1 раз с увеличением отягощения (80, 85, 90, 95, 100%);

Упражнение № 2: приседания со штангой на плечах: 4-5 подходов x 5-6 раз;

Упражнение № 3: жим штанги с груди, в положении стоя: 4-5 x 5-6 раз;

Упражнение № 4: тяга штанги к животу стоя в наклоне вперед: 4-5 x 5-6 раз;

Упражнение № 5: жим штанги из-за головы, сидя на скамье: 4-5 x 5-6 раз;

Упражнение № 6: становая тяга штанги: 3-4 x 8-10 раз;

Упражнение № 7: подъем на носки, стоя пальцами на бруске со штангой на плечах: 3-4 х 8-12 раз;

Упражнение № 8: сгибание рук со штангой в запястьях, сидя на скамье, предплечья на бедрах, хват снизу: 3-4 х 8-12 раз;

Упражнение № 9: разгибание рук со штангой в запястьях, сидя на скамье, предплечья на бедрах, хват сверху: 3-4 х 8-12 раз;

Упражнение № 10: поднимание туловища с отягощением в руках за головой, из И.П. лежа на спине с поднятыми и согнутыми в коленях ногами: 34 х 10-15 раз.

## **2 занятие**

Упражнение № 1: приседания со штангой на плечах приёмом «пирамида»: 10 + 8 + 6 + 4 + 2 + 1 раз;

Упражнение № 2: разведение рук с гантелями, лежа спиной на наклонной скамье головой вниз: 4-5 х 5-6 раз;

Упражнение № 3: разведение рук с гантелями, лежа вниз лицом на горизонтальной скамье: 4-5 х 5-6 раз;

Упражнение № 4: разгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра: 3-4 х 8-10 раз,

Упражнение № 5: сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра: 3-4 х 8-10 раз;

Упражнение № 6: тяга штанги к груди средним хватом, стоя в наклоне вперед, 3-4 х 10-15 раз;

Упражнение № 7: сгибание рук со штангой в локтевых суставах, опираясь плечами о наклонную доску: 4-5 х 5-6 раз;

Упражнение № 8: разгибание рук со штангой в локтевых суставах из-за головы-вверх, лежа спиной на наклонной скамье: 4-5 х 5-6 раз;

Упражнение № 9: поднимание ног с отягощением к перекладине: 3-4 х 10-15 раз;

## **3 занятие**

Упражнение № 1: разведение рук с гантелями в положении, лежа на наклонной (под 40°) скамье головой вверх: 3-4 х 10-15 раз;

Упражнение № 2: жим штанги, лежа на этой же скамье головой вверх, хват средний: 3-4 х 10-15 раз;

Упражнение № 3: упражнения на расслабление и растягивание: 8-10 минут;

Упражнение № 4: разведение рук с тяжелыми гантелями в положении лежа на горизонтальной скамье: 3-4 х 8-10 раз;

Упражнение № 5: жим штанги, лежа на этой же скамье, хват грифа средний: 3-4 х 8-10 раз, в каждом последующем подходе снижать вес штанги на 5-10 кг;

Упражнение № 6: упражнения на расслабление и растягивание: 8-10 минут,

Упражнение № 7: «пуловер» с гантелями на горизонтальной скамье: 3-4 х 15-20 раз;

Упражнение № 8: прыжки на скакалке 20 мин;

## **4 занятие**

Кроссовый бег (девушки – 5 км, юноши – 8 км), плавание (бассейн)

### **4. Раздел 3. Атлетическая подготовка (56 часов)**

#### **Теоретические сведения (2 часа):**

- Влияние занятий с отягощениями на физическое развитие.
- Влияние занятий спортом на функциональные возможности человека.

#### **Практические занятия (4 раза в неделю, 54 часа):**

##### **Комплекс № 3:**

## **1 занятие**

При выполнении приседаний вес штанги непрерывно увеличивается, а упражнение «пуловер» выполняется с постоянным отягощением.

Упражнение № 1: жим штанги лежа: 2 х 12 раз;

Упражнение № 2: тяга штанги к груди в наклоне вперед: 2 х 12 раз;

- Упражнение № 3: жим штанги из-за головы: 2 x 12 раз;  
 Упражнение № 4: сгибание рук со штангой (гантелейми) в локтевых суставах: 2 x 12 раз;  
 Упражнение № 5: упражнения на расслабление: 3-5 минут;  
 Упражнение № 6: приседания со штангой на плечах: 2 x 15-18 раз;  
 Упражнение № 7: «пуловер» со штангой, лежа на скамье: 2 x 12-15 раз;  
 Упражнение № 8: приседания со штангой на плечах: 2x 10-12 раз;  
 Упражнение № 9: разведение рук с гантелями, лежа на скамье: 2 x 12-15 раз;  
 Упражнение № 10: приседания со штангой на плечах: 1 x 8-10 раз;  
 Упражнение № 11: «пуловер» со штангой, лежа на скамье: 1 x 12-15 раз;  
 Упражнение № 12: приседания со штангой на плечах: 1 x 5-6 раз;  
 Упражнение № 13: разведение рук с гантелями лежа на скамье: 1 x 10-12 раз;  
 Упражнение № 14: приседания со штангой на плечах: 1 x 1-3 раз;  
 Упражнение № 15: «пуловер» со штангой, лежа на скамье: 1 x 10-12 раз.

