

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ОЛИМП»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1

« 12 » 07 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МАУ ФОК «Олимп»



Д.В. Павлинов

2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Срок реализации:

Возраст обучающихся: с 14 лет

Тренер-преподаватель: Мочалов С.С.

г. Углич
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. 1. Нормативная часть учебной программы
3. 1.1 Методические особенности занятий в тренажёрном зале
4. 1.2 Классификация и терминология
5. 1.2.1 Классификация упражнений
5. 1.2.2 Распределение основных и дополнительных упражнений
6. 1.3 Терминология
7. 1.4 Занятия для начинающих
8. 1.4.1 Примерный 6-ти недельный план тренировок групп
начинающих заниматься
9. 1.4.2 Примерный месячный план
10. 1.5 Тренажёрные устройства
11. 1.6 Режим тренировок
12. 1.7 Комплекс для начинающих
13. 2. Контрольные нормативы
14. 2.1 Тестирование
15. 2.2 Основные задачи спортивно –оздоровительной подготовки
16. 2.3 Врачебный контроль
17. 3. Теоритическая подготовка
18. 3.1 Темы теоритической подготовки

Введение



1.4 Занятия для начинающих

При проведении занятий с юношами используется групповой метод обучения. Групповой метод тренировки хорош тем, что при разучивании техники классических (соревновательных) упражнений, все ученики группы, один за другим повторяют показанное упражнение. И когда тренер указывает на ошибку одного из спортсменов, другие уже стараются не повторять эту ошибку. Бывает, что новички сами уже указывают друг другу на допущенные ошибки. Это облегчают процесс обучения и ускоряет формирование навыков. При обучении новичков, обязательно надо применять подводящие упражнения. Это такие упражнения, которые по координации близки к отдельным частям обучаемого упражнения, но значительно проще его. Например, иногда бывает в приседаниях долго объясняешь как держать спину, колени, не получается. А стоит сделать приседания на скамейку, с нужной высотой, спортсмен сразу улавливает. Или для того, чтобы легче научить прогибу в жиме лежа, мы просто подкладываем под поясницу валик и постепенно в течение месяца спортсмен привыкает принимать положение тела какое нужно. То же самое касается и тяги становой. По нашим наблюдениям легче научить правильному движению, если начинать обучение с плитов, причем, первую неделю, гриф должен быть на 10 см выше колен. Потом с опусканием высоты плитов постепенно приходим к исходному положению с помоста. А в сочетании с приседаниями на плитах, техника выполнения тяги становой закрепляется намного быстрее. У тяжелоатлетов это упражнение называлось "Приседания в глубину". Спортсмен встает на два плита высотой 50-60 см, стоящих друг от друга на расстоянии 70-80 см. В опущенных руках держит гирию, не наклоняя спины делает 5-8 разовые приседания.

Таким образом, начинающие атлеты сначала осваивают один способ выполнения упражнения, а затем другой.

Юноши часто переоценивают свои возможности, у них сильно развито чувство соперничества, на каждой тренировке они стараются поднимать максимальные веса, что может привести к случаям травматизма. Еще один важный момент: надо стараться, чтобы в группу набирались юноши одного возраста или с разницей в один год 13-14 лет

или 14-15 лет. Тренер всегда должен помнить, что во время разучивания техники выполнения классических упражнений, главное значение имеет не вес штанги, а количество повторений в подходе. "При выполнении упражнений со штангой нельзя допускать больших напряжений. Разучивать технику полезно со снарядом среднего веса. По мере освоения упражнения и улучшения общего физического состояния спортсмена вес штанги постепенно увеличивается. Как сильные так и слабые раздражители не являются оптимальными, наиболее выгодными при формировании условного рефлекса. Только средние отягощения могут обеспечивать успешное закрепление эффективных форм движения в структуре упражнения и способствовать лучшему развитию специальных физических качеств, которые необходимы при поднимании штанги максимального веса." М.Т.Лукьянов, А.И.Фаламеев "Тяжелая атлетика для юношей" Ф и С Москва 1969. В конце месяца мы проводим соревнования среди новичков на лучшую технику классических упражнений. И не обязательно делать все три упражнения и строго в соревновательном порядке: приседания, жим, тяга становая. Проводили мы и в таком порядке: понедельник - приседания, пятница - жим лежа, понедельник - тяга становая. Эти соревнования помогают тренеру выявить эффективность обучения, выявляют ошибки в выполнении техники упражнений, что позволяет вовремя внести коррективы в методику обучения и дополнительно включить упражнения, влияющие на исправление ошибок. Таким образом, главной задачей при написании месячного плана для группы новичков является обучение технике классических упражнений, а также улучшение общей и физической подготовки.

Также хочется обратить внимание на недопустимость сгонки веса молодых атлетов. Любая сгонка веса отрицательно отражается на здоровье спортсмена, задерживает его общее физическое развитие и тормозит рост спортивных результатов. Поэтому совершенно недопустимо искусственное снижение веса у подростков и юношей, физическое развитие которых еще не завершено, ибо это может привести к нарушению правильной деятельности эндокринных желез и сердечно-сосудистой системы, повлиять на рост тела юношей в длину (Л. И. Стогова).

Объем нагрузки выражается в количестве подъемов штанги, мы считаем, что на данном этапе этого достаточно. В связи с тем, что в этом периоде очень трудно определить истинный предел новичка, то планы пишутся в килограммах от минимального веса, который берут за X.

Обязательно надо соблюдать вариативность, как внутри недели, так и в месячном цикле.

Таблица 2- Примерное распределение нагрузки

Примерное распределение нагрузки в недельных циклах подготовительного периода при 3-х тренировках.

Дни недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
Понедельник	Средняя	Большая	Средняя	малая	Большая
Среда	Малая	Малая	Малая	большая	Средняя
Пятница	Средняя	Средняя	Большая	средняя	большая

В связи с тем, что в неделю проводится 3 тренировки, то вариативность будет не столь велика как при 4 или 5 тренировках в неделю. Первые две недели в план тренировок желательно включать только одно из классических упражнений. Остальные упражнения могут быть подводящими или на развитие общей физической подготовки. На начальном этапе упражнения из общей физической подготовки будут превалировать над упражнениями специальной подготовки. Но потом произойдет выравнивание с дальнейшим увеличением работы над техникой классических упражнений.

1.4.1 Примерный 6-ти недельный план тренировок группы начинающих заниматься

1 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания на скамейку X-6рX2п, X+10кг 5рX6п (42)
 2. Жим гантелей лежа на скамейке X-8рX6п (48)
 3. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10рX5п(50)
 4. Подтягивание на перекладине 6рX6п.(36)
 5. Пресс 8рX5п.(40)
- Всего: 42/174* подъема

3 день (среда)

1. Жим сидя под углом X-4рX2п, X+5кг 4рX5п (28)
 2. Отжимание от пола (руки на ширине плеч) 8рX6п (48)
 3. Тяга с плинтов (гриф выше колен, расстановка ног "сумо") X-5рX2п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 4рX5п (40)
 4. Приседания со штангой в ножницах X - 5р+5рX5п.(25)
 5. Гиперэкстензии 10рX4п. (40)
- Всего: 40/153 подъемов

5 день (пятница)

1. Приседания на скамейку X-6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 5рX5п(41)
2. Жим лежа узким хватом X-6рX1п, X+5кг 6рX2п. X+10кг 5рX5п(43)
3. Грудные мышцы 10рX5п.(50)

(разведение рук с гантелями

лежа)

4. Наклоны сидя

5рХ5п.(25)

5. Спортигры

30 минут (футбол, баскетбол, н/теннис)

Всего: 84/75 подъема

Всего за неделю: 166/402 подъемов

Примечание:

