

**Отдел образования администрации
Краснохолмского муниципального округа
Тверской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Краснохолмская спортивная школа»**

Согласованно
совет МБУДО «Краснохолмская сш»
протокол №1 от 21.07.2025 г

УТВЕРЖДАЮ
приказ № 44 от 21.07.2025г
директор МБУДО
«Краснохолмская сш»
_____ О.И.Тюрин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Направленность – физкультурно спортивная

Уровень – базовый

Возраст обучающихся – от 10 лет и старше

Срок реализации программы – 3 года.

ФИО, должность –Скребов Дмитрий Алексеевич, тренер – преподаватель

г. Красный Холм

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. Нормативно правовая база.....	4
2. Направленность программы.....	4
3. Новизна и актуальность.....	4
4. Отличительные особенности рабочей программ.....	5
5. Адресат программы.....	5
6. Сроки реализации рабочей программы.....	5
7. Форма обучения	5
8. Режим занятий.....	5
II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОП	5
1. Цели программы.....	5
2. Задачи рабочей программы.....	5
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
1. Учебный план.....	6
2. Содержание учебного плана.....	29
IV. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.....	47
V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	48
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	48
1. Материально-техническое обеспечение.....	48
2. Информационное обеспечение.....	49

3. Кадровое обеспечение.....	49
VII. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	49
VIII. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.....	52
IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	53

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативно правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной подготовки по «Пауэрлифтингу» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.03.2007 № 06-636 «Об образовательных учреждениях дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН

2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Пауэрлифтинг – это вид спорта, в котором главной целью соревнующихся, является поднятие максимальных весов в трех упражнениях (приседания, жим лежа и мертвую тягу, выполняемые со штангой), в соответствии с установленными правилами.

Пауэрлифтинг сейчас на подъеме в нашей стране и во всем мире. Его упражнения универсальны и находят применение в тренировках многих видов спорта. Они не требуют от занимающихся особого владения техникой, специального оборудования, доступны практически для любого возраста. Стремление преодолеть самого себя, стать сильнее, а значит, увереннее чувствовать себя в жизни и объясняется рост популярности этого вида спорта.

Работа с отягощениями быстро и эффективно развивает отдельные группы мышц, улучшает осанку, повышает жизненный тонус и усиливает сопротивляемость организма к различным болезням. Так же данный вид спорта развивает умение сосредотачиваться, настраиваться, расслабляться и быть психологически более сбалансированным, что играет большую роль в дальнейшей жизни занимающихся.

2. Направленность программы.

Рабочая программа «Пауэрлифтингу» имеет физкультурно - спортивную направленность.

3. Новизна, актуальность.

Актуальность программы обусловлена в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Отличие данной ознакомительной программы заключается в том, что она

направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

Новизна программы состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность заключается в том что, с точки зрения педагогики, большое достоинство пауэрлифтинга заключается в его личном характере. Победа, успех достигаются только своими усилиями . Доступность в проведении тренировочных занятий по пауэрлифтингу позволяет привлечь к тренировкам больше спортсменов.

5 Адресат программы.

Возраст учащихся группы от 10 лет и выше. В секцию принимаются дети, имеющие разрешения родителей и не имеющие медицинских противопоказаний.

6 Сроки реализации рабочей программы.

Программа предусматривает общий объем прохождения материала в течении 3-х лет.

7. Форма обучения

Очная

8. Режим занятий.

Программа спортивной подготовки по «пауэрлифтингу» реализуется на базе МБУДО «Краснохолмская спортивная школа». Занятия проводятся в спортивном зале спортивной школы, 6 часов в неделю.

II. Цель и задачи ДОП

1. Цель программы

- формирование навыков ведения здорового образа жизни у обучающихся от 10 лет и старше посредством развития максимальных силовых показателей

2. Задачи рабочей программы:

обучающие:

1. формирование стойкого интереса к занятиям спортом
2. овладение теоретическими знаниями в области пауэрлифтинга
3. изучение и освоение техники соревновательных упражнений по пауэрлифтингу

развивающие:

1. укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
2. овладение основами техники выполнения соревновательных упражнений
3. развитие физических качеств и общей физической подготовки
4. гармоничное развитие волевых и морально-эстетических качеств

воспитательные:

1. воспитание и совершенствование физических качеств (преимущественно направленных на развитие силы, силовой выносливости)
2. воспитание специальных психических качеств.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.1 Учебный план ГПП-1

№ п/ п	Название темы	количество часов			фо рм а атт ест аци и
		все го час ов	те ор ия	п р ак т и ка	
1	1. Приседания со штангой на плечах 20 кг * 10 раз, 40 кг * 10 р., 60 кг * 8 р., 80 кг * 3 п-да * 8 р. 2. Жим штанги лежа узким хватом 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 50 кг * 3 п. * 10р. 3. Наклоны со штангой на плечах 50 кг * 3 п. * 8 р. 4. Гиперэкстензии без отягощения 4 п. * 15 р.	6	2	4	сда ча но рм ати вов
2	1. Становая тяга 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 60 кг * 8 р., 80 кг * 8 р., 100 кг * 3 п. * 8 р. 2. Тяга штанги на прямых ногах 60 кг * 3 п. * 8 р. 3. Подтягивания 50 повторений в любом количестве подходов 4. Скручивания на римском стуле 50 повторений	6	2	4	
3	1. Жим штанги лежа 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 60 кг * 8р., 80 кг * 3 п. * 8 р. 2. Отжимания на брусьях без отягощения 50 повторений 3. Приседания со штангой на груди 20 кг * 10 р., 40 кг *	6	2	4	

	10 р., 55 кг * 8 р., 75 кг * 3 п. * 8 р. 4. Гиперэкстензии без отягощения 4п. * 15 р.				
4	1. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4х2, 70% 3х2, 75% 3х5 2. Приседания 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 5х5 3. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х4 4. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10х5 5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5	6	2	4	
5	1. Тяга становая 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х2, 75% 3х4 2. Жим сидя под углом 4х6 3. Отжимание на брусьях с весом 5х5 4. Тяга с плинтов 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х2, 80% 3х4 5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5 6. Пресс 10х3	6	2	4	
6	1. Жим лежа 50% 7х1, 55% 6х1, 60% 5х1, 65% 4х1, 70% 3х2, 75% 2х2, 70% 3х2, 65% 4х1, 60% 6х1, 55% 8х1, 50% 10х1 2. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10х5 3. Приседания 50% 5х1, 60% 4х2, 70% 3х2, 75% 3х5 4. Подъем штанги на трицепсы 10х5	6	2	4	

	5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5				
7	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x2, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x6 3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10x5 5. Приседания 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 3x4 6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5	6	2	4	
8	1. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x2, 70% 4x4 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x2, 70% 4x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Тяга становая 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 75% 3x5 5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5	6	2	4	
9	1. Приседания 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 75% 3x6 2. Жим лежа 50% 6x1, 60% 5x1, 70% 4x2, 75% 3x2, 80% 2x2, 75% 4x1, 70% 5x1, 60% 6x1, 50% 7x1 3. Грудные мышцы 10x5 4. Трицепсы 10x5 5. Приседания 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 2x4 6. Наклоны со штангой (сидя) 6x5	6	2	4	
10	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x2, 70% 3x2, 80% 3x5	6	2	4	