### **2 занятие**

- Упражнение № 1: сгибание в локтевых суставах рук со штангой в положении стоя: 4-6 подходов x 8 раз;  
 Упражнение № 2: попеременное сгибание в локтевых суставах рук с гантелями в положении стоя: 4-6 x 8-12 раз;  
 Упражнение № 3: разгибание из-за головы согнутых в локтевых суставах рук со штангой в положении лежа на горизонтальной скамье: 4-6 x 8-12 раз;  
 Упражнение № 4: разгибание руки в локтевом суставе на блочном устройстве, в положении стоя, хват рукойтки сверху: 4-6 x 8-12 раз на каждую руку;  
 Упражнение № 5: разгибание руки в локтевом суставе с гантелью из-за головы в положении стоя: 4-6 x 8-12 раз на каждую руку;  
 Упражнение № 6: сгибание руки в локтевом суставе с гантелью в наклоне вперед с опорой локтем о бедро: 4-6 x 8-12 раз;  
 Упражнение № 7: прыжки на скакалке 15 мин;  
 Упражнение № 8: подтягивание до отказа.

### **3 занятие**

- Упражнение № 1: приседания со штангой на плечах, пятки на бруске высотой 5-6 см: 4 - 6 x 8 раз;  
 Упражнение № 2: разгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра: 4-6 x 10-12 раз;  
 Упражнение № 3: сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра: 4-6 x 10-12 раз;  
 Упражнение № 4: выпрыгивание со штангой на плечах из выпада одной ногой вперед со сменой ног: 3-4 x 10-12 раз;  
 Упражнение № 5: вис на перекладине: 20-30 секунд;  
 Упражнение № 6: сгибание ступни с преодолением отягощения в виде диска от штанги в положении сидя на скамье, пятки на бруске высотой 5-6 см: 3-4 x 12-15 раз;  
 Упражнение № 7: поднимание на носки, стоя со штангой на плечах: 3-4 x 10-12 раз;  
 Упражнение № 8: бег с ускорением: 5-6 x 30 м;  
 Упражнение № 9: прыжки вверх с наскоком на тумбу, 3-4 x 5-6 раз;  
 Упражнение № 10: поднимание туловища, лежа спиной на наклонной доске головой вниз с закрепленными ногами: 3-4 x 12-15 раз;  
 Упражнение № 11: разгибание туловища, лежа лицом вниз поперек высокой скамьи: 3-4 x 12-15 раз;  
 Упражнение № 12: вис на перекладине: 20-30 секунд.

### **4 занятие**

Кроссовый бег (девушки – 5 км, юноши – 8 км), плавание (бассейн).

## **5. Раздел 4. Атлетическая подготовка (56 часов)**

Теоретические сведения (2 часа):

- Методика обучения рывка.
- Методика развития силы у атлетов.

#### **Практические занятия (54 часа):**

##### **Комплекс № 4:**

###### **1 занятие**

Упражнение № 1: тяга толчковая с виса (гриф у середины бедер, вес 70-80%);

Упражнение № 2: тяга толчковая с виса (гриф у коленей, вес 90%);

Упражнение № 3: тяга толчковая с четырьмя остановками (вес 90%): в момент отделения штанги от помоста, при положении грифа у коленей, у середины бедер, в положении стоя на носках;

Упражнение № 4: подъем штанги на грудь с полуприседом с виса (гриф у середины бедер);

Упражнение № 5: подъем штанги на грудь с полуприседом с виса (гриф у коленей);

Упражнение № 6: разгибание плеч со штангой из-за головы;

Упражнение № 7: подъем штанги на грудь с полуприседом. Полутолчок (штанга берется со стоек) + толчок;

Упражнение № 8: приседания в уступающем режиме со штангой на плечах (вес 80%);

Упражнение № 9: жим на горизонтальной скамье (80% вес).

###### **2 занятие**

Упражнение № 1: ОФП, в том числе акробатика, 15 мин;

Упражнение № 2: жим из-за головы, хват рывковый;

Упражнение № 3: прыжки с весом 50% вверх из положения гриф на уровне коленей (хват рывковый);

Упражнение № 4: упражнения для мышц брюшного пресса в висе;

Упражнение № 5: наклоны со штангой на плечах, ноги прямые;

Упражнение № 6: тяга рывковая с виса (гриф у середины бедер, вес 100%);

Упражнение № 7: тяга рывковая с виса (гриф у коленей, вес 90%);

Упражнение № 8: тяга рывковая с четырьмя остановками (вес 90%): в момент отделения штанги от помоста, при положении грифа у коленей, у середины бедер, в положении стоя на носках;

Упражнение № 9: швунг из-за головы, хват рывковый плюс приседания (вес 80%);

Упражнение № 10: рывок с полу-приседом с виса (гриф у середины бедер);

Упражнение № 11: Рывок с полу-приседом с виса (гриф у коленей);

Упражнение № 12: разгибание плеч со штангой из-за головы.

###### **3 занятие**

Упражнение № 1: швунг из-за головы, хват рывковый плюс приседания (вес 90%);

Упражнение № 2: тяга рывковая с виса (гриф у середины бедер, вес 100%);

Упражнение № 3: тяга рывковая с виса (гриф у коленей вес 90%);

Упражнение № 4: тяга рывковая с четырьмя остановками (вес 100%): при положении грифа у коленей, у середины бедер, в положении стоя на носках;

Упражнение № 5: рывок с полуприседом с виса (гриф у середины бедер);

Упражнение № 6: рывок с полуприседом с виса (гриф у коленей);

Упражнение № 7: тяга рывковая до уровня коленей;

Упражнение № 8: разгибание плеч со штангой из-за головы;

Упражнение № 9: наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке;

Упражнение № 10: тяга рывковая с виса (гриф у середины бедер, вес 100%);

Упражнение № 11: рывок с полуприседом + приседания;

Упражнение № 12: приседания в уступающем режиме со штангой на груди (вес 80%). В одном подходе по два приседания;

Упражнения № 13: жим лежа (вес тела).