р- разы, количество подъемов штанги КПШ)за подход

п- подходы, количество подходов к данному весу

()-в скобках указано КПШ в данном упражнении

Всего: __/ __

- первая сумма-показывает КПШ в изучаемых упражнениях

- вторая сумма-показывает КПШ в ОФП и подкачке

2 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания на скамейку

X-8рХ1п, X+10кг 6рХ2п, X+20кг 4рХ5п(40)

2. Жим из-за головы

X-5рХ2п, X+5кг 5рХ5п,(40)

3. Грудные мышцы

10рХ5п.(50)

4. Отжимание от пола (руки шире плеч)

10рХ5п (50)

5. Гиперэкстензии

10рХ4п.(40)

Всего: 40/180 подъемов

3 день (среда)

1. Тяга с плинтов

X-6рХ1п, X+10кг 6рХ2п, X+20кг 5рХ5п(38)

2. Жим сидя под углом

X-5рХ1п, X+5кг 5рХ2п, X+10кг 4рХ5п(35)

3. Подъем гантелей на трицепсы

10рХ5п (50)

4. Тяга в наклоне

6рХ5п (30)

5. Жим ногами

X-8рХ1п, X+10кг 8рХ2п, X+20кг 6рХ4п (48)

6. Пресс

10рХ4п. (40)

Всего: 73/168 подъема

5 день (пятница)

1. Приседания кл.

X-6рХ1п, X+10кг 6рХ2п, X+15кг 5рХ4п(38)

2. Жим лежа средним хватом

X-5рХ1п, X+5кг 5рХ2п, X+10кг 5рХ5п(40)

3. Грудные мышцы

10рХ5п.(50)

4. Отжимания на брусьях

8рХ5п (40)

5. Наклоны со шт. сидя

5рХ5п (25)

6. Спортигры

30-45 минут

Всего: 78/115 подъемов

Всего за неделю: 191/463 подъем

3 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания на скамейку X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 5рX5п (40)
 2. Жим лежа средним хватом X-8рX1п, X+5кг 6рX1п, X+10кг 4рX2п, X+15кг 3рX4п (34)
 3. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10рX5п.(50)
 4. Жим ногами X-8рX1п, X+10кг 8рX1п, X+20кг 6рX5п(46)
 5. Наклоны со штангой (стоя) 5рX5п.(25)
- Всего: 74/121 подъема

3 день (среда)

1. Тяга до колен X-5рX1п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 4рX6п (39)
 2. Отжимания от брусьев с весом 6рX6п (36)
 3. Подъем на трицепсы 10рX5п (50)
 4. Приседания на плинтах 5рX5п.(25)**
 5. Пресс 10рX4п.(40)
- Всего: 39/151 подъемов

5 день (пятница)

1. Жим лежа шир/хватом X-6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 5рX5п (41)
 2. Приседания кл. X-6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 4рX5п (36)
 3. Отжимания от пола (руки шире плеч) 8рX5п (40)
 4. Трицепсы 10рX5п (50)
 5. Наклоны через "козла" 10рX5п.(50)
 6. Спортигры 30 минут
- Всего: 77/140 подъемов
- Всего за неделю: 190/412 подъемов**

** Приседания на плинтах: спортсмен встает на 2 плинта, ноги шире плеч, в руках гиря. С гирей в руках делает приседания до уровня - бедра ниже прямого угла.

4 неделя

1 день (понедельник)

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Приседания кл. | X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 5рX5п (45) |
| 2. Жим лежа средним хватом | X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+15кг 5рX4п (40) |
| 3. Отжимание на брусьях | 8рX5п.(40) |
| 4. Жим ногами | 8рX5п (40) |
| 5. Наклоны со штангой (сидя) | 5рX5п.(25) |
| | Всего: 85/105 подъемов |

3 день (среда)

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Жим лежа шир. хватом | X-6рX1п, X+10кг 5рX1п, X+15кг 4рX5п (31) |
| 2. Тяга с плинтов | X-5рX1п, X+10кг 5рX1п, X+20кг 4рX2п,
X+25кг 3рX4п (30) |
| 3. Тяга в наклоне | 6рX5п (30) |
| 4. Грудные мышцы | 10рX5п.(50) |
| 5. Приседания на плинтах | 6рх6п.(25) |
| | Всего: 61/105 подъем |

5 день (пятница)

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. Приседания | X-6рX1п, X+10кг 6рX1п, X+15кг 6рX5п (42) |
| 2. Жим лежа кл. | X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 4рX5п (40) |
| 3. Грудные мышцы | 10рX5п.(50) |
| 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) | 8рX5п.(40) |
| 5. Наклоны через "козла" | 10рX4п.(40) |
| 6. Пресс | 10рX3п.(30) |
| | Всего: 82/160 подъема |
| | Всего за неделю: 228/370 подъемов |

5 неделя

1 день (понедельник)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Приседания на скамейку | X-6рX1п, X+10кг.6рX1п, X+20кг.5рX4п (32) |
| 2. Жим лежа кл. | X-8рX1п, X+10кг.6рX1п, X+15кг.4рX5п (34) |
| 3. Отжимания от пола(руки шире плеч) | 6рX5п (30) |
| 4. Приседания | X-6рX1п, X+10кг.5рX1п, X+15кг.5рX4п (31) |
| 5. Пресс | 10рX4п (40) |
| | Всего: 97/70 подъемов |

3 день (среда)

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. Тяга "сумо" | X-5рX2п, X+10кг.4рX2п, X+15кг.4рX5п (38) |
| 2. Жим лежа узким хватом | X-6рX1п, X+10кг.6рX5п (36) |
| 3. Грудные м-цы (разводка) | 10рX5п.(50) |
| 4. Приседания на плинтах | 5рX5п.(25) |

5. Гиперэкстензии 8рХ4п.(32)
Всего: 74/107 подъема

5 день (пятница)

1. Жим сидя под углом Х-4рХ5п. (20)
2. Приседания Х-6рХ1п,Х+10кг.5рХ1п,Х+20кг.4рХ2п,
Х+25кг.3рХ3п(28)
3. Жим лежа Х-5рХ1п, Х+10кг.5рХ1п, Х+20кг.5рХ5п (35)
4. Жим ногами Х-8рХ1п, Х+10кг.8рХ2п, Х+15кг.8рХ4п (56)
5. Спортигры 30-40 минут
Всего: 63/76 подъемов
Всего за неделю: 234/253 подъема

6 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания Х-
5рХ1п,Х+10кг,4рХ1п,Х+20кг.3рХ2п,Х+30кг.2рХ3п(21)
2. Жим лежа Х-
6рХ1п,Х+10кг.5рХ1п,Х+20кг.4рХ1п,Х+25кг.3рХ4п(27)
3. Грудные м-цы (разводка) 10рХ5п (50)
4. Пресс 10рХ4п (40)
Всего: 48/90 подъемов

3 день (среда)

1. Тяга стоя на подставке Х-4рХ2п, Х+10кг.3рХ4п (20)
2. Жим из-за головы стоя Х-5рХ1п, Х+5кг.4рХ5п (25)
3. Отжимания на брусках 5рХ5п (25)
4. Тяга с плинтов "сумо" Х-4рХ1п,Х+10кг.4рХ1п,Х+20кг.3рХ4п(20)
5. Гиперэкстензии 8рХ4п (32)
Всего: 40/82 подъемов

5 день (пятница)

1. Приседания Х-6рХ1п,Х+10кг.6рХ2п.Х+15кг.6рХ4п (42)
2. Жим лежа Х-8рХ1п,Х+10кг.6рХ1п,Х+15кг.5рХ5п (39)
3. Приседания на плинтах 5рХ5п (25)