	2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10x5 5. Приседания 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x5 6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5				
11	1. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 4x2, 75% 4x4 2. Жим лежа 50% 6x1, 60% 5x1, 70% 4x2, 75% 3x2, 80% 2x2, 75% 3x2, 70% 4x1, 65% 5x1, 60% 6x1, 55% 7x1, 50% 8x1 3. Грудные мышцы 10x5 4. Тяга с плинтов 60% 5x1, 70% 5x2, 80% 4x4 5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5 6. Пресс 10x3	6	2	4	
12	1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Приседания 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x2, 75% 4x5 3. Жим лежа 50% 6x1, 60% 6x2, 65% 6x4 4. Грудные мышцы 10x5 5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5	6	2	4	
13	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5	6	2	4	

	3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание на брусьях 8x5 5. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x4 6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5				
14	1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 2. Тяга становая 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 3. Жим лежа 55% 5x1, 65% 5x1, 75% 4x4 4. Грудные мышцы 10x5 5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5	6	2	4	
15	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x6 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание на брусьях 8x5 5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5	6	2	4	
16	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x3 3. Пресс 10x3	6	2	4	
17	1.Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x2, 80% 2x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3	6	2	4	

	2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 2x2, 80% 2x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3 3. Тяга 50% 3x1, 60% 2x1, 70% 2x2, 80% 1x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3				
18	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 75% 2x4 2. Жим лежа 55% 3x1, 65% 3x2, 75% 3x6 3. Грудные мышцы 10x5 4. Наклоны стоя 5x5 5. Пресс 10x3	6	2	4	
19	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 2x4 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Приседания 55% 3x1, 65% 3x2, 75% 3x4	6	2	4	
20	1. Тяга ст.на подставке 50% 3x1, 60% 2x2, 65% 2x2, 70% 1x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 3. Грудные мышцы 10x5 4. Тяга 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5 5. Пресс 10x3	6	2	4	
21	1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5	6	2	4	

	2. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 3x6 3. Жим лежа 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 4x4 4. Грудные мышцы 10x5 5. Наклоны стоя 5x5				
22	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x3, 85% 1x3 3. Грудные мышцы 8x4 4. Пресс 8x3	6	2	4	
23	1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Грудные мышцы 8x4 3. Тяга 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 75% 2x5 4. Наклоны стоя 5x4	6	2	4	
24	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x2, 75% 2x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x4 3. Пресс 8x3	6	2	4	
25	1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x2, 75% 1x4 2. Тяга 50% 3x1, 60% 2x2, 70% 2x4 3. Пресс 8x2	6	2	4	
26	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x3	6	2	4	

	2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x3				
27	1.Приседания со штангой на ящик* - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 4 2.Силовой жим - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 4 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Отжимания от пола - 4 подхода по максимуму 5.Наклоны со штангой - 4 подхода по 4 повторения	6	2	4	
28	1.Жим узким хватом - 4 подхода по 4 повторения 2.Становая тяга с плинтов* - 6 подходов по 4 повторения 3.Отжимания от брусьев - 5 подходов по 5 повторений 3.Тяга верхнего блока к груди - 6 подходов по 5 повторений 4.Скручивания в блоке - 4 подхода по 8 повторений	6	2	4	
29	1.Приседания со штангой - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 3 2.Силовой жим - 6 подходов по 3 повторения 3.Махи гантелями - 5 подходов по 6 повторений 4.Классическая гиперэкстензия - 4 подхода по 8 повторений	6	2	4	
30	1.Приседания со штангой - 1 подход на 5 повторений 50% веса, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 2 на 4 80% 2.Силовой жим - 1 на 5 55%, 1 на 4 65% и 5 на 3 75% 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Пуловер - 5 подходов по 6 повторений 5.Наклоны со штангой - 5 подходов по 5 повторений	6	2	4	
31	1.Становая тяга с ямы* - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 4	6	2	4	

	65% 2.Силовой жим - 1 на 5 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70%, 4 на 80% 3.Тяга верхнего блока к груди - 4 подхода по 8 повторений 4.Становая тяга с плинтов - 1 на 4 60%, 1 на 4 70% и 4 на 80% 5.Скручивания в блоке - 4 подхода по 10 повторений				
32	1.Приседания со штангой - 1 на 4 50%, 1 на 4 60% и 4 по 70% 2.Жим вниз головой - 1 на 5 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 4 на 3 75% 3.Разводка с гантелями - 5 подходов по 8 повторений 4.Классическая гиперэкстензия - 4 подхода по 8 повторений 5.Велотренажер - 30 минут	6	2	4	
33	1.Приседания со штангой - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 2 80% 2.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 2 на 3 80%, 2 на 2 85%, 2 на 3 85% 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Пуловер - 5 подходов по 6 повторений 5.Гакк-приседания - 5 подходов по 4 повторения 6.Наклоны со штангой на плечах - 5 подходов по 5 повторений	6	2	4	
34	1.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 4 на 80% 2	6	2	4	

	2.Становая тяга - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 3 75%				
	3.Тяга верхнего блока к груди - 4 подхода по 6 повторений				
	4.Жим ногами - 4 подхода по 3 повторения				
	5.Скручивания в блоке - 3 подхода по 10 повторений				
35	1.Приседания со штангой - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 3 70% и 3 на 2 75%	6	2	4	
	2.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 4 на 2 75%				
	3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений				
	4.Наклоны со штангой - 4 подхода по 5 повторений				
36	1.Силовой жим - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 3 на 2 75%	6	2	4	
	2.Становая тяга - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 2 70% и 3 по 1 75%				
	3.Скручивания в блоке - 4 подхода по 10 повторений				

1.2 Учебный план ГНП-2

№ п/ п	Название темы	количество часов			фо рм а атт ест аци и
		все го час ов	те ор ия	п р ак т и ка	

1	1. Приседания со штангой на плечах 20 кг * 10 раз, 40 кг * 10 р., 60 кг * 8 р., 80 кг * 3 п-да * 8 р. 2. Жим штанги лежа узким хватом 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 50 кг * 3 п. * 10р. 3. Наклоны со штангой на плечах 50 кг * 3 п. * 8 р. 4. Гиперэкстензии без отягощения 4 п. * 15 р.	6	2	4	сда ча но рм ати вов
2	1. Становая тяга 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 60 кг * 8 р., 80 кг * 8 р., 100 кг * 3 п. * 8 р. 2. Тяга штанги на прямых ногах 60 кг * 3 п. * 8 р. 3. Подтягивания 50 повторений в любом количестве подходов 4. Скручивания на римском стуле 50 повторений	6	2	4	
3	1. Жим штанги лежа 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 60 кг * 8р., 80 кг * 3 п. * 8 р. 2. Отжимания на брусьях без отягощения 50 повторений 3. Приседания со штангой на груди 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 55 кг * 8 р., 75 кг * 3 п. * 8 р. 4. Гиперэкстензии без отягощения 4п. * 15 р.	6	2	4	
4	1. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4х2, 70% 3х2, 75% 3х5 2. Приседания 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 5х5 3. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х4 4. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа)	6	2	4	