###### **4 занятие.**

Плавание (бассейн) или бег на лыжах.

## *6. Раздел 5. Атлетическая подготовка*

### *Теоретические сведения (2 часа)*

- Построение спортивной тренировки.
- Структура и характеристика циклов тренировки.

### *Практические занятия (54 часа)*

#### *Комплекс № 5*

##### *1 занятие.*

Упражнение № 1: ОФП, в том числе аэробика;

Упражнение № 2: жим из-за головы, хват рывковый сидя в «разножке»;

Упражнение № 3: прыжки с весом 50% вверх (штанга на плечах);

Упражнение № 4: наклоны со штангой на плечах, ноги прямые;

Упражнение № 5: упражнения для мышц брюшного пресса в висе;

Упражнение № 6: тяга толчковая с виса (гриф у середины бедер, вес 80-90%);

Упражнение № 7: тяга толчковая с виса (гриф у коленей, вес 90%);

Упражнение № 8: подъем штанги на грудь с полуприседом с виса (гриф у коленей).

Упражнение № 9: подъем штанги на грудь в «разножку» с виса (гриф у середины бедер, вес 80%) плюс толчок от груди;

Упражнение № 10: толчок (штанга берется со стоек, 90%);

Упражнение № 11: тяга становая, хват толчковый;

Упражнение № 12: подъем штанги на грудь с полуприседом;

Упражнение № 13: подъем штанги на грудь с полуприседом с виса (гриф у середины бедер);

Упражнение № 14: тяга толчковая до уровня коленей (вес 100%);

Упражнение № 15: приседания в уступающем режиме со штангой на плечах (вес 90%);

Упражнение № 16: жим сидя (вес 80%)

##### *2 занятие.*

Упражнение № 1: ОФП, в том числе аэробика;

Упражнение № 2: жим из-за головы, хват рывковый сидя в «разножке»;

Упражнение № 3: прыжки с весом 50% вверх (штанга на груди);

Упражнение № 4: наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке;

Упражнение № 5: упражнения для мышц брюшного пресса в висе;

Упражнение № 6: швунг из-за головы, хват рывковый плюс приседания (вес 50%);

Упражнение № 7: тяга рывковая с виса (гриф у коленей, вес 90%);

Упражнение № 8: тяга рывковая до уровня коленей (вес 100%);

Упражнение № 9: рывок в «разножку» с виса (гриф у середины бедер, вес 80%);

Упражнение № 10: тяга становая, хват рывковый;

Упражнение № 11: разгибание плеч со штангой из-за головы;

Упражнение № 12: тяга рывковая с виса (гриф у середины бедер, вес 100%);

Упражнение № 13: рывок с полуприседом;

Упражнение № 14: приседания в уступающем режиме со штангой на груди (вес 90%);

Упражнение № 15: жим лежа (90% вес).

##### *3 занятие.*

Упражнение № 1: подъем штанги на грудь в «разножку» с виса (гриф у коленей, вес 80%);

Упражнение № 2: подъем штанги на грудь с полуприседом, захват простой;

Упражнение № 3: полуторчок (штанга берется со стоек) плюс толчок (вес 80%);

Упражнение № 4: тяга толчковая до уровня коленей, захват простой;

Упражнение № 5: жим из-за головы, хват рывковый сидя в «разножке»;

Упражнение № 6: выпрыгивание со штангой на плечах (вес 60%);

Упражнение № 7: наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке;

Упражнение № 8: упражнения для мышц брюшного пресса в висе;

Упражнение № 9: рывок (гриф у коленей, вес 80%);

Упражнение № 10: рывок (вес 90%);  
 Упражнение № 11: тяга рывковая (вес 100%);  
 Упражнение № 12: приседания со штангой вверху на прямых руках, хват толчковый;  
 Упражнение № 13: приседания со штангой на груди (вес 90%);  
 Упражнение № 14: подъем штанги на грудь с полуприседом, захват простой;  
 Упражнение № 16: рывок с полуприседом, захват простой;  
 Упражнение № 17: швунг из-за головы, хват рывковый (вес 80%);  
 Упражнение № 18: тяга рывковая до уровня коленей;  
 Упражнение № 19: упражнения для мышц брюшного пресса в висе;  
**4 занятие.**  
 Кроссовый бег (девушки – 5 км, юноши – 8 км), плавание (бассейн)

## 7. Раздел 6. Функциональный тренинг

### Планирование тренировок в недельном микроцикле

тренировки	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	M	G	W	MG
2	GW	WM	MG	WM
3	GWM	MGW	WMG	GMW
4	M	M	M	M

### Теоретические сведения (2 часа)

- Упражнения функционального многоборья.