4. Тяга в наклоне 5рХ5п (25)
 5. Спортигры 20-30 минут
 Всего: 81/50 подъемов
Всего за неделю: 169/222 подъемов

Таблица 3- Распределение 6-ти недельной нагрузки

Распределение 6-ти недельной нагрузки в подъемах по недельным циклам

Упражнения	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	Всего за месяц
Приседания	83	78	76	87	91	63	478
Жимовые	43	40	75	111	105	66	440
Тяги	40	38	39	30	38	40	225
Итого за неделю	166	156	190	228	234	169	1143
Наклоны	65	65	75	65	32	32	334
Другие	337	398	337	305	201	190	1768
Всего за неделю	568	619	602	598	467	391	3245
Количество тренировок	3	3	3	3	3	3	18

1.4.2 Примерный месячный план

1 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания на скамейку X-6рХ2п, X+10кг 5рХ4п (32)
 2. Жим лежа узким хватом X-5рХ2п, X+10кг 5рХ5п (35)
 3. Грудные мышцы
(разведение рук с гантелями 10рХ5п(50)
лежа)
 4. Отжимания на брусьях 8рХ6п.(48)
 5. Наклоны со штангой (стоя) 5рХ5п.(25)
- Всего: 190 подъемов

3 день (среда)

1. Жим сидя под углом X-4рX2п, X+5кг 4рX4п (24)
2. Отжимание от пола (руки на ширине плеч) 8рX6п (48)
3. Тяга с плинтов (гриф выше колен, расстановка ног 13 "сумо") X-5рX2п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 4рX4п (36)
4. Приседания со штангой в ножницах X-5р+5рX5п.(25)
5. Пресс 10рX4п. (40)

Всего: 173 подъема

5 день (пятница)

1. Приседания на скамейку X-6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 5рX4п(36)
2. Жим из-за головы стоя X-5рX5п (25)
3. Жим лежа узким хватом X-6рX1п, X+10кг 6рX2п. X+15кг 5рX4п(38)
4. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10рX5п.(50)
5. Приседания кл. X- 5рX1п, X+10кг 5рX5п (30)
6. Наклоны со штангой (сидя) 5рX5п.(25)

Всего: 204 подъема

Всего за неделю: 567 подъемов

2 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания на скамейку X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+15кг 6рX4п(44)
2. Жим лежа средним хватом X-5рX2п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 5рX5п(45)
3. Грудные мышцы 10рX5п.(50)
4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10рX5п (50)
5. Приседания кл. X-5рX2п, X+10кг 5рX5п (35)
6. Наклоны через "козла" 10рX4п.(40)

Всего: 264 подъема

3 день (среда)

1. Тяга с плинтов X-6рX2п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 5рX4п(44)
2. Жим сидя под углом X-5рX1п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 4рX5п(35)
3. Подъем гантелей на трицепсы 10рX5п (50)

4. Дельты 10рХ5п (50)
 5. Жим ногами Х-8рХ1п,Х+10кг 8рХ2п,Х+20кг 6рХ4п (48)
 Всего: 227 подъемов

5 день (пятница)

1. Приседания кл. Х-6рХ1п,Х+10кг 6рХ2п,Х+15кг 5рХ4п(38)
 2. Жим лежа средним хватом Х-5рХ2п,Х+5кг 5рХ2п,Х+10кг 5рХ5п(45)
 3. Грудные мышцы 10рХ5п.(50)
 4. Приседания в ножницах Х-5р+5рХ1п, Х+10кг 5р+5рХ5п (30)
 5. Наклоны со шт.сидя 5рХ5п (25)
 6. Пресс 10рХ5п.(50)
 Всего: 238 подъемов

Всего за неделю: 729 подъемов

3 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания на скамейку Х-8рХ1п,Х+10кг 6рХ2п,Х+20кг 5рХ4п(40)
 2. Жим лежа средним хватом Х-6рХ1п,Х+5кг 5рХ2п,Х+10кг 4рХ2п,
 Х+15кг 3рХ4п (36)

14

3. Грудные мышцы 10рХ5п.(50)
 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10рХ5п.(50)
 5. Жим ногами Х-6рХ1п,Х+10кг 6рХ2п,Х+20кг 5рХ4п(38)
 6. Наклоны со штангой (стоя) 5рХ5п.(25)
 Всего: 239 подъемов

3 день (среда)

1. Тяга до колен Х-5рХ2п,Х+5кг 5рХ5п (35)
 2. Жим лежа узким хватом Х-5рХ1п,Х+5кг 5рХ2п,Х+10кг 4рХ4п(31)
 3. Отжимания от брусьев с весом 6рХ6п (36)
 4. Тяга с плинтов Х- 5рХ1п,Х+10кг 5рХ2п,Х+20кг 4рХ4п(31)
 5. Приседания в "тренажере" 5рХ5п.(25)**
 6. Пресс 10рХ4п.(40)
 Всего: 198 подъемов

5 день (пятница)

1. Жим лежа средним хватом Х6рХ1п,Х+10кг 5рХ2п,Х+15кг 4рХ4п(32)
 2. Приседания кл. Х-5рХ1п,Х+10кг 5рХ2п,Х+15кг 5рХ4п(35)
 3. Отжимания от пола (руки шире плеч) 8рХ5п (40)

4. Трицепсы 10рХ5п (50)
 5. Наклоны через "козла" 10рХ5п.(50)
 Всего: 207 подъемов

Всего за неделю: 644 подъема

** Приседания в тренажере : спортсмен встает на 2 планта, ноги шире плеч, в руках гиря. С гирей в руках делает приседания до уровня ниже прямого угла.

4 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания X-5рХ1п,Х+10кг 4рХ2п,Х+20кг 3рХ5п (28)
 X-6рХ1п,Х+5кг 5рХ2п, X+10кг
 2. Жим лежа средним хватом 4рХ2п,Х+15кг 3рХ4п (36)
 3. Грудные мышцы 10рХ5п.(50)
 4. Отжимание на брусьях 8рХ5п.(40)
 5. Жим ногами 6рХ5п (30)
 6. Наклоны со штангой(сидя) 5рХ5п.(25)
 Всего: 209 подъемов

3 день (среда)

1. Жим лежа средним хватом X-5рХ1п,Х+10кг 4рХ2п, X+15кг
 3рХ2п,Х+20кг 2рХ3п (25)
 2. Тяга с плантов X-5рХ1п,Х+10кг 4рХ1п,Х+15кг 3рХ2п,
 X+20кг 3рХ4п (27)
 3. Жим лежа узким хватом X-5рХ1п,Х+10кг 5рХ2п,Х+10кг 5рХ4п(35)
 4. Грудные мышцы 10рХ5п. (50)
 5. Приседания в тренажере 5рХ5п.(25)
 Всего: 162 подъема

5 день (пятница)

1. Приседания X-6рХ1п,Х+10кг 5рХ2п,Х+15кг 5рХ5п (41)
 2. Жим лежа X-5рХ1п,Х+10кг 5рХ2п,Х+15кг 4рХ5п (35)
 3. Грудные мышцы 10рХ5п.(50)
 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 8рХ5п.(40)
 5. Наклоны через "козла" 10рХ4п.(40)
 6. Пресс 10рХ3п.(30)
 Всего: 236 подъемов

Всего за неделю: 607 подъемов

Всего за месяц: 2419 подходов

Таблица 4- Распределение месячной нагрузки

Распределение месячной нагрузки в подъемах по недельным циклам

Упражнения	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Всего за месяц
Приседания	123	147	75	69	414
Жимовые	122	125	99	131	477
Тяги	36	44	66	27	173
Итого за неделю	281	316	240	227	1064
Наклоны	50	65	75	65	255
Другие	236	348	329	315	1228
Всего за неделю	567	729	644	607	2547
Количество тренировок	3	3	3	3	12

1.5 Тренажёрные устройства

Эллиптические тренажеры

Чтобы заниматься комплексными тренировками, воздействующими сразу на несколько групп мышц, совсем не обязательно приобретать целый парк тренажеров. Зачастую вполне достаточно одного эллиптического тренажера, предназначенного для кросс-тренинга. Занятия на эллиптических тренажерах сочетают преимущества и достоинства упражнений на велотренажере, беговой дорожке и степпере, причем по своим габаритам такой тренажер гораздо компактнее и дешевле стандартной беговой дорожки.