	10x5 5. Наклоны со штангой (стоя) 5x5				
5	1. Тяга станова 50% 5x1, 60% 5x2, 70% 4x2, 75% 3x4 2. Жим сидя под углом 4x6 3. Отжимание на брусьях с весом 5x5 4. Тяга с блинов 50% 5x1, 60% 5x2, 70% 4x2, 80% 3x4 5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5 6. Пресс 10x3	6	2	4	
6	1. Жим лежа 50% 7x1, 55% 6x1, 60% 5x1, 65% 4x1, 70% 3x2, 75% 2x2, 70% 3x2, 65% 4x1, 60% 6x1, 55% 8x1, 50% 10x1 2. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10x5 3. Приседания 50% 5x1, 60% 4x2, 70% 3x2, 75% 3x5 4. Подъем штанги на трицепсы 10x5 5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5	6	2	4	
7	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x2, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x6 3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10x5 5. Приседания 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 3x4	6	2	4	

	6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5				
8	1. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x2, 70% 4x4 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x2, 70% 4x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Тяга становая 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 75% 3x5 5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5x5	6	2	4	
9	1. Приседания 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 75% 3x6 2. Жим лежа 50% 6x1, 60% 5x1, 70% 4x2, 75% 3x2, 80% 2x2, 75% 4x1, 70% 5x1, 60% 6x1, 50% 7x1 3. Грудные мышцы 10x5 4. Трицепсы 10x5 5. Приседания 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 2x4 6. Наклоны со штангой (сидя) 6x5	6	2	4	
10	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x2, 70% 3x2, 80% 3x5 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10x5 5. Приседания 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x5 6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5	6	2	4	
11	1. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 4x2, 75% 4x4	6	2	4	

	2. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х2, 75% 3х2, 70% 4х1, 65% 5х1, 60% 6х1, 55% 7х1, 50% 8х1 3. Грудные мышцы 10х5 4. Тяга с плинтов 60% 5х1, 70% 5х2, 80% 4х4 5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5 6. Пресс 10х3				
12	1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х5 2. Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х2, 75% 4х5 3. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х4 4. Грудные мышцы 10х5 5. Наклоны со штангой (сидя) 5х5	6	2	4	
13	1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х3 2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 3. Грудные мышцы 10х5 4. Отжимание на брусьях 8х5 5. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х4 6. Наклоны со штангой (стоя) 5х5	6	2	4	
14	1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х3	6	2	4	

	2. Тяга становая 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 3. Жим лежа 55% 5x1, 65% 5x1, 75% 4x4 4. Грудные мышцы 10x5 5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5				
15	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x6 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание на брусьях 8x5 5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5	6	2	4	
16	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x3 3. Пресс 10x3	6	2	4	
17	1.Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x2, 80% 2x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 2x2, 80% 2x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3 3.Тяга 50% 3x1, 60% 2x1, 70% 2x2, 80% 1x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3	6	2	4	
18	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 75% 2x4 2. Жим лежа 55% 3x1, 65% 3x2, 75% 3x6	6	2	4	

	3. Грудные мышцы 10x5 4. Наклоны стоя 5x5 5. Пресс 10x3				
19	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 2x4 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Приседания 55% 3x1, 65% 3x2, 75% 3x4	6	2	4	
20	1. Тяга ст.на подставке 50% 3x1, 60% 2x2, 65% 2x2, 70% 1x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 3. Грудные мышцы 10x5 4. Тяга 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5 5. Пресс 10x3	6	2	4	
21	1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5 2. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 3x6 3. Жим лежа 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 4x4 4. Грудные мышцы 10x5 5. Наклоны стоя 5x5	6	2	4	
22	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x3, 85%	6	2	4	

	1х3 3. Грудные мышцы 8х4 4. Пресс 8х3				
23	1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х5 2. Грудные мышцы 8х4 3. Тяга 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 75% 2х5 4. Наклоны стоя 5х4	6	2	4	
24	1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х2, 75% 2х3 2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 75% 2х4 3. Пресс 8х3	6	2	4	
25	1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х2, 75% 1х4 2. Тяга 50% 3х1, 60% 2х2, 70% 2х4 3. Пресс 8х2	6	2	4	
26	1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х3 2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х3	6	2	4	
27	1.Приседания со штангой на ящик* - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 4 2.Силовой жим - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 4 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Отжимания от пола - 4 подхода по максимуму 5.Наклоны со штангой - 4 подхода по 4 повторения	6	2	4	

28	1.Жим узким хватом - 4 подхода по 4 повторения 2.Становая тяга с плинтов* - 6 подходов по 4 повторения 3.Отжимания от брусьев - 5 подходов по 5 повторений 3.Тяга верхнего блока к груди - 6 подходов по 5 повторений 4.Скручивания в блоке - 4 подхода по 8 повторений	6	2	4	
29	1.Приседания со штангой - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 3 2.Силовой жим - 6 подходов по 3 повторения 3.Махи гантелями - 5 подходов по 6 повторений 4.Классическая гиперэкстензия - 4 подхода по 8 повторений	6	2	4	
30	1.Приседания со штангой - 1 подход на 5 повторений 50% веса, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 2 на 4 80% 2.Силовой жим - 1 на 5 55%, 1 на 4 65% и 5 на 3 75% 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Пуловер - 5 подходов по 6 повторений 5.Наклоны со штангой - 5 подходов по 5 повторений	6	2	4	
31	1.Становая тяга с ямы* - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 4 65% 2.Силовой жим - 1 на 5 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70%, 4 на 3 80% 3.Тяга верхнего блока к груди - 4 подхода по 8 повторений 4.Становая тяга с плинтов - 1 на 4 60%, 1 на 4 70% и 4 на 4 80% 5.Скручивания в блоке - 4 подхода по 10 повторений	6	2	4	

32	1.Приседания со штангой - 1 на 4 50%, 1 на 4 60% и 4 по 70% 2.Жим вниз головой - 1 на 5 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 4 на 3 75% 3.Разводка с гантелями - 5 подходов по 8 повторений 4.Классическая гиперэкстензия - 4 подхода по 8 повторений 5.Велотренажер - 30 минут	6	2	4	
33	1.Приседания со штангой - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 2 80% 2.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 2 на 3 80%, 2 на 2 85%, 2 на 3 85% 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Пуловер - 5 подходов по 6 повторений 5.Гакк-приседания - 5 подходов по 4 повторения 6.Наклоны со штангой на плечах - 5 подходов по 5 повторений	6	2	4	
34	1.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 4 на 2 80% 2.Становая тяга - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 3 75% 3.Тяга верхнего блока к груди - 4 подхода по 6 повторений 4.Жим ногами - 4 подхода по 3 повторения 5.Скручивания в блоке - 3 подхода по 10 повторений	6	2	4	
35	1.Приседания со штангой - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 3 70% и 3 на 2 75%	6	2	4	

	2.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 4 на 2 75% 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Наклоны со штангой - 4 подхода по 5 повторений				
36	1.Силовой жим - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 3 на 2 75% 2.Становая тяга - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 2 70% и 3 по 1 75% 3.Скручивания в блоке - 4 подхода по 10 повторений	6	2	4	