### Практические занятия (28 часов)

#### 1 неделя. 1 занятие.

##### *Комплекс «SweetPea», M*

1 раунд на время:

- 50 дв. Скакалка
- 10 запрыгиваний
- 40 дв. Скакалка
- 20 запрыгиваний
- 30 дв. Скакалка
- 40 запрыгиваний
- 10 дв. Скакалка
- 50 запрыгиваний

#### 2 занятие.

##### *Комплекс «Джек», WG*

кол-во раундов за 20 минут:

- 10 - жимовой швунг
- 10 - махи гирей
- 10 - запрыгиваний на скамью

После этого отдых до восстановления - пресс 5 подходов до отказа

- походка фермера с гирями 5 раундов по 12 раз.

##### *Комплекс «Как закалилась сталь», WG*

10 раундов на время:

- штанга 50 кг толчок с плеч (присел + толчок из-за головы) 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
- строгие подтягивания 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
- рывок штанги 50 кг (штанга выше колен) 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
- отжимание ноги на тумбе 20-18-16-14-12-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
- махи гирей 32 кг или 24 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

#### 3 занятие.

##### *Комплекс «300 спартанцев», WGM*

1 раунд на время:

- 25 подтягиваний
- 50 становых тяг 60 кг
- 50 отжиманий
- 50 запрыгиваний на тумбу 60 см
- 50 «полотеры»
- 50 толчков гири (брать с пола) 24/16 кг
- 25 подтягиваний

**4 занятие.**

Кроссовый бег (3/5 км)

**2 неделя. 1 занятие.*****Комплекс «Инга», G***

5 раундов на время:

- 15 приседаний
- 10 отжиманий
- 5 подтягиваний
- 25 лёжа поднимание ног

**2 занятие.*****Комплекс «Прыгай и махай», MW***

5 раундов на время:

- 40 дв. Скалок
- 30 запрыгиваний
- 20 махов гири

**3 занятие.*****Комплекс «Лев», WGM***

3 раунда на время:

- 20 швингов 40/20
- 25 бёрпи
- 30 махи гирей 16/12
- 1 минута двойные прыжки на скакалке
- 30 отжиманий от груди
- 25 воздушных приседаний
- 20 выпадов с гантелями в руках (10кг/6 кг)
- 20 швингов 40/20

**4 занятие.**

Кроссовый бег (3/5 км)

**3 неделя. 1 занятие.*****Комплекс «Силовой», W***

5 раундов на время (вес штанги - рабочий):

- жим штанги 4-4-4-4-4
- протяжка силовая рывковая 3-3-3-3-3
- наклоны со штангой 5-5-5-5-5

**2 занятие.*****Комплекс «Плохая змея», MG***

3 раунда

- Прыжки на скакалке 100-100-100
- колени к локтям 21-15-12
- отжимания 50-35-20
- L подтягивания 15-12-9

**3 занятие.*****Комплекс «Лёгкий взрыв», WGM***

5 раундов на время:

- 10 полных приседаний со штангой
- 10 бёрпи

- 15 сит ап

**4 занятие.**

Кроссовый бег (4/6 км)

**4 неделя. 1 занятие.**

**Комплекс «Муки любви», GM**

5 раундов на время:

- 15 бёрпи

- 40 выпадов

- 200 прыжков на скакалке

**Комплекс «Убийца Фрэнка», GM**

3 раунда на время:

- 15 подъём ног

- 15 бёрпи

- 15 скакалка

- 15 бёрпи

- боковые скручивания (15влево, 15вправо)

- 15 бёрпи

**2 занятие.**

**Комплекс «Медведь», W**

5 раундов на время, с каждым раундом увеличиваем вес (последний - 50 кг):

В одном раунде повторять связку 7 раз

- взятие на грудь

- приседание со штангой на груди

- жимовой швунг

- приседание со штангой на плечах

- выброс из-за головы

**Комплекс «Энни», MG**

5 раундов на время:

- двойные прыжки на скакалке 50-40-30-20-10

- ситап 50-40-30-20-1

**3 занятие.**

**Комплекс «Двадцать», MGW**

5 раундов на время:

- 20 бёрпи

- 20 тяга верхнего блока на грудь 30 кг

- 20 ситап

- 20 запрыгиваний

- 20 отжимания

**4 занятие.**

Кроссовый бег (4/6 км)

## Содержание программы 2 года обучения

### *1. Вводное занятие, инструктаж (2 часа)*

### *2. Раздел 1. Общая физическая подготовка (2 часа)*

#### *Теоретические сведения (2 часа):*

- Спортивная тренировка как многолетний процесс, основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

#### *Практические занятия (4 раза в неделю, 30 часов):*

**Комплекс №1:**

**1 занятие**

Упражнение № 1: жим штанги средним хватом, лежа спиной на наклонной скамье, 15x3;  
 Упражнение № 2: жим штанги узким хватом, лежа на горизонтальной скамье, 15x3;  
 Упражнение № 3: разгибание в плечевых суставах полусогнутых рук с гантелями из-за головы, лежа на поролоновом валике поперек высокой скамьи, 15x3;  
 Упражнение № 4: разведение в стороны прямых рук с гантелями, стоя в наклоне вперед, 15x3;

Упражнение № 5: жим штанги из-за головы, сидя на скамье, 15x3;  
 Упражнение № 6: тяга гантели (гири) к животу, стоя в наклоне вперед, 15x3;  
 Упражнение № 7: сгибание руки с гантелью в локтевом суставе, сидя на скамье с опорой локтем о бедро, 15x3;  
 Упражнение № 8: разгибание в локтевом суставе руки с гантелью из-за головы вверх, сидя на скамье, 15x3;  
 Упражнение № 9: попеременные сгибания рук с гантелями в локтевых суставах, сидя на скамье с наклонной спинкой, 15x3;  
 Упражнение № 10: наклоны туловища, стоя со штангой на плечах, 15x3;