Во время тренировок на эллипсоиде упражняющийся вращает педали, одновременно двигая руками в продольной плоскости рычаги. Вращение происходит по эллиптической траектории - отсюда и название тренажера. По время тренировок задействованы практически все группы мышц: икроножные, тазобедренные, спинные и грудные. Кроме того, эллиптические тренажеры, подобно прочим кардиотренажерам, развивают выносливость и тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Занятия на тренажерах этого типа особенно популярны у женщин и могут рассматриваться в качестве идеальной альтернативы фитнесу и шейпингу. В отличие от степперов и велотренажеров, плавные непрерывные движения во время занятий на эллипсоидах позволяют дозировать нагрузку на определенные группы мышц, избегая при этом чрезмерной нагрузки на суставы.

В зависимости от типа привода, эллипсоиды подразделяются на механические, магнитные и электромагнитные. Механические являются самыми недорогими, однако из конструктивные особенности не могут обеспечить плавное и бесшумное вращение маховика с педалями. Более дорогие электромагнитные тренажеры избавлены от этого недостатка, кроме того, многие из них оснащены микрокомпьютером, позволяющим задавать различные программы индивидуальных тренировок, и датчиками пульса.

Велотренажеры

На сегодняшний день велотренажеры являются едва ли ни самым распространенным и популярным видом спортивного инвентаря. Сравнительно недорогие и компактные, они являются отличной альтернативой оздоровительным велопрогулкам и могут использоваться как в общеукрепляющих, так и в терапевтических целях, в рамках реабилитационной программы после перенесенных операций или серьезных заболеваний. Подобно всем кардиотренажерам, велотренажеры служат для профилактики сердечно-сосудистых и легочных заболеваний, развивают выносливость и способствуют повышению иммунитета и общего тонуса организма.

Занятия на велотренажере воздействуют преимущественно на мышцы ног и брюшной пресс. В зависимости от индивидуальных особенностей организма, возможно задавать различные типы нагрузок и даже имитировать езду на велосипеде в различных условиях, например, в гору или по пересеченной местности. Многие модели велотренажеров оснащены встроенным компьютером, подсчитывающим пройденное расстояние, потраченные калории, а также изменяющим характеристики нагрузок в соответствии с программой занятий. Как и подавляющее большинство прочих тренажеров, велотренажеры подразделяются на типы в зависимости от механики привода: более дешевые модели оснащены ременным приводом, более дорогие - магнитным.

К этой категории тренажеров относятся также эргометры - специальные велотренажеры, ориентированные преимущественно на реабилитационные и медицинские процедуры. От обычных моделей, предназначенных для оздоровительных тренировок, эргометры отличаются более сложной системой электроники с большим набором

предустановленным программ. Эргометры контролируют пульс и давление упражняющегося и, в соответствии в заданной программой, могут незаметно изменять нагрузку в процессе тренировок, сохраняя темп упражнений. Многие эргометры оснащены также опцией интерактивного взаимодействия с тренирующимся: во время занятий компьютер дает рекомендации сбавить или, наоборот, увеличить темп вращения педалей.

Беговые дорожки

Бег трусцой, джоггинг, является одним из самых распространенных средств для поддержки общего тонуса организма и укрепления здоровья. К сожалению, многие жители крупных мегаполисов в условиях плотной застройки и отсутствия необходимой спортивной инфраструктуры просто не могут позволить себе утренние пробежки на свежем воздухе. В этом случае имеет смысл приобрести беговую дорожку. Разумеется, занятия на этом тренажере не могут сравниться с бегом под открытым небом, но, несмотря на это, у беговых дорожек есть ряд преимуществ. Во-первых, уделять время тренировками можно в любое время суток, вне зависимости от погодных и температурных условий, во-вторых, встроенный компьютер позволяет вести подсчет калорий и пройденное расстояние.

Занятия на беговой дорожке способствуют как общему укреплению и оздоровлению организма, так и повышению выносливости и иммунитета, тренировке мускулатуры ног, спины и грудного пояса. Все представленные на сегодняшнем рынке спортивного оборудования дорожки делятся в зависимости от типа привода на две группы: механические и электрические. Механические беговые дорожки относятся к самой дешевой категории: в них подвижное полотно беговой поверхности приводится в движение ногами самого бегуна.

Более дорогие электрические дорожки фактически стали стандартом для этого типа тренажером. Беговая лента в них приводится в действие электромотором, что открывает самые широкие возможности для легкоатлетической тренировки как в любительском, так и в профессиональном режиме. Даже недорогие модели позволяют запрограммировать скорость вращения полотна, гибко варьируя темп и вид нагрузок: от неспешной пробежки до спринтерского бега. Более дорогие модели, оснащенные встроенным компьютером, могут контролировать частоту пульса, давление, расход калорий и даже самостоятельно подбирать для спортсмена характер нагрузок.

Степперы

Одним из главных препятствий на пути покупателей домашних тренажеров является недостаток свободного места для их размещения. Скажем, для беговой дорожки или силового тренажера необходимо не менее 2-3 кв.м., что не всегда приемлемо для малогабаритной квартиры. В таких условиях есть смысл делать ставку на компактные и ультракомпактные типы тренажеров, однозначным лидером среди которых является степпер. Степпер (от англ. step - "шаг") - разновидность тренажера, имитирующего ходьбу по лестнице. Тренажер состоит из двух ступеней, соединенных шарнирами. Занятия на нём представляют собой ходьбу на месте, с той лишь разницей, что тренажер позволяет регулировать уровень нагрузки.

По характеру оздоровительного эффекта, степперы относятся к кардиотренажерам, предназначенным для аэробных тренировок. Занятия на степпере во многом идентичны занятиям на велотренажерах; степпер развивает выносливость и способствует общему повышению тонуса. Тренировке на степпере дают основную нагрузку на икроножные мышцы и тазобедренный сустав, а благодаря интенсивным занятиям укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная система. Во многих случаях, выполнение общеукрепляющих занятий на степпере рекомендуется пожилым и больным людям, которым по состоянию здоровья противопоказаны интенсивные нагрузки на прочих типах тренажеров.

Будучи самой компактной разновидностью тренажеров, степпер одновременно является и самой дешевой: стоимость бюджетного степпера не превышает 60\$. Впрочем, за экономию места и средств приходится расплачиваться удобством тренировок: базовые модели степперов не имеют ни поручней, ни микро-компьютеров для подсчета нагрузок. Степперы средней и высшей ценовой категории снабжены рычагами, позволяющими удерживать равновесие и процессором, с помощью которого возможно вести учет израсходованных калорий и пройденного расстояния.

Силовые тренажеры

Название силовых тренажеров говорит само за себя: их главная функция - накачка мышц и увеличение физической силы благодаря работе с утяжелением. Впрочем, их возможности гораздо шире: упражнения на силовых тренажерах с незначительной весовой нагрузкой очень эффективны для быстрого похудения и допустимы не только для мужчин-бодибилдеров,

но и для женщин. Кроме того, все силовые тренажеры позволяют достигать эффекта от занятий на кардиотренажерах - общее укрепление и оздоровлением организма - хотя на данном типе тренажеров этот эффект будет выражен слабее.