1.3 Учебный план ГНП-3

№ п/ п	Название темы	количество часов			фо рм а
		все го час ов	те ор ия	п р ак т и ка	
1	1. Приседания со штангой на плечах 20 кг * 10 раз, 40 кг * 10 р., 60 кг * 8 р., 80 кг * 3 п-да * 8 р. 2. Жим штанги лежа узким хватом 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 50 кг * 3 п. * 10р. 3. Наклоны со штангой на плечах 50 кг * 3 п. * 8 р. 4. Гиперэкстензии без отягощения 4 п. * 15 р.	6	2	4	сда ча но рм ати вов

2	1. Становая тяга 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 60 кг * 8 р., 80 кг * 8 р., 100 кг * 3 п. * 8 р. 2. Тяга штанги на прямых ногах 60 кг * 3 п. * 8 р. 3. Подтягивания 50 повторений в любом количестве подходов 4. Скручивания на римском стуле 50 повторений	6	2	4
3	1. Жим штанги лежа 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 60 кг * 8р., 80 кг * 3 п. * 8 р. 2. Отжимания на брусьях без отягощения 50 повторений 3. Приседания со штангой на груди 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 55 кг * 8 р., 75 кг * 3 п. * 8 р. 4. Гиперэкстензии без отягощения 4п. * 15 р.	6	2	4
4	1. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4х2, 70% 3х2, 75% 3х5 2. Приседания 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 5х5 3. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х4 4. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10х5 5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5	6	2	4
5	1. Тяга становая 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х2, 75% 3х4 2. Жим сидя под углом 4х6 3. Отжимание на брусьях с весом 5х5	6	2	4

	4. Тяга с плитов 50% 5x1, 60% 5x2, 70% 4x2, 80% 3x4 5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5 6. Пресс 10x3				
6	1. Жим лежа 50% 7x1, 55% 6x1, 60% 5x1, 65% 4x1, 70% 3x2, 75% 2x2, 70% 3x2, 65% 4x1, 60% 6x1, 55% 8x1, 50% 10x1 2. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10x5 3. Приседания 50% 5x1, 60% 4x2, 70% 3x2, 75% 3x5 4. Подъем штанги на трицепсы 10x5 5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5	6	2	4	
7	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x2, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x6 3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10x5 5. Приседания 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 3x4 6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5	6	2	4	
8	1. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x2, 70% 4x4 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x2, 70% 4x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Тяга становая 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 75% 3x5	6	2	4	

	5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5				
9	1. Приседания 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 75% 3х6 2. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х2, 75% 4х1, 70% 5х1, 60% 6х1, 50% 7х1 3. Грудные мышцы 10х5 4. Трицепсы 10х5 5. Приседания 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 2х4 6. Наклоны со штангой (сидя) 6х5	6	2	4	
10	1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х2, 70% 3х2, 80% 3х5 2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 3. Грудные мышцы 10х5 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10х5 5. Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х5 6. Наклоны со штангой (стоя) 5х5	6	2	4	
11	1. Тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 4х2, 75% 4х4 2. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х2, 75% 3х2, 70% 4х1, 65% 5х1, 60% 6х1, 55% 7х1, 50% 8х1 3. Грудные мышцы 10х5 4. Тяга с плинтов 60% 5х1, 70% 5х2, 80% 4х4 5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5	6	2	4	

	6. Пресс 10х3				
12	1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х5 2. Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х2, 75% 4х5 3. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х4 4. Грудные мышцы 10х5 5. Наклоны со штангой (сидя) 5х5	6	2	4	
13	1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х3 2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 3. Грудные мышцы 10х5 4. Отжимание на брусьях 8х5 5. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х4 6. Наклоны со штангой (стоя) 5х5	6	2	4	
14	1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х3 2. Тяга станова 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х3 3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 5х1, 75% 4х4 4. Грудные мышцы 10х5 5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5	6	2	4	
15					

	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x6 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание на брусьях 8x5 5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5	6	2	4	
16	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x3 3. Пресс 10x3	6	2	4	
17	1.Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x2, 80% 2x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 2x2, 80% 2x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3 3.Тяга 50% 3x1, 60% 2x1, 70% 2x2, 80% 1x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3	6	2	4	
18	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 75% 2x4 2. Жим лежа 55% 3x1, 65% 3x2, 75% 3x6 3. Грудные мышцы 10x5 4. Наклоны стоя 5x5 5. Пресс 10x3	6	2	4	
19	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 2x4 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5	6	2	4	

	3. Грудные мышцы 10x5 4. Приседания 55% 3x1, 65% 3x2, 75% 3x4				
20	1. Тяга ст.на подставке 50% 3x1, 60% 2x2, 65% 2x2, 70% 1x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 3. Грудные мышцы 10x5 4. Тяга 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5 5. Пресс 10x3	6	2	4	
21	1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5 2. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 3x6 3. Жим лежа 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 4x4 4. Грудные мышцы 10x5 5. Наклоны стоя 5x5	6	2	4	
22	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x3, 85% 1x3 3. Грудные мышцы 8x4 4. Пресс 8x3	6	2	4	
23	1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Грудные мышцы 8x4	6	2	4	

	3. Тяга 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 75% 2x5 4. Наклоны стоя 5x4				
24	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x2, 75% 2x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x4 3. Пресс 8x3	6	2	4	
25	1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x2, 75% 1x4 2. Тяга 50% 3x1, 60% 2x2, 70% 2x4 3. Пресс 8x2	6	2	4	
26	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x3	6	2	4	
27	1.Приседания со штангой на ящик* - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 4 2.Силовой жим - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 4 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Отжимания от пола - 4 подхода по максимуму 5.Наклоны со штангой - 4 подхода по 4 повторения	6	2	4	
28	1.Жим узким хватом - 4 подхода по 4 повторения 2.Становая тяга с плинтов* - 6 подходов по 4 повторения 3.Отжимания от брусьев - 5 подходов по 5 повторений 3.Тяга верхнего блока к груди - 6 подходов по 5 повторений 4.Скручивания в блоке - 4 подхода по 8 повторений	6	2	4	
29	1.Приседания со штангой - 2 подхода по 5 повторений и	6	2	4	

	4 по 3 2.Силовой жим - 6 подходов по 3 повторения 3.Махи гантелями - 5 подходов по 6 повторений 4.Классическая гиперэкстензия - 4 подхода по 8 повторений				
30	1.Приседания со штангой - 1 подход на 5 повторений 50% веса, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 2 на 4 80% 2.Силовой жим - 1 на 5 55%, 1 на 4 65% и 5 на 3 75% 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Пуловер - 5 подходов по 6 повторений 5.Наклоны со штангой - 5 подходов по 5 повторений	6	2	4	
31	1.Становая тяга с ямы* - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 4 65% 2.Силовой жим - 1 на 5 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70%, 4 на 3 80% 3.Тяга верхнего блока к груди - 4 подхода по 8 повторений 4.Становая тяга с плинтов - 1 на 4 60%, 1 на 4 70% и 4 на 4 80% 5.Скручивания в блоке - 4 подхода по 10 повторений	6	2	4	
32	1.Приседания со штангой - 1 на 4 50%, 1 на 4 60% и 4 по 4 70% 2.Жим вниз головой - 1 на 5 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 4 на 3 75% 3.Разводка с гантелями - 5 подходов по 8 повторений 4.Классическая гиперэкстензия - 4 подхода по 8 повторений	6	2	4	