#### **2 занятие.**

Упражнение № 1: прыжки на скакалке 15 мин;  
 Упражнение № 2: приседания со штангой на плечах, 12x4;  
 Упражнение № 3: поднимание плеч, стоя со штангой в руках, 12x4;  
 Упражнение № 4: разгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра, 12x4;  
 Упражнение № 5: сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра, 12x4;  
 Упражнение № 6: становая тяга штанги, 12x4;  
 Упражнение № 7: приседания в выпаде, 12x4;  
 Упражнение № 8: сгибание в локтевых суставах рук со штангой, стоя, хват сверху, 12x4;  
 Упражнение № 9: тяга штанги к груди, стоя в наклоне, 12x4;  
 Упражнение № 10: ходьба с подниманием на носки со штангой на плечах, 12x4;  
 Упражнение № 11: поднимание ног к перекладине, 12x4;

#### **3 занятие**

Упражнение № 1: полу-приседы со штангой на плечах, 10x5;  
 Упражнение № 2: жим штанги средним хватом, лежа на наклонной скамье, 10x5;  
 Упражнение № 3: «пуловер» со штангой, лежа спиной поперек скамьи, 10x5;  
 Упражнение № 4: разгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра, 10x5;  
 Упражнение № 5: сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра, 10x5;  
 Упражнение № 6: швунги штанги с груди, 10x5;  
 Упражнение № 7: сгибание рук со штангой в локтевых суставах, стоя, хват снизу, 10x5;  
 Упражнение № 8: разгибание (сверху-вниз) согнутых в локтевых суставах рук на блочном устройстве, хват рукоятки сверху, 10x5;  
 Упражнение № 9: наклоны туловища в стороны, стоя с гантелью в руке, 10x5;  
 Упражнение № 10: поднимание туловища, лежа спиной на наклонной скамье головой вниз с закрепленными ногами, 10x5.

#### **4 занятие.**

Кроссовый бег (девушки – 3 км, юноши – 5 км)

### **3. Раздел 6. Функциональный тренинг**

#### **Теоретические сведения (6 часов)**

- Масштабирование в КроссФите.
- Составление тренировочных комплексов на день.
- Планирование тренировок в микро- и макроциклах.

**Практические занятия (занятия 4 раза в неделю, 248 часов):**

**Комплексы функционального тренинга**

Условные обозначения: М – кардио-нагрузка, В – тяжелая атлетика, Г – гимнастика.

**Планирование тренировок в микроцикле и макроцикле**

тренировки	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	M	G	W	M
2	GW	WM	MG	WM
3	GWM	MGW	WMG	GMW
4	M	M	M	M

Все комплексы масштабируются под уровень физической подготовки учащегося по весу снаряда, количеству повторений или раундов, или времени выполнения комплекса. В недельном микроцикле комплексы подбираются согласно таблице. Одну и ту же программу не рекомендуется выполнять чаще 2 раз в месяц.

Название WOD	Задание на день	Раундов (кругов)	Тип тренировки
Синди (Cindy)	5 подтягиваний 10 отжиманий 15 приседаний	На время	G
Фрэн (Fran)	Выброс штанги 43 кг Подтягивание 21-15-9 повторений	3 раундов	WG
Минотавр (Minotaur)	10-9-8-7-6-5-4-3-2-1: Выбросы одной гири двумя руками 32/24кг Махи гири 32/24кг Тяга гири с пола к подбородку 32/24 кг Тяга гири в наклоне 32/24 кг Становая тяга с гирей 32/24 кг	10 раундов	W
300 спартанцев (300 Spartan)	25 подтягиваний 50 становых тяг 60кг 50 отжиманий 50 запрыгиваний на тумбу 60см 50 полотеры (касание обоих сторон = 1 раз) 50 толчков гири (гантели) брать с пола. 24/16 кг (25+25) 25 подтягиваний	1 раундов	WG

Название WOD	Задание на день	Раундов (кругов)	Тип тренировки
Медведь (Bear)	5 кругов с увеличением веса. 1) Взятие на грудь 2) приседание со штангой на груди 3) толчок штанги 4) приседание со штангой на спине 5) толчок штанги из-за головы Связка выполняется 7 раз, при этом штанга не опускается на пол	5 раундов	W
ДТ (DT)	12 раз становая тяга штанги 70 кг. 9 раз подъёмы штанги на грудь 70 кг. 6 раз толчковый швунг штанги 70 кг	5 раундов	W
Барбара (Barbara)	20 подтягиваний 30 отжиманий 40 подъемов туловища на пресс 50 приседаний Отдых ровно три минуты между каждым раундом	5 раундов	G
Грейс (Grace)	30 Толчков, 60 кг	На время	W
Купер (Cooper)	50 Бурпи 75 Поднятия ног 100 Отжиманий 150 Пресса	1 раундов	G
Энджи (Angie)	100 подтягиваний 100 отжиманий 100 пресс 100 приседаний	На время	G
Ганнибал (Hannibal)	Делается последовательно с минимальным отдыхом (каждый оценивает свои физ. способности): 1) Отжимания – 30/29/28/27/26/25/24/23/22/21/20 2) Подтягивания (прямой хват) – 10/9/8/7/6/5/5/5/5/5 3) Отжимания на брусьях – 20/19/18/17/16...	1 раундов	G
7 минут Берпи (7 minBurpee)	Выпрыгиваешь подпрыгивая касаясь руками закрепленного предмета над головой	На время	M
Странная Пирамида	21-18-15-12-9-6-3-3-6-9-12-15-	14	WG