Ассортимент моделей силовых тренажеров очень широк: фактически под каждую группу мышц проектируется свой тип тренажера, позволяющий достичь максимально возможной отдачи от занятий. Простейшими видами силовых тренажеров, сделать которые возможно даже в условиях домашней мастерской, являются горизонтальная скамейка со штангой для проработке мышц рук и груди и наклонная скамейка с фиксатором для ног для накачки брюшного пресса. Для постоянных занятий с утяжелением имеет смысл приобрести целый тренажерный комплекс, называемый силовой мультистанцией. Ее конструктивные особенности позволяют выполнять упражнения для всех групп мышц, но необходимо помнить, что эффект от подобных занятий будет слабее, нежели от упражнений на узкоспециализированных тренажерах.

1.6 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

Вначале необходимо сделать дыхательные упражнения и размяться.

1. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сделайте 3—4 глубоких вдоха и выдоха.

2. КОМПЛЕКС РАЗМИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

3. ТРЕНИРОВКА НА ТРЕНАЖЕРАХ

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ НА ТРЕНАЖЕРАХ

Мышцы тренируются по принципу “снизу вверх”, то есть сначала мышцы ног, а в конце — мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения на мышцы брюшного пресса (11 и 12) всегда выполняются в последнюю очередь.

1. Растягивание мышц грудной клетки. Выполняется в пассивном режиме на тренажере для мышц спины. Встаньте на колени и сядьте на пятки.

Растягивайте мышцы с помощью веса грузов, все время контролируя степень растягивания,

2. Упражнение для мышц стопы и голени (тренажер для мышц ног). Все время держите ноги прямыми, а стопы на педали. Сгибайте и разгибайте стопу.

3. Упражнение для внутренних и наружных мышц бедра (тренажер для отведения и приведения ноги в положении стоя). Вставьте ногу в хомут, прикрепленный ремнем к снаряду. Отводя ногу в сторону, вы тренируете наружные мышцы бедра, приводя ногу внутрь, вы тренируете внутренние мышцы бедра.

4. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног). Для тренировки мышц передней поверхности бедра: сидя на скамеечке, поместить стопы под нижнюю педаль и выполнять разгибание и сгибание ног. Для тренировки мышц задней поверхности бедра: лечь на живот, поместить стопы под верхнюю педаль и выполнять сгибание и разгибание коленей.

5. Упражнение для всех мышц ног (велотренажер).

6. Упражнение для всех мышц тела (гребной тренажер). Не уделяйте много времени работе на двух последних тренажерах, вы потратите много сил, а впереди еще много работы!

7. Упражнение для мышц грудной клетки (тренажер для мышц грудной клетки). Выполняется лежа на спине, плечи находятся под перекладиной. Сгибайте и разгибайте руки.

8. Упражнение для мышц задней поверхности плеча (трицепс). Выполняется на стуле или скамье: а) исходное положение — руки согнуты; б) выпрямление рук. Стопы находятся на полу в неподвижном положении. Тело не касается стула. Толчком рук выпрямляйте локти.

9. Упражнение для мышц плеч (тренажер для толчка руками). Выполняется сидя на стуле, стопы закреплены за перекладиной ножек стула для лучшей опоры. Плечи расположены прямо под перекладиной. Двумя руками выполняется толчок вверх.

10. Упражнение для мышц плеч, мышц верхней части спины и верхней части грудной клетки (тренажер для мышц спины). Выполняется в том же исходном положении, что и упражнение 1. Потяните перекладину вниз до уровня плеч перед собой. В отличие от упражнения 1 здесь работу выполняете вы сами.

11. Упражнение для мышц брюшного пресса (тренажер для мышц брюшного пресса), Начните с горизонтального положения скамейки. Поднимайте прямые ноги. Если чувствуете неприятные ощущения в пояснице, пропускайте это упражнение.

12. Упражнение для мышц брюшного пресса (тренажер для поднимания ног в положении упора). При выполнении упражнения не отрывайте нижнюю часть спины от спинки.

Выполняйте вдох перед началом движения и выдох после завершения движения на протяжении всей тренировки.

4. РАССЛАБЛЕНИЕ

1. Растягивание мышц грудной клетки — тренажер для мышц спины

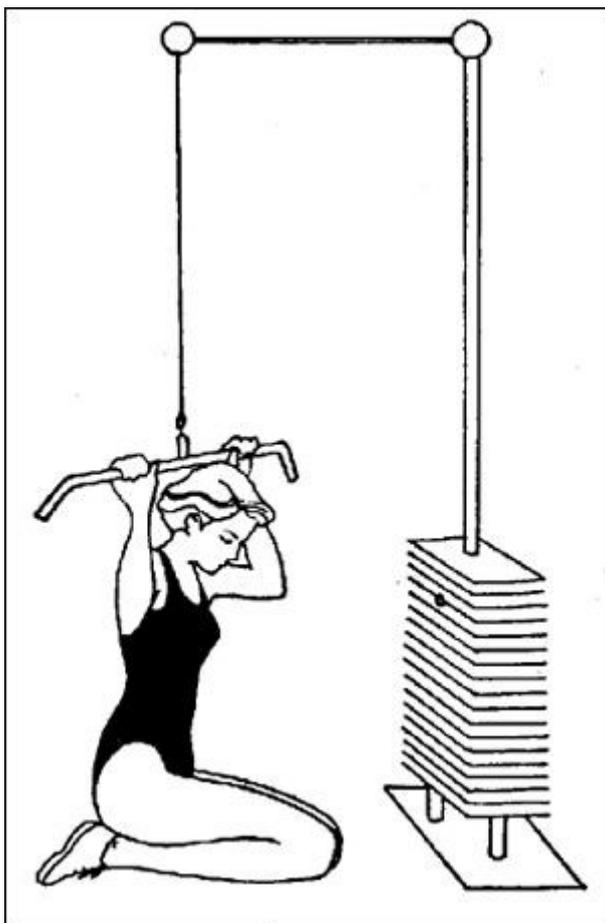
Количество подходов — 1 по 7 повторений.

Надежно закрепите штифт под требуемым количеством грузов. Для женщин в среднем достаточно трех грузов. ИП — Встаньте на колени близко к снаряду и сядьте на пятки так, чтобы вы оказались точно под ручкой тяги. Не поднимайтесь с пяток на протяжении всего упражнения. Потяните ручку вниз, за голову до уровня плеч.

Расслабьте мышцы и позвольте ручке тяги подняться вверх так, чтобы руки полностью выпрямились, а мышцы грудной клетки хорошо растянулись. Теперь снова

потяните ручку вниз на себя. Повторите 7 раз. Расслабьтесь. Это будет 1 подход из 7 повторений (1x7). Это единственное упражнение в комплексе, которое выполняется пассивно, то есть вы позволяете весу отягощения самому выполнить работу по

растягиванию мышц. Но вам все равно не следует терять контроль за происходящим.



2. Упражнение для мышц стопы и голени (тренажер для мышц ног)

Количество подходов — 3 по 5 повторений.
Установите штифт безопасности под необходимым количеством грузов.

ИП — Сидя на сиденье тренажера и держась руками за ручки сиденья (расстояние от сиденья до педали необходимо приспособить индивидуально под длину ваших ног).
Ноги прямые, носки находятся на педали для ног.