	5.Велотренажер - 30 минут				
33	1.Приседания со штангой - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 2 80% 2.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 2 на 3 80%, 2 на 2 85%, 2 на 3 85% 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Пуловер - 5 подходов по 6 повторений 5.Гакк-приседания - 5 подходов по 4 повторения 6.Наклоны со штангой на плечах - 5 подходов по 5 повторений	6	2	4	
34	1.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 4 на 2 80% 2.Становая тяга - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 3 75% 3.Тяга верхнего блока к груди - 4 подхода по 6 повторений 4.Жим ногами - 4 подхода по 3 повторения 5.Скручивания в блоке - 3 подхода по 10 повторений	6	2	4	
35	1.Приседания со штангой - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 3 70% и 3 на 2 75% 2.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 4 на 2 75% 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Наклоны со штангой - 4 подхода по 5 повторений	6	2	4	
36	1.Силовой жим - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 3 на 2 75% 2.Становая тяга - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 2 70% и 3	6	2	4	

	по	1	75%				
	3.Скручивания в блоке - 4 подхода по 10 повторений						

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Содержание учебного плана ГНП-1

1	1. Приседания со штангой на плечах 20 кг * 10 раз, 40 кг * 10 р., 60 кг * 8 р., 80 кг * 3 п-да * 8 р. 2. Жим штанги лежа узким хватом 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 50 кг * 3 п. * 10р. 3. Наклоны со штангой на плечах 50 кг * 3 п. * 8 р. 4. Гиперэкстензии без отягощения 4 п. * 15 р.
2	1. Становая тяга 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 60 кг * 8 р., 80 кг * 8 р., 100 кг * 3 п. * 8 р. 2. Тяга штанги на прямых ногах 60 кг * 3 п. * 8 р. 3. Подтягивания 50 повторений в любом количестве подходов 4. Скручивания на римском стуле 50 повторений
3	1. Жим штанги лежа 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 60 кг * 8р., 80 кг * 3 п. * 8 р. 2. Отжимания на брусьях без отягощения 50 повторений 3. Приседания со штангой на груди 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 55 кг * 8 р., 75 кг * 3 п. * 8 р. 4. Гиперэкстензии без отягощения 4п. * 15 р.
4	1. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4х2, 70% 3х2, 75% 3х5 2. Приседания 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 5х5

	3. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х4 4. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10х5 5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5
5	1. Тяга становая 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х2, 75% 3х4 2. Жим сидя под углом 4х6 3. Отжимание на брусьях с весом 5х5 4. Тяга с плинтов 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х2, 80% 3х4 5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5 6. Пресс 10х3
6	1. Жим лежа 50% 7х1, 55% 6х1, 60% 5х1, 65% 4х1, 70% 3х2, 75% 2х2, 70% 3х2, 65% 4х1, 60% 6х1, 55% 8х1, 50% 10х1 2. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10х5 3. Приседания 50% 5х1, 60% 4х2, 70% 3х2, 75% 3х5 4. Подъем штанги на трицепсы 10х5 5. Наклоны со штангой (сидя) 5х5
7	1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х2, 70% 3х2, 80% 2х5 2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х6 3. Грудные мышцы 10х5 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10х5 5. Приседания 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 3х4

	6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5
8	1. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x2, 70% 4x4 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x2, 70% 4x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Тяга становая 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 75% 3x5 5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5
9	1. Приседания 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 75% 3x6 2. Жим лежа 50% 6x1, 60% 5x1, 70% 4x2, 75% 3x2, 80% 2x2, 75% 4x1, 70% 5x1, 60% 6x1, 50% 7x1 3. Грудные мышцы 10x5 4. Трицепсы 10x5 5. Приседания 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 2x4 6. Наклоны со штангой (сидя) 6x5
10	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x2, 70% 3x2, 80% 3x5 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10x5 5. Приседания 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x5 6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5
11	1. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 4x2, 75% 4x4

	2. Жим лежа 50% 6x1, 60% 5x1, 70% 4x2, 75% 3x2, 80% 2x2, 75% 3x2, 70% 4x1, 65% 5x1, 60% 6x1, 55% 7x1, 50% 8x1 3. Грудные мышцы 10x5 4. Тяга с плитов 60% 5x1, 70% 5x2, 80% 4x4 5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5 6. Пресс 10x3
12	1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Приседания 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x2, 75% 4x5 3. Жим лежа 50% 6x1, 60% 6x2, 65% 6x4 4. Грудные мышцы 10x5 5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5
13	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание на брусьях 8x5 5. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x4 6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5
14	1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 2. Тяга становая 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 3. Жим лежа 55% 5x1, 65% 5x1, 75% 4x4

	4. Грудные мышцы 10x5 5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5
15	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x6
	2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x5
	3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание на брусьях 8x5 5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5
16	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x3 3. Пресс 10x3
17	1.Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x2, 80% 2x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 2x2, 80% 2x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3 3.Тяга 50% 3x1, 60% 2x1, 70% 2x2, 80% 1x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3
18	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 75% 2x4 2. Жим лежа 55% 3x1, 65% 3x2, 75% 3x6 3. Грудные мышцы 10x5 4. Наклоны стоя 5x5 5. Пресс 10x3
19	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 2x4 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5

	3. Грудные мышцы 10x5 4. Приседания 55% 3x1, 65% 3x2, 75% 3x4
20	1. Тяга ст.на подставке 50% 3x1, 60% 2x2, 65% 2x2, 70% 1x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 3. Грудные мышцы 10x5 4. Тяга 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5 5. Пресс 10x3
21	1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5 2. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 3x6 3. Жим лежа 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 4x4 4. Грудные мышцы 10x5 5. Наклоны стоя 5x5
22	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x3, 85% 1x3 3. Грудные мышцы 8x4 4. Пресс 8x3
23	1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Грудные мышцы 8x4 3. Тяга 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 75% 2x5 4. Наклоны стоя 5x4

24	1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х2, 75% 2х3 2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 75% 2х4 3. Пресс 8х3
25	1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х2, 75% 1х4 2. Тяга 50% 3х1, 60% 2х2, 70% 2х4 3. Пресс 8х2
26	1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х3 2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х3
27	1.Приседания со штангой на ящик* - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 4 2.Силовой жим - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 4 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Отжимания от пола - 4 подхода по максимуму 5.Наклоны со штангой - 4 подхода по 4 повторения
28	1.Жим узким хватом - 4 подхода по 4 повторения 2.Становая тяга с плинтов* - 6 подходов по 4 повторения 3.Отжимания от брусьев - 5 подходов по 5 повторений 3.Тяга верхнего блока к груди - 6 подходов по 5 повторений 4.Скручивания в блоке - 4 подхода по 8 повторений
29	1.Приседания со штангой - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 3 2.Силовой жим - 6 подходов по 3 повторения 3.Махи гантелями - 5 подходов по 6 повторений 4.Классическая гиперэкстензия - 4 подхода по 8 повторений
30	1.Приседания со штангой - 1 подход на 5 повторений 50% веса, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 2 на 4 80%