<u>Название WOD</u>	<u>Задание на день</u>	<u>Раундов (кругов)</u>	<u>Тип тренировки</u>
(StrangePyramid)	18-21 повторений следующего: Махи гирей Отжимания от пола	раундов	
Арти (Arty)	100 махов гири, 32/24 кг	1 раундов	W
Солдат Джейн (GI Jane)	100 бурпи с подтягиванием	1 раундов	G
CF-070617 (CF-070617)	21-18-15-12-9 повторов: Становая тяга, 43 кг Силовое взятие на грудь с виска, 43 кг Приседание со штангой на груди, 43 кг Швинг толчковый, 43 кг	5 раундов	W
Люси (Lucy)	5 подтягиваний 10 бурпи Бег 400 м	5 раундов	GM
Линни (Lynne)	Выполнить 5 раундов на максимальное количество повторений (не на время): Жим штанги лежа, Вес штанги=Весу тела атлета Подтягивания	5 раундов	WG
Хелен (Helen)	Бег 400 м 21 max 1,5 пудовой гирей (24 кг) 12 подтягиваний	3 раундов	WGM
Линда (Linda)	Становая тяга 1,5 * Вес Тела Жим лежа 1 Вес Тела Взятие на грудь 0,75 Веса Тела 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 повт на время	10 раундов	W
CF-111004 (CF-111004)	Протяжка рывковым хватом (Musclesnatch) 1-1-1-1-1 Рывок в стойку (Powersnatch) 3-3-3-3 Рывок в полный сед (Snatch) 5-5-5-5	15 раундов	W
сжигает жир (crezi)	становая тяга с гирей 10 отжимания 10 вертикальная тяга гири 10 отжимания 10 мак гирей двумя руками 10 отжимание 10 выбросы одной гири двумя руками 10	8 раундов	WG

Название WOD	Задание на день	Раундов (кругов)	Тип тренировки
	отжимание 10		
Гаэл (Gael)	5 Подтягиваний 10 Отжиманий Гаэл (Gael) (продолжение) 15 Сит-ап 20 Приседаний	10 раундов	G
Мерф (Murph)	Бег 1,6 км 100 подтягиваний 200 отжиманий 300 приседаний Бег 1,6 км	На время	GM
Диана (Diane)	Становая тяга 100 кг Отжимания в стойке на руках 21-15-9 повторений.	3 раунда	WG
(LunchbreakWorkout)	10 жим стоя, 52 кг 15 приседания со штангой над головой, 52 кг 20 швунг штанги жимовый, 52 кг 25 приседания со штангой на груди, 52 кг 30 швунг толчковый от груди, 52 кг 35 приседания со штангой на плечах, 52 кг	1 раундов	W
Ника (Nika)	15 подтягиваний, 20 отжиманий на брусьях, 25 отжиманий от пола, 30 подъем туловища, 35 прыжков из приседа (Джамп)	3 раундов	G
m4 24-05-2012 (m4 24-05-2012)	20 запрыгиваний на ящик 60см 20 отжиманий 20 пресс (sit-up)	4 раундов	G
Зумба (Zumba)	выполнить 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1: - PowerClean&Jerk 42 кг - Бурпи	10 раундов	WG
Семь (TheSeven)	7 раундов на время: 7 отжиманий в стойке на руках 7 выбросов, 60 кг 7 коленей к локтям на турнике 7 становых тяг, 110 кг 7 бурпи 7 махов гирей, 24/16 кг 7 подтягиваний	7 раундов	WGM

Название WOD	Задание на день	Раундов (кругов)	Тип тренировки
<u>Энни (Annie)</u>	50-40-30-20-10 повторения. Двойные прыжки на скакалке пресс	5 раундов	G
<u>FGS</u>	Выбросы 2-х гирь по 16 кг - 10 Берпи - 10 Махи гири 24 кг - 10 Ситап Пресс - 10	5 раундов	WM
<u>(TheSuckySeven)</u>	7 Приседания со штангой на плечах (BT) 7 Подтягивания с раскачкой 7 Бурпи	7 раундов	WG
<u>Кловис (Clovis)</u>	Бег 16 км (10 миль) 150 Берпи с подтягиванием	1 раундов	GM
<u>(HardcoreChallenge)</u>	выполнить 21-18-15-12-9-6-3: Становая тяга сумо 35 кг Толчковый Швунг от груди 35 кг	На время 7 раундов	W
<u>Николь (Nicole)</u>	Бег 400 м MAX подтягиваний	На время	GM
<u>Виттманн (Wittman)</u>	15 Махов гирей, 24 кг 15 Взятие на грудь штанги с пола, 43 кг 15 Прыжков на ящик 60 см	7 раундов	WG
<u>Элизабет (Elizabeth)</u>	Взятие на грудь 60 кг Отжимания на кольцах 21-15-9 повторений.	3 раундов	WG
<u>Изабел (Isabel)</u>	30 Рывков штанги 60 кг	1 раундов	W
<u>Валькирия (Valkyrie)</u>	1. Бёрпи Выгрее. Повторения 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 2. Жим штанги лежа Barbellbenchpress (свой вес). Повторения 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 3. Подтягивания KippingPull-ups. Повторения 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 4. Приседание оверхед 40/20	10 раундов	WGM
<u>Стальная Крыса - Десять по Десять (SteelRat -TenByTen-)</u>	10 отжиманий (из положения упор лежа) 10 выбросов ног (из положения упор лежа) 10 складок (пресс) (из положения на спине) 10 приседаний "стульчик"	10 раундов	GM