Оттяните носки, нажав на педаль, расслабьте стопы, вернувшись в исходное положение. Держите ноги все время прямыми. Повторите 5 раз.
Расслабьтесь.

Это упражнение тренирует мышцы стопы и голени. Вы должны особенно чувствовать напряжение икроножной мышцы.

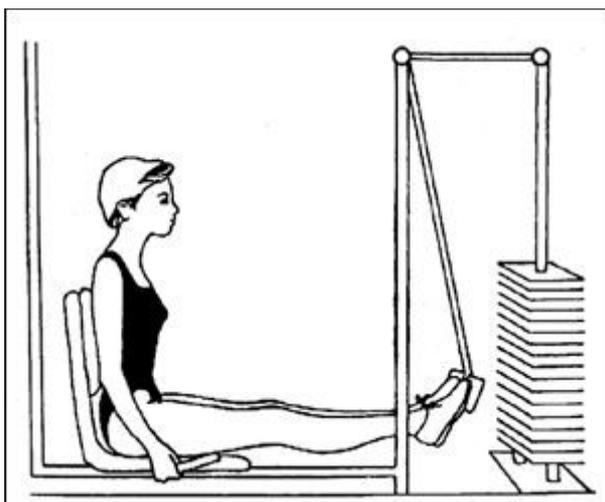
Этот тренажер можно использовать в другом режиме.
Количество подходов 3 по 5 повторений.

ИП — Сидя на сиденье и держась руками за ручки, ноги согнуты в коленях, вся стопа находится на педали тренажера.

Выпрямите ноги, расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите 5 раз расслабьтесь.

Теперь вы должны чувствовать работу мышц передней поверхности бедра. Это большая группа мышц, которая разгибает колени.

Это упражнение тренирует мышцы коленного сустава и мышцы бедра. Вы можете отказаться от этого упражнения, поскольку оно требует значительных усилий. Большинство женщин имеют достаточно много физической нагрузки на мышцы коленей и бедер в течение дня, выполняя ежедневные обязанности по дому и на работе. Это упражнение больше подходит для мужчин, желающих укрепить мышцы бедра и увеличить их объем. В представленном комплексе упражнений есть и другие, которые также направлены на мышцы бедра и коленного сустава (к примеру, 3, 4, 5).

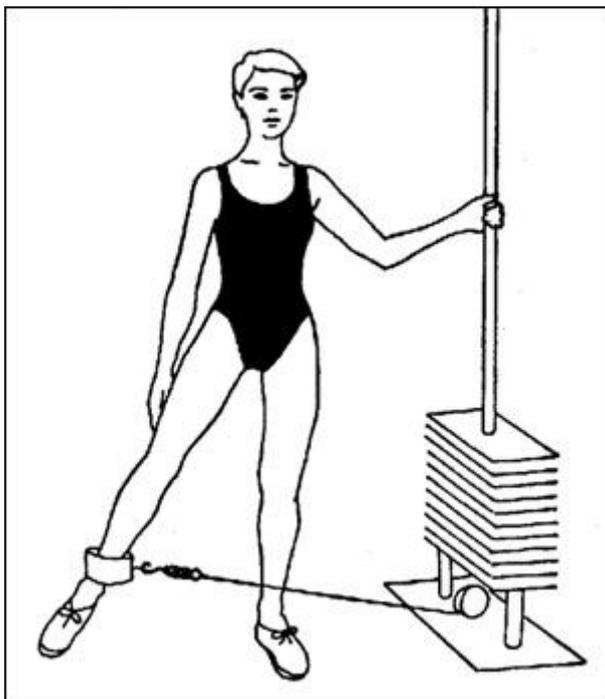


3. Упражнение для мышц наружной и внутренней поверхностей бедра (тренажер для отведения и приведения ноги в положении стоя)

Количество подходов — 3 по 3 повторения. Это великолепное упражнение для улучшения формы бедра, его наружной и внутренней части, но оно также требует больших физических усилий. Установите и закрепите штифт под необходимым количеством грузов. ИП — Повернитесь левым боком к снаряду, встаньте на левую ногу, оденьте манжету на правую, как показано на рисунке. Держитесь левой рукой за перекладину для сохранения равновесия и чтобы избежать наклона туловища при выполнении движения (это может привести к растяжению мышц

Отведите правую ногу в сторону и чуть вверх. Опустите, повторите упражнение 3 раза. Это упражнение для наружных мышц бедра.

Оставаясь на левой ноге, повернитесь правым боком к снаряду. Правая нога остается в Манжете. Отведите правую ногу внутрь-налево (от снаряда) и чуть вверх. Опустите. Повторите 3 раза. Это упражнение для внутренних мышц бедра. Это один подход из 3 повторений.



4. Упражнение для мышц передней и задней поверхностей бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног)

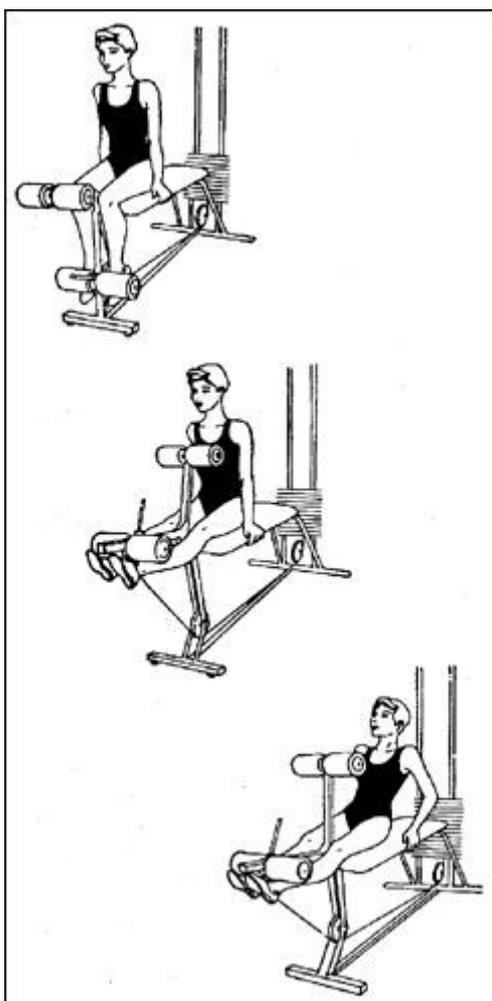
Количество подходов — 3 по 3 повторения.
Установите и закрепите штифт под необходимым количеством грузов,

Передняя поверхность бедра

ИП — Сидя на краю скамейки с опорой на прямые руки, ноги согнуты, стопы находятся под валиками нижней педали.

Сделайте вдох, а на выдохе выпрямите ноги в коленях. Педаль и грузы окажутся в поднятом положении. Вы должны почувствовать напряжение мышц передней поверхности бедра. Медленно и желательно бесшумно опустите груз, сгибая колени. Повторите 3 раза. Расслабьтесь.

Это будет один подход из трех повторений (1x3).



Задняя

поверхность

бедро

ИП — Лежа на животе, поместив пятки под валик верхней педали. Сделайте вдох и, выдыхая, согните ноги в коленях, приподняв педаль и грузы. Когда напряжение мышц задней поверхности бедра достигнет максимума, медленно и плавно разогните ноги и опустите груз. Повторите 3 раза. Расслабьтесь.

Это будет один подход из трех повторений (1x3).

Оба этих упражнения можно выполнить в изометрическом режиме в момент максимального напряжения мышц.

4. Упражнение для всех мышц ног (велотренажер)

Это упражнение даст вам возможность потренировать мышцы ног и приятно провести время.