	2.Силовой жим - 1 на 5 55%, 1 на 4 65% и 5 на 3 75% 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Пуловер - 5 подходов по 6 повторений 5.Наклоны со штангой - 5 подходов по 5 повторений
31	1.Становая тяга с ямы* - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 4 65% 2.Силовой жим - 1 на 5 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70%, 4 на 3 80% 3.Тяга верхнего блока к груди - 4 подхода по 8 повторений 4.Становая тяга с плитов - 1 на 4 60%, 1 на 4 70% и 4 на 4 80% 5.Скручивания в блоке - 4 подхода по 10 повторений
32	1.Приседания со штангой - 1 на 4 50%, 1 на 4 60% и 4 по 4 70% 2.Жим вниз головой - 1 на 5 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 4 на 3 75% 3.Разводка с гантелями - 5 подходов по 8 повторений 4.Классическая гиперэкстензия - 4 подхода по 8 повторений 5.Велотренажер - 30 минут
33	1.Приседания со штангой - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 2 80% 2.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 2 на 3 80%, 2 на 2 85%, 2 на 3 85% 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Пуловер - 5 подходов по 6 повторений 5.Гакк-приседания - 5 подходов по 4 повторения 6.Наклоны со штангой на плечах - 5 подходов по 5 повторений
34	1.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 4 на 2 80% 2.Становая тяга - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 3 75% 3.Тяга верхнего блока к груди - 4 подхода по 6 повторений 4.Жим ногами - 4 подхода по 3 повторения

	5.Скручивания в блоке - 3 подхода по 10 повторений
35	1.Приседания со штангой - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 3 70% и 3 на 2 75% 2.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 4 на 2 75% 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Наклоны со штангой - 4 подхода по 5 повторений
36	1.Силовой жим - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 3 на 2 75% 2.Становая тяга - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 2 70% и 3 по 1 75% 3.Скручивания в блоке - 4 подхода по 10 повторений

2.2 Содержание учебного плана ГНП-2

1	1. Приседания со штангой на плечах 20 кг * 10 раз, 40 кг * 10 р., 60 кг * 8 р., 80 кг * 3 п-да * 8 р. 2. Жим штанги лежа узким хватом 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 50 кг * 3 п. * 10р. 3. Наклоны со штангой на плечах 50 кг * 3 п. * 8 р. 4. Гиперэкстензии без отягощения 4 п. * 15 р.
2	1. Становая тяга 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 60 кг * 8 р., 80 кг * 8 р., 100 кг * 3 п. * 8 р. 2. Тяга штанги на прямых ногах 60 кг * 3 п. * 8 р. 3. Подтягивания 50 повторений в любом количестве подходов 4. Скручивания на римском стуле 50 повторений
3	1. Жим штанги лежа 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 60 кг * 8р., 80 кг * 3 п. * 8 р. 2. Отжимания на брусьях без отягощения 50 повторений

	3. Приседания со штангой на груди 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 55 кг * 8 р., 75 кг * 3 п. * 8 р. 4. Гиперэкстензии без отягощения 4п. * 15 р.
4	1. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4х2, 70% 3х2, 75% 3х5 2. Приседания 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 5х5 3. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х4 4. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10х5 5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5
5	1. Тяга станова 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х2, 75% 3х4 2. Жим сидя под углом 4х6 3. Отжимание на брусьях с весом 5х5 4. Тяга с плинтов 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х2, 80% 3х4 5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5 6. Пресс 10х3
6	1. Жим лежа 50% 7х1, 55% 6х1, 60% 5х1, 65% 4х1, 70% 3х2, 75% 2х2, 70% 3х2, 65% 4х1, 60% 6х1, 55% 8х1, 50% 10х1 2. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10х5 3. Приседания 50% 5х1, 60% 4х2, 70% 3х2, 75% 3х5 4. Подъем штанги на трицепсы 10х5 5. Наклоны со штангой (сидя) 5х5

7	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x2, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x6 3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10x5 5. Приседания 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 3x4 6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5
8	1. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x2, 70% 4x4 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x2, 70% 4x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Тяга становая 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 75% 3x5 5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5
9	1. Приседания 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 75% 3x6 2. Жим лежа 50% 6x1, 60% 5x1, 70% 4x2, 75% 3x2, 80% 2x2, 75% 4x1, 70% 5x1, 60% 6x1, 50% 7x1 3. Грудные мышцы 10x5 4. Трицепсы 10x5 5. Приседания 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 2x4 6. Наклоны со штангой (сидя) 6x5
10	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x2, 70% 3x2, 80% 3x5 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5

	3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10x5 5. Приседания 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x5 6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5
11	1. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 4x2, 75% 4x4 2. Жим лежа 50% 6x1, 60% 5x1, 70% 4x2, 75% 3x2, 80% 2x2, 75% 3x2, 70% 4x1, 65% 5x1, 60% 6x1, 55% 7x1, 50% 8x1 3. Грудные мышцы 10x5 4. Тяга с плинтов 60% 5x1, 70% 5x2, 80% 4x4 5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5 6. Пресс 10x3
12	1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Приседания 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x2, 75% 4x5 3. Жим лежа 50% 6x1, 60% 6x2, 65% 6x4 4. Грудные мышцы 10x5 5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5
13	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание на брусьях 8x5

	5. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x4 6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5
14	1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 2. Тяга становая 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 3. Жим лежа 55% 5x1, 65% 5x1, 75% 4x4 4. Грудные мышцы 10x5 5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5
15	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x6
	2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x5
	3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание на брусьях 8x5 5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5
16	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x3 3. Пресс 10x3
17	1.Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x2, 80% 2x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 2x2, 80% 2x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3 3.Тяга 50% 3x1, 60% 2x1, 70% 2x2, 80% 1x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3
18	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 75% 2x4 2. Жим лежа 55% 3x1, 65% 3x2, 75% 3x6

	3. Грудные мышцы 10x5 4. Наклоны стоя 5x5 5. Пресс 10x3
19	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 2x4 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Приседания 55% 3x1, 65% 3x2, 75% 3x4
20	1. Тяга ст.на подставке 50% 3x1, 60% 2x2, 65% 2x2, 70% 1x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 3. Грудные мышцы 10x5 4. Тяга 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5 5. Пресс 10x3
21	1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5 2. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 3x6 3. Жим лежа 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 4x4 4. Грудные мышцы 10x5 5. Наклоны стоя 5x5
22	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x3, 85% 1x3 3. Грудные мышцы 8x4

	4. Пресс 8х3
23	1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х5 2. Грудные мышцы 8х4 3. Тяга 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 75% 2х5 4. Наклоны стоя 5х4
24	1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х2, 75% 2х3 2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 75% 2х4 3. Пресс 8х3
25	1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х2, 75% 1х4 2. Тяга 50% 3х1, 60% 2х2, 70% 2х4 3. Пресс 8х2
26	1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х3 2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х3
27	1.Приседания со штангой на ящик* - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 4 2.Силовой жим - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 4 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Отжимания от пола - 4 подхода по максимуму 5.Наклоны со штангой - 4 подхода по 4 повторения
28	1.Жим узким хватом - 4 подхода по 4 повторения 2.Становая тяга с плинтов* - 6 подходов по 4 повторения 3.Отжимания от брусьев - 5 подходов по 5 повторений 3.Тяга верхнего блока к груди - 6 подходов по 5 повторений