Название WOD	Задание на день	Раундов (кругов)	Тип тренировки
	10 прыжков с хлопком над головой из полутиеси (можно заменить подтягиванием)...		
<u>Тренировка с Ричем Фронингом</u> <u>06.05.2013</u> <u>(TrainWithRichFroning</u> <u>06.05.2013)</u>	Закончить 5 раундов за минимальное время: 15-12-9-6-3 Из положения с плеч в положение над головой (60 кг) 15-12-9-6-3 Подтягивания 30-30-30-30-30 Двойные со скакалкой Ограничение по времени 10 минут	5 раундов	WGM
<u>300 отжиманий (300 Push-upStandards)</u>	На время: 300 отжиманий	На время	G
<u>Физи (Pheezy)</u>	5 Приседания со штангой на груди 75 кг 18 Подтягиваний 5 Становая тяга, 102 кг 18 подъём носков к перекладине 5 Швунг толчковый от груди, 75 кг 18 Отжиманий с отрывом рук в нижней фазе	3 раундов	WG
<u>Калсю (KALSU)</u>	Выполнить в 1 минуту: 5 бурпи и максимальное количество выбросов штанги 60 кг.	На время	WG
<u>CF-130319 (CF-130319)</u>	4 Жим штанги стоя (35 кг) 8 Тяга штанги сумо к подбородку (35 кг) 12 Приседания со штангой на груди (35 кг)	На время	W
<u>МакГи (MCGhee)</u>	5 Становых тяг, 124 кг 13 Отжимания 9 Запрыгивание на ящик , 60 см	На время	WG
<u>Бег 5 км (Run 5 km)</u>	Бег 5 км	1 раундов	M
<u>m4-121103 (m4-121103)</u>	На время 50-40-30-20-10: Тяга гири сумо к подбородку с пола 32/24 кг Sit-up	5 раундов	WG
<u>Модифицированный</u>	На время:	На время	WM

Название WOD	Задание на день	Раундов (кругов)	Тип тренировки
<u>100x100 (The modification of 100x100)</u>	100 приседания со штангой на плечах (BackSquat) 100/60 кг. В начале каждой новой минуты выполняем 5 бурпи (Burpees), все остальное время (до окончания минуты) приседаем, и так пока не наберем 100 приседов.		
<u>Синди Ушакова (UshakovCindy)</u>	5 burpees 10 подтягиваний 15 выпадов на каждую ногу с блином над головой вес 5/10 кг 20 отжиманий 25 силап пресс 30 airsquats	На время	GM
<u>Кроссфиттотал (Crossfittotal)</u>	1. Жим стоя, без рывка, без толчка, ноги не гнуть. Лучшая попытка из 3. 2. Приседание. Лучшая попытка из 3. 3. Становая тяга. Лучшая попытка из 3.	1 раундов	W
<u>Кристин (Christine)</u>	Гребля 500 м 12 становых тяг Веса Тела 21 запрыгиваний на ящик 50 см	3 раундов	WGM
<u>СмертьИнквизитора (The Death Of Inquisitor)</u>	Семь раундов на время: 10+10 жим лежа на скамейке гантели одной рукой (каждой рукой попеременно) 20 кг. 10+10 тяга гантели одной рукой в наклоне к животу (каждой рукой попеременно) 20 кг. 10+10 рывок гантели одной рукой (каждой рукой попеременно)	7 раундов	W
<u>Кроссфит Мейхем-10/04/2013 (CrossFit Mayhem-10/04/2013)</u>	ЗКМБР за 7 минут: 3 становая тяга штанги, 100/70 кг 5 отжимания 7 махи гири 32/24 кг	На время	WG
<u>Становая тяга штанги 1RM (Barbell Deadlift 1RM)</u>	Становая тяга штанги. Взять максимальный вес на одно повторение		W
<u>Лоредо (Loredo)</u>	24 приседания 24 отжимания 24 шагающих выпада Бег, 400 метров	6 раундов	GM

<u>Название WOD</u>	<u>Задание на день</u>	<u>Раундов (кругов)</u>	<u>Тип тренировки</u>
<u>Siberian Showdown</u> <u>WOD №1 (Siberian</u> <u>Showdown WOD №1)</u>	На время: 30 метров бурпи с прыжком вперед 25 запрыгивания на коробку, 61 см 20 подтягивания к груди/Подтягивания 15 махи гири, 32/24 кг 10 приседания "гоблет" (гира у груди) с гирей, 32/24 кг 5 рывков гири первой рукой...	1 раундов	WG
<u>Карен (Karen)</u>	150 бросков мяча в цель на высоту 3 метра, 9 кг	На время	W

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73) Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. №325).
3. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы. – М., 2013. – 158 с.
4. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.
5. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М., 2005.
6. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжеловесов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
7. Верхшанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
8. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, туризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
9. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
10. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. 2003. - №1. - С. 28-31.
11. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
12. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.
13. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научнопрактической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
14. Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.
16. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
17. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.