Среди велотренажеров, находящихся в зале, выберите тот, высота сиденья которого подходит для вас. Если такового не окажется, вам придется поднять или опустить сиденье на одном из них, чтобы приспособить тренажер для вашей длины ног. На руле велотренажера находится датчик, показывающий расстояние, которое вы “преодолеваете”, и скорость, с которой “едете”. Там также должен находиться датчик сопротивления педалей. Если вы сами не можете отрегулировать эти приборы, попросите кого-то из обслуживающего персонала или из занимающихся помочь вам.

А теперь вперед! Продолжайте работу до тех пор, пока не почувствуете, что мышцы ног и таза хорошо поработали. Делайте перерывы для отдыха. Если мышцы трясутся от напряжения или вы чувствуете, что работа вам не под силу,

5. поскольку вы к ней еще не привыкли, останавливайтесь и отдохните. Больше в эту тренировку выполнять езду на
6. велотренажере не следует. Ваш организм подсказывает вам, что этого достаточно. Тренируясь регулярно, вы повысите возможности вашего организма и сможете “преодолевать” большие расстояния. Старайтесь никогда не перенапрягаться. Упражнение должно доставлять удовольствие.



6. Упражнение для всех мышц тела (гребной тренажер)

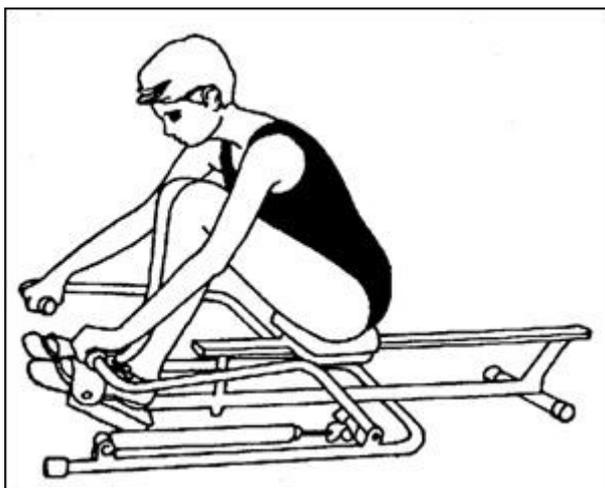
Это упражнение даст вам возможность потренировать все мышцы тела и приятно провести время.

Так же как и в предыдущем упражнении, отрегулируйте сиденье тренажера под размеры вашего тела. Справа и слева на уровне ладоней вы найдете специальные кнопки для регулирования преодолеваемого сопротивления. Установите единое сопротивление с обеих сторон, чтобы ваше тело получало одинаковую нагрузку справа и слева и не изгибалось. Поместите ноги под крепления на педалях, плотно и в то же время удобно закрепите крепления.

Делайте вдох в тот момент, когда ваше тело приближается к педалям, а выдох — в момент выполнения “гребка”, когда вы отъезжаете назад.

Вам придется потратить немного времени, чтобы скоординировать этот ритм дыхания с ритмом гребли, но такая техника облегчает работу, делает тренировку более длительной и эффективной.

А теперь гребите и толкайте вперед ваше судно! Работайте до появления чувства усталости. Отдохните и повторите все сначала. Еще отдохните. Так же как и на велотренажере, старайтесь не перенапрягаться.

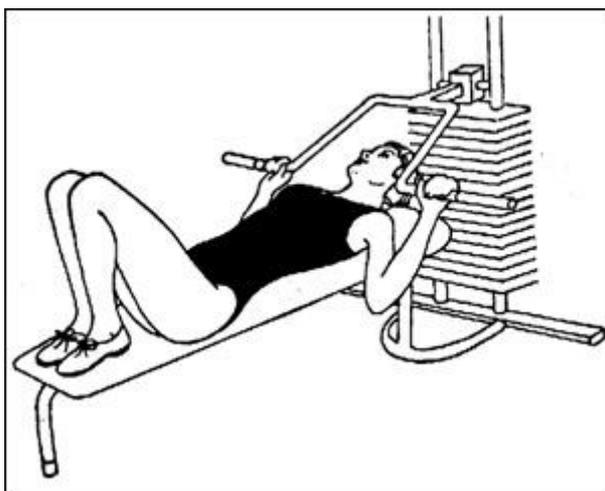


7. Упражнение для мышц грудной клетки (тренажер для мышц грудной клетки)

Количество подходов — 3 по 3 повторения (3x3).

Тренировка на этом тренажере дает возможность укрепить мышцы грудной клетки. Это упражнение может повлиять на размер вашей груди, укрепив грудную мышцу, но ни в коей мере не увеличит размер грудных желез, поскольку они состоят не из мышечной, а из жировой ткани. Поэтому решайте сами, заниматься вам на этом тренажере или нет. Установите и закрепите штифт под необходимым количеством грузов. ИП — Лежа на спине на скамейке с согнутыми в коленях ногами. Ваши стопы должны находиться на краю скамейки, а плечи — точно под перекладиной. Это исключит напряжение мышц живота и поясницы. Возьмитесь руками за перекладину точно над плечевым суставом. Сделайте вдох. Выдыхая, разогните руки, поднимая перекладину вверх. Вернитесь в исходное положение, делая вдох. Повторите 3 раза. Расслабьтесь.

Это будет один подход из трех повторений (1x3). Если вы хотите повысить тонус и укрепить (а возможно, и развить) мышцы плеч (эта мышца называется дельтовидной), поставьте руки шире. Этим вы обеспечите более интенсивное воздействие на указанные мышцы.



**7. Упражнение для мышц задней поверхности плеча (трицепса).
Выполняется на скамейке или стуле**

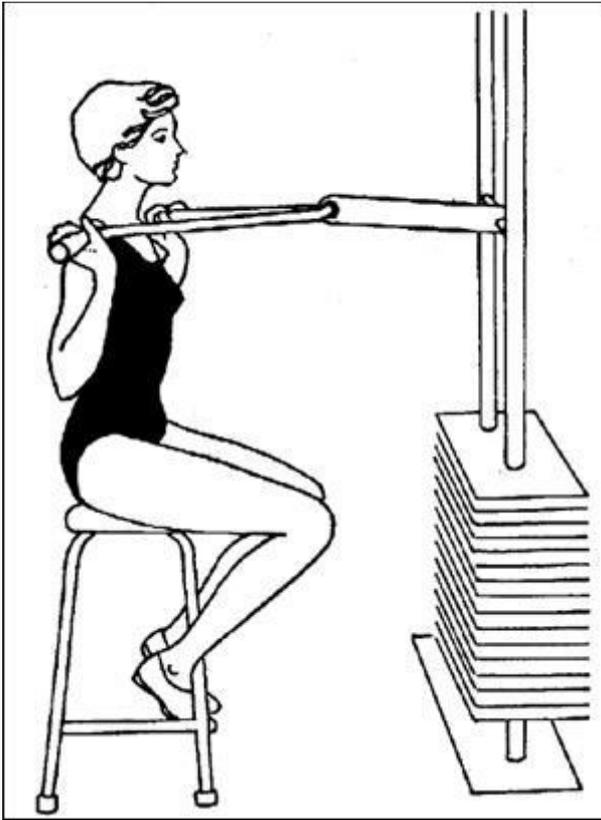
Количество подходов — 3 по 5 повторений.
Задняя поверхность плеча является той областью женского тела,
которая заме

**8. теряет форму с возрастом. Это упражнение великолепно влияет на
тонус указанной мышцы.**

9. Прежде чем приступать к выполнению упражнения, убедитесь в том, что скамейка или стул надежно закреплены и не будут скользить. ИП — Сидя на краю стула или скамейки с прямыми ногами. Руки захватывают край сиденья. Скользя вперед на стопах с прямыми ногами, опустите тело вниз, сгибая руки в локтях, как показано на рисунке. Выпрямите руки, сохраняя стопы неподвижными на полу. Все ваше тело при этом должно вытянуться в одну прямую линию от стоп до плеч. Сгибая локти, вернитесь в исходное положение. Не забудьте делать выдох при выполнении упражнения, а вдох — при возвращении в исходное положение. Держи-, те ноги прямыми на протяжении всего движения. Повторите 5 раз. Расслабьтесь. Это будет один подход из пяти повторений (1x5). Для увеличения нагрузки — выполните пятое повторение в изометрическом режиме.