	4.Скручивания в блоке - 4 подхода по 8 повторений
29	1.Приседания со штангой - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 3 2.Силовой жим - 6 подходов по 3 повторения 3.Махи гантелями - 5 подходов по 6 повторений 4.Классическая гиперэкстензия - 4 подхода по 8 повторений
30	1.Приседания со штангой - 1 подход на 5 повторений 50% веса, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 2 на 4 80% 2.Силовой жим - 1 на 5 55%, 1 на 4 65% и 5 на 3 75% 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Пуловер - 5 подходов по 6 повторений 5.Наклоны со штангой - 5 подходов по 5 повторений
31	1.Становая тяга с ямы* - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 4 65% 2.Силовой жим - 1 на 5 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70%, 4 на 3 80% 3.Тяга верхнего блока к груди - 4 подхода по 8 повторений 4.Становая тяга с плитов - 1 на 4 60%, 1 на 4 70% и 4 на 4 80% 5.Скручивания в блоке - 4 подхода по 10 повторений
32	1.Приседания со штангой - 1 на 4 50%, 1 на 4 60% и 4 по 4 70% 2.Жим вниз головой - 1 на 5 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 4 на 3 75% 3.Разводка с гантелями - 5 подходов по 8 повторений 4.Классическая гиперэкстензия - 4 подхода по 8 повторений 5.Велотренажер - 30 минут
33	1.Приседания со штангой - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 2 80% 2.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 2 на 3 80%, 2 на 2 85%, 2 на 3 85% 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений

	4.Пуловер - 5 подходов по 6 повторений 5.Гакк-приседания - 5 подходов по 4 повторения 6.Наклоны со штангой на плечах - 5 подходов по 5 повторений
34	1.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 4 на 2 80% 2.Становая тяга - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 3 75% 3.Тяга верхнего блока к груди - 4 подхода по 6 повторений 4.Жим ногами - 4 подхода по 3 повторения 5.Скручивания в блоке - 3 подхода по 10 повторений
35	1.Приседания со штангой - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 3 70% и 3 на 2 75% 2.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 4 на 2 75% 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Наклоны со штангой - 4 подхода по 5 повторений
36	1.Силовой жим - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 3 на 2 75% 2.Становая тяга - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 2 70% и 3 по 1 75% 3.Скручивания в блоке - 4 подхода по 10 повторений

2.3 Содержание учебного плана ГНП-3

1	1. Приседания со штангой на плечах 20 кг * 10 раз, 40 кг * 10 р., 60 кг * 8 р., 80 кг * 3 п-да * 8 р. 2. Жим штанги лежа узким хватом 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 50 кг * 3 п. * 10р. 3. Наклоны со штангой на плечах 50 кг * 3 п. * 8 р. 4. Гиперэкстензии без отягощения 4 п. * 15 р.
2	1. Становая тяга 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 60 кг * 8 р., 80 кг * 8 р., 100 кг * 3 п. *

	8 р. 2. Тяга штанги на прямых ногах 60 кг * 3 п. * 8 р. 3. Подтягивания 50 повторений в любом количестве подходов 4. Скручивания на римском стуле 50 повторений
3	1. Жим штанги лежа 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 60 кг * 8р., 80 кг * 3 п. * 8 р. 2. Отжимания на брусьях без отягощения 50 повторений 3. Приседания со штангой на груди 20 кг * 10 р., 40 кг * 10 р., 55 кг * 8 р., 75 кг * 3 п. * 8 р. 4. Гиперэкстензии без отягощения 4п. * 15 р.
4	1. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4х2, 70% 3х2, 75% 3х5 2. Приседания 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 5х5 3. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х4 4. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10х5 5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5
5	1. Тяга станова 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х2, 75% 3х4 2. Жим сидя под углом 4х6 3. Отжимание на брусьях с весом 5х5 4. Тяга с плинтов 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х2, 80% 3х4 5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5 6. Пресс 10х3

6	1. Жим лежа 50% 7x1, 55% 6x1, 60% 5x1, 65% 4x1, 70% 3x2, 75% 2x2, 70% 3x2, 65% 4x1, 60% 6x1, 55% 8x1, 50% 10x1 2. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10x5 3. Приседания 50% 5x1, 60% 4x2, 70% 3x2, 75% 3x5 4. Подъем штанги на трицепсы 10x5 5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5
7	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x2, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x6 3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10x5 5. Приседания 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 3x4 6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5
8	1. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x2, 70% 4x4 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x2, 70% 4x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Тяга становая 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 75% 3x5 5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5
9	1. Приседания 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 75% 3x6 2. Жим лежа 50% 6x1, 60% 5x1, 70% 4x2, 75% 3x2, 80% 2x2, 75% 4x1, 70% 5x1, 60% 6x1, 50% 7x1

	3. Грудные мышцы 10x5 4. Трицепсы 10x5 5. Приседания 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 2x4 6. Наклоны со штангой (сидя) 6x5
10	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x2, 70% 3x2, 80% 3x5 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10x5 5. Приседания 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x5 6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5
11	1. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 4x2, 75% 4x4 2. Жим лежа 50% 6x1, 60% 5x1, 70% 4x2, 75% 3x2, 80% 2x2, 75% 3x2, 70% 4x1, 65% 5x1, 60% 6x1, 55% 7x1, 50% 8x1 3. Грудные мышцы 10x5 4. Тяга с плинтов 60% 5x1, 70% 5x2, 80% 4x4 5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5 6. Пресс 10x3
12	1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Приседания 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x2, 75% 4x5 3. Жим лежа 50% 6x1, 60% 6x2, 65% 6x4

	4. Грудные мышцы 10x5 5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5
13	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание на брусьях 8x5 5. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x4 6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5
14	1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 2. Тяга становая 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3 3. Жим лежа 55% 5x1, 65% 5x1, 75% 4x4 4. Грудные мышцы 10x5 5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5
15	1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x6
	2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x5
	3. Грудные мышцы 10x5 4. Отжимание на брусьях 8x5 5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5
16	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x3

	3. Пресс 10х3
17	1.Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х2, 80% 2х1, 90% 1х1 100-105% 1х2-3 2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 2х2, 80% 2х1, 90% 1х1 100-105% 1х2-3 3.Тяга 50% 3х1, 60% 2х1, 70% 2х2, 80% 1х1, 90% 1х1 100-105% 1х2-3
18	1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 75% 2х4 2. Жим лежа 55% 3х1, 65% 3х2, 75% 3х6 3. Грудные мышцы 10х5 4. Наклоны стоя 5х5 5. Пресс 10х3
19	1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 80% 2х4 2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х5 3. Грудные мышцы 10х5 4. Приседания 55% 3х1, 65% 3х2, 75% 3х4
20	1. Тяга ст.на подставке 50% 3х1, 60% 2х2, 65% 2х2, 70% 1х3 2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х3 3. Грудные мышцы 10х5 4. Тяга 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х5 5. Пресс 10х3
21	1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х5 2. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 80% 3х6

	3. Жим лежа 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 4x4 4. Грудные мышцы 10x5 5. Наклоны стоя 5x5
22	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x3, 85% 1x3 3. Грудные мышцы 8x4 4. Пресс 8x3
23	1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x5 2. Грудные мышцы 8x4 3. Тяга 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 75% 2x5 4. Наклоны стоя 5x4
24	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x2, 75% 2x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x4 3. Пресс 8x3
25	1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x2, 75% 1x4 2. Тяга 50% 3x1, 60% 2x2, 70% 2x4 3. Пресс 8x2
26	1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x3
27	1.Приседания со штангой на ящик* - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 4