### **Список Интернет-ресурсов.**

#### **Международные:**

1. Международная Федерация тяжелой атлетики – [«http://www.iwf.net»](http://www.iwf.net)
2. Европейская Федерация тяжелой атлетики – [«http://www.ewfed.com»](http://www.ewfed.com)

3. Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»  
 ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «<http://www.wada-ama.org>»

*Всероссийские:*

- 1. Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.minsport.gov.ru>;
- 2. Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»
- 3. Федерация тяжелой атлетики России – «<http://www.rfwf.ru>»
- 4. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «<http://www.rusada>.
- 5. Федерация функционального многоборья России

*Региональные:*

- 1. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края – «<http://www.kubansport.ru>»;
- 2. Официальный сайт ГБУ КК «ЦСП по тяжелой атлетике» – «<http://тяжелаяатлетика.спорт-школы.рф>»

*Разное:*

- 1. Журнал "Олимп" – «<http://www.olympsport.ru>»
- 2. Спортивный клуб "Шатой" – «<http://wsport.free.fr/weightlifting.htm>»
- 3. Мир тяжелой атлетики – «<http://heida.ru>»
- 4. Новости – «<http://news.sportbox.ru>», «<http://rsport.ru/weightlifting>».
- 5. Группа спортивного сообщества «Тяжелая атлетика Краснодарского края» - «<http://www.odnoklassniki.ru/group51661420429448>».

### **Перечень аудиовизуальных средств**

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.
- Компьютерная программа «Атлет», предназначенная для автоматизации введения записей и последующего анализа тренировочных программ тяжелоатлета.
- Аппаратно-программный комплекс для тяжёлой атлетики (предназначен для визуализации, фото фиксации тренировочного процесса и соревнований, ведения статистики), с программным обеспечением WLF-1.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Оценочные материалы

**Билеты для итоговой аттестации секции «Атлетическая подготовка»**

#### **Билет № 1**

- Вопросы оптимизации тренировочной нагрузки;
- Особенности развития силы и скоростно-силовых качеств;

#### **Билет № 2**

- Развитие организма при занятиях атлетической подготовкой;
- Работа дыхательной системы при нагрузках;

#### **Билет № 3**

- Развитие организма при занятиях атлетической подготовкой;
- Работа дыхательной системы при нагрузках;

#### **Билет № 4**

- Методика обучения рывка;
- Методика развития силы у атлетов;

#### **Билет № 5**

- Построение спортивной тренировки.
- Структура и характеристика циклов тренировки

#### **Билет № 6**

- Упражнения функционального многоборья.
- Спортивная тренировка как многолетний процесс, основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

#### **Билет № 7**

- Масштабирование в КроссФите.
- Составление тренировочных комплексов на день.

#### **Билет № 8**

- Планирование тренировок в микро- и макроциклах.
- Базовые упражнения

#### **Билет № 9**

- Упражнения для различных мышечных групп и их варианты.
- Режим дня и питание.

#### **Билет № 10**

- Основные мышечные группы:
- Сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие.

**Контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными  
умениями и навыками**

**1 год обучения**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки 20-23 лет			Юноши 20-23 лет		
		Оценка в баллах и уровень подготовки					
		в	с	и	в	с	и
1	Бег 500 м (мин, сек.)	1.40,0	2.00,0	2.20,0			
2	Бег 1000 м (мин, сек.)				3.30,0	4.00,0	4.30,0
3	Челночный бег 10×10 м (сек)	25,0	27,0	31,0	21,0	25,0	29,0
4	Прыжок в длину с места (см)	200	180	160	260	240	210
5	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	150	130	110	160	140	120
6	Подтягивания в висе	6	3	1	18	12	8
7	Упр. на брюшной пресс в положении лежа (кол-во раз за мин)	50	35	25	60	40	30
8	Поднимание ног до касания перекладины в висе (кол-во раз)	10	6	2	15	10	5
9	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	12	6	60	40	20

**2 год обучения**

№ п/п	Наименование упражнений	Женщины 24-29 лет 30-35 лет			Мужчины 24-29 лет 30-35 лет		
		Оценка в баллах и уровень подготовки					
		в	с	и	в	с	и
1	Бег 500 м (мин, сек.)	1.50,0	2.10,0	2.30,0			
2	Бег 1000 м (мин, сек.)				4.00,0	4.30,0	5.00,0
3	Челночный бег 10×10 м (сек)	29,0	30,0	33,0	25,0	28,0	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	190	170	150	250	230	210
5	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)	140	120	100	150	130	110
6	Подтягивания в висе	4	2	0	20	14	9
7	Упр. на брюшной пресс в положении лежа (кол. раз за мин)	40	25	15	50	30	20
8	Поднимание ног до касания перекладины в висе (кол.раз)	6	3	0	20	15	10
9	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	12	8	4	60	40	20

## Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувств ритма выполнения рывка и толчка»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на тяжелоатлетов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тяжелоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

### **Планы применения восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности занимающихся (спортсменов) необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современной тяжёлой атлетике вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса,

так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для занимающихся (спортсменов) тренировочных этапов требуется минимальное количество медикобиологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корректирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2. водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
3. ультрафиолетовое облучение (по схеме);
4. отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
5. обед;
6. послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

*Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.*

*Объективные симптомы* - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцыантагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

#### **Естественные и гигиенические средства восстановления**

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

*Режим дня* следует составлять с учетом правильной смеси различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

*Организация питания.* Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

*Использование естественных факторов природы.* Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### **Педагогические средства восстановления**

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку иррациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### **Медико-биологические средства восстановления**

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в атлетической подготовки, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

### **Психологические средства восстановления**

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработка и внедрение конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в тяжелой атлетике должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.