9. Упражнение для мышц плеч (тренажер для толчка руками)
Количество подходов — 3 по 5 повторений.
Установите и закрепите штифт под необходимым количеством грузов.
ИП — Сидя на стуле лицом к снаряду. Плечи должны находиться точно под ручками перекладины. Для большей устойчивости зацепитесь стопами за ножки стула, как показано на рисунке. Возьмитесь руками за ручки перекладины.
Сделайте вдох. Делая выдох, толкните перекладину вверх, разгибая руки. Вернитесь в исходное положение, делая вдох. Повторите пять раз. Расслабьтесь.
Это будет один. подход из пяти повторений (1x5).



1.7 Комплексы для начинающих

ВАРИАНТ №1

ОБЩИЙ

КОМПЛЕКС

Разминка

Жим	штанги	сидя	—	2-3	подхода	по	10-12	повторов
Подъем	штанги	на	—		бицепс	—	2-3*10	
Французский		жим	—		лежа	—	2-3*10	
Приседания	со	штангой	—			—	2-3*12-15	
Жим	штанги	лежа	—			—	2-3*10	
Тяга	штанги	в	—		наклоне	—	2-3*12	
Любое упражнение на пресс				—	2-3*20-30			

ВАРИАНТ №2

РАЗДЕЛЕНИЕ

ТЕЛА

НА

ВЕРХ-НИЗ

Комплекс упражнений на низ тела:

Разминка

Приседания	со	штангой	—	2-3*12-15
------------	----	---------	---	-----------

Разгибания	ног	сидя	на	тренажере	—	2-3*10-15
Румынская	тяга	со		штангой	—	2-3*10-15
Сгибания	ног	лежа	на	тренажере	—	2-3*12-15
Гиперэкстензии						2-3*15-20
Подъемы	на	носки		стоя	—	2-3*10-15
Подъемы	на	носки		сидя	—	2-3*10-15
Любое упражнение на пресс — 2-3*20-30						

Комплекс на верх тела:

Разминка

Жим	штанги		сидя		—	2-3*10-12
Разводки	с	гантелями		стоя	—	1-2*10-15
Подъем	штанги		на	бицепс	—	2-3*10
Сгибания	с	гантелью	на	пюпитре	—	1-2*12-15
Французский		жим		лежа	—	2-3*10
Разгибания	с	гантелью	в	наклоне	—	1-2*12-15
Жим	штанги		лежа		—	2-3*10
Разводки	с	гантелями	на	наклонной	скамье	— 1-2*12-15
Тяга	штанги		в	наклоне	—	2-3*12
Вертикальная		тяга		блока	—	1-2*12-15
Любое упражнение на пресс — 2-3*20-30						

ВАРИАНТ №3

СИСТЕМА РАЗДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ (СПЛИТ)

1 день — грудь, руки:

Разминка

Жим	штанги		лежа		—	2-3*10
Жим	гантелей	лежа	на	наклонной	скамье	— 2*10
Пуловеры	с	гантелью			—	2*10
Подъем	штанги		на	бицепс	стоя	— 3*10
Сгибания	с	гантелями	сидя	на	наклонной	скамье — 2*10
Жим	книзу		на	блоке	—	3*10
Французский		жим		лежа	—	2*10
Сгибания	в	кистях	со	штангой	—	1-2*10-15
Любое упражнение на пресс — 2-3*20-30						

2 день — ноги полностью:

Разминка

Разгибания ног сидя на тренажере — 2-3*12-15 (в качестве дополнительной разминки)

Приседания со штангой — 2-3*10-15

Сгибания ног лежа на тренажере — 3*10-15

Подъемы на носки стоя — 3*10-15

Подъемы на носки сидя — 3*10-15

Любое упражнение на пресс — 2-3*20-30

3 день — спина, дельты:

Разминка

Подтягивания — 30 повторов без учета подходов. Делайте хоть по разу, лишь бы набрать нужную сумму.

Тяга штанги в наклоне обратным хватом — 3*10

Тяга блока к животу сидя средним хватом — 3*10

Разводки с гантелями в наклоне — 2-3*10

Жим сидя с гантелями или на тренажере Смита с груди — 2-3*10

Разводки с гантелями стоя — 2-3*12

Шраги с гантелями стоя — 2-3*10

Любое упражнение на пресс — 2-3*20-30

Таблица 5-Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности.

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	14	14	6	Прирост показателей ОФП

Таблица 6- Режимы учебно-тренировочной работы и требования физической и спортивной подготовке.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Продолжит. одного занятия (в акад. часах)	Количество занятий в неделю	Минимальное количество учебных часов в год
Спортивно-оздоровительная.	Весной период	14	14	6	2	3	312

2. Контрольные нормативы

Задача спортивно-оздоровительного этапа – привлечение как можно большего числа детей для выявления индивидуальных способностей в процессе начальных занятий.

На этап спортивно-оздоровительный зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Таблица 7- Нормативы по физической подготовке мальчиков.

№ п\п	Тесты	Возрастная группа	
		С 14 лет	
		результат	
1	Перенос мячей, с	30,8-26	
2	Отжимание от стола, раз/мин	55-67	
3	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	35-47	
4	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	115-127	
5	Прыжок в длину с места, см	191-215	
6	Бег 60 м,с	10,1-9,14	

Таблица 8- **Нормативы по физической подготовке для девочек**

№ п\п	Тесты	Возрастная группа	
		с14 лет	
		результат	
1	Перенос мячей, с	32,8-28	
2	Отжимание от стола, раз/мин	40-52	
3	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	35-47	
4	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	115-127	
5	Прыжок в длину с места, см	156-180	
6	Бег 60 м,с	10,5-9,9	

2.1 Тестирование

Перенос мячей: выполняется между параллельными линиями с шириной коридора 3м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см.

Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скольльзящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

Отжимания в упоре от стола: исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены

на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечами и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

Подъем из положения лежа в положение сидя: исходное положение – лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

Бег на дистанцию 60 м проводится по легкоатлетическим правилам.

2.2 Основные задачи спортивно-оздоровительной подготовки:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия.

Таблица 8- Примерный учебный план на 52 недели спортивно – оздоровительных знаний в ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки
		Весь период
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	278
3	Соревнования	12
4	Контрольно – переводные нормативы	8
5	Медицинское обследование	4
6	Всего	312

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретическая подготовка	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
Общая физическая	24	24	22	26	24	24	24	24	22	26	26	24	278
Контрольные испытания	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	8
Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Всего, ч	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица 9 -Примерный план – схема годовичного цикла подготовки 1-3-го годов обучения в спортивно – оздоровительных группах

2.3 Врачебный контроль

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется врачом ДЮСШ, СДЮШОР или ШСВСМ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом

3. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

3.1. Темы теоритической подготовки

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление

кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о

тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Воспитательная работа

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный прием вновь поступивших в школу;
- Проводы выпускников;
- Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- Проведение тематических праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- Тематические диспуты и беседы;
- Трудовые сборы и субботники;

- Оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Психологическая подготовка

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса и чувства необходимости занятий физкультурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигателью одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.