	2.Силовой жим - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 4 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Отжимания от пола - 4 подхода по максимуму 5.Наклоны со штангой - 4 подхода по 4 повторения
28	1.Жим узким хватом - 4 подхода по 4 повторения 2.Становая тяга с плинтов* - 6 подходов по 4 повторения 3.Отжимания от брусьев - 5 подходов по 5 повторений 3.Тяга верхнего блока к груди - 6 подходов по 5 повторений 4.Скручивания в блоке - 4 подхода по 8 повторений
29	1.Приседания со штангой - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 3 2.Силовой жим - 6 подходов по 3 повторения 3.Махи гантелями - 5 подходов по 6 повторений 4.Классическая гиперэкстензия - 4 подхода по 8 повторений
30	1.Приседания со штангой - 1 подход на 5 повторений 50% веса, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 2 на 4 80% 2.Силовой жим - 1 на 5 55%, 1 на 4 65% и 5 на 3 75% 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Пуловер - 5 подходов по 6 повторений 5.Наклоны со штангой - 5 подходов по 5 повторений
31	1.Становая тяга с ямы* - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 4 65% 2.Силовой жим - 1 на 5 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70%, 4 на 3 80% 3.Тяга верхнего блока к груди - 4 подхода по 8 повторений 4.Становая тяга с плинтов - 1 на 4 60%, 1 на 4 70% и 4 на 4 80% 5.Скручивания в блоке - 4 подхода по 10 повторений
32	1.Приседания со штангой - 1 на 4 50%, 1 на 4 60% и 4 по 4 70% 2.Жим вниз головой - 1 на 5 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 4 на 3 75%

	3.Разводка с гантелями - 5 подходов по 8 повторений 4.Классическая гиперэкстензия - 4 подхода по 8 повторений 5.Велотренажер - 30 минут
33	1.Приседания со штангой - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 2 80% 2.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 2 на 3 80%, 2 на 2 85%, 2 на 3 85% 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Пуловер - 5 подходов по 6 повторений 5.Гакк-приседания - 5 подходов по 4 повторения 6.Наклоны со штангой на плечах - 5 подходов по 5 повторений
34	1.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 4 на 2 80% 2.Становая тяга - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 3 75% 3.Тяга верхнего блока к груди - 4 подхода по 6 повторений 4.Жим ногами - 4 подхода по 3 повторения 5.Скручивания в блоке - 3 подхода по 10 повторений
35	1.Приседания со штангой - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 3 70% и 3 на 2 75% 2.Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 4 на 2 75% 3.Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений 4.Наклоны со штангой - 4 подхода по 5 повторений
36	1.Силовой жим - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 3 на 2 75% 2.Становая тяга - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 2 70% и 3 по 1 75% 3.Скручивания в блоке - 4 подхода по 10 повторений

IV Планируемый результат.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку
- овладеют основами техники ;
- овладеют основами судейства.

V Календарный учебный график

№п /п	год обучени я	дата начала занятия	дата окончани я занятия	кол-во учебн ых недель	кол-во учебн ых дней	кол- во часо в	режим заняти й	срок проведен ия аттестаци и
1	2025г - 2026г	01.09. 2025г	22.05.202 6г	36	108	216	3 раза в неделю	сентябрь, декабрь, май
2	2026г - 2027г	01.09. 2026г	21.05.202 7г	36	108	216	3 раза в неделю	сентябрь, декабрь, май

3	2027г - 2028г	01.09. 2027г	26.05.202 8г	36	108	216	3 раза в неделю	сентябрь, декабрь, май

VI Условия реализации программы

1. Материально техническое обеспечение

Брусья навесные на гимнастическую стенку
Весы электронные (до 200 кг)
Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 50 кг
Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)
Дорожка беговая электромеханическая
Зеркало (0,6х2 м)
Магнезница
Плινты (подставки 5, 10, 20, 30 см)
Подъемник для штанги
Помост для пауэрлифтинга (3х3 м)
Секундомер
Силовая рама
Скамейка гимнастическая

Скамья домкратная для жима лежа
Скамья с регулируемым углом наклона
Стенка гимнастическая
Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)
Стойка под гантели
Стойка под грифы
Стойка под диски
Тренажер для мышц живота
Тренажер для мышц ног
Тренажер для мышц спины
Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)
Турник навесной на гимнастическую стенку
Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)

2. Информационное обеспечение

3. Кадровое обеспечение

тренер – преподаватель Скребов Дмитрий Алексеевич;

опыт работы : 8 лет

образование : высшее

VII Форма аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы. Призваны отражать достижения цели и задач программы. Перечисляются согласно учебному плану.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

аналитическая справка, аналитический материал, грамота, готовая работа, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

открытое занятие, отчет итоговый, соревнование и др.

Оценочные материалы

- входной контроль
- текущий контроль
- промежуточный контроль
- итоговый контроль

Контрольные нормативы для ГНП-1

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,4	6,6
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество	не менее	
		раз	8	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество	не менее	
		раз	25	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	
		раз	9	4

Контрольные нормативы для ГНП-2

N	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество	не менее	
		раз	9	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество	не менее	
		раз	27	24
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	
		раз	10	5

Контрольные нормативы для ГНП-3

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6	6,2
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество раз	не менее	
			29	25
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее	

	лежа на полу	раз	11	7
--	--------------	-----	----	---

VIII Методический материал

- особенности организации образовательного процесса: очно,
- методы обучения (словесный, наглядный практический;
объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый,
исследовательский проблемный; дискуссионный, проектный и др.)
и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование,
мотивация и др.);
- формы организации образовательного процесса: индивидуальная,
индивидуально-групповая и групповая;
- формы организации учебного занятия: акция,
беседа, встреча с интересными людьми, игра,
открытое занятие, соревнование.
- педагогические технологии: индивидуализация обучения,
групповое обучение, коллективное взаимообучение, программированное
обучение, разно-уровневое обучение, развивающее
обучение, проблемное обучение, игровая
деятельность, коммуникативное обучение, коллективная творческая
деятельность, здоровье сберегающая и др.;

- алгоритм учебного занятия – краткое описание структуры занятия и его этапов;
- дидактические материалы – раздаточные материалы, инструкционные, задания, упражнения и т.п.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996
2. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1 2000
- Лукьянов М.Е.; А.И. Филамеев «Тяжелая атлетика для юношей» Физкультура и спорт, 1969
3. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»
4. Остапенко В.Л. «Пауэрлифтинг» «Теория и практика телостроительства», 1994г, №1
5. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995
6. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002
7. Ричи С. «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ №5 2001 Том Венуто.
8. Слоан С.С. Жим лежа. Ж-л:Ironman” № 10 2000
9. Смоллов С.Ю. «Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья» Атлетизм 1990г № 12
10. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.

11. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Ж-л «Мир силы» Июнь 1999
12. Шанторенко С.Г. Технические правила. ОМСК 2001
13. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Ж-л «Олимп» № 2-3 1999
14. Швуб Й. Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 1980