

Г. П. ГРИБАН
К. В. ПРОНТЕНКО
П. П. ТКАЧЕНКО
Д. В. БОЙКО

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ



**Г. П. ГРИБАН
К. В. ПРОНТЕНКО
П. П. ТКАЧЕНКО
Д. В. БОЙКО**

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Навчально-методичний посібник

За редакцією Г. П. Грибана

Житомир – «Рута» – 2014

УДК 796.88:378(075.8)
ББК 75.712+7458я73
Г 36

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського
державного університету імені Івана Франка
(протокол № 12 від 27 червня 2014 р.)*

Рецензенти:

Арзютов Г. М. – заслужений тренер України, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств НПУ імені М.П. Драгоманова;

Ахметов Р. Ф. – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання ЖДУ імені Івана Франка;

Боярчук О. М. – доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, суддя міжнародної категорії з гирьового спорту ННП ЖВІ ім. С.П. Корольова, Державного університету телекомунікацій

Грибан Г. П.

Г 36 Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, П. П. Ткаченко, Д. В. Бойко; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2014. –118с.

ISBN 978-617-581-221-1

У навчально-методичному посібнику викладено сучасні погляди та засоби фізичної підготовки студентів засобами гирьового спорту.

Для студентів, курсантів, викладачів вищих навчальних закладів України, тренерів та всіх, хто цікавиться гирьовим спортом.

УДК 796.88:378(075.8)
ББК 75.712+7458я73

ISBN 978-617-581-221-1

© Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко,
П.П. Ткаченко Д.В. Бойко, 2014

ЗМІСТ

Вступ	5
Програма фізичної підготовки студентів	7
Мета та завдання програми	10
Зміст програми	10
Загальнопідготовчі вправи.....	11
Спеціально-підготовчі та допоміжні вправи.....	13
<i>Вправи для розвитку силових якостей</i>	14
<i>Вправи для розвитку витривалості</i>	15
<i>Вправи для розвитку гнучкості</i>	15
<i>Вправи для розвитку координаційних здібностей</i>	16
<i>Вправи для розвитку швидкісних якостей</i>	16
<i>Вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу</i>	17
<i>Вправи для розвитку м'язів ніг</i>	17
<i>Вправи для розвитку м'язів спини</i>	18
<i>Вправи для розвитку м'язів живота</i>	19
<i>Вправи для м'язів усього тіла</i>	19
Змагальні вправи.....	20
<i>Вправи для тренування поштовху гир</i>	20
<i>Вправи для тренування ривка гирі</i>	21
Загальнопідготовчі вправи.....	22
Допоміжні вправи.....	23
Спеціально-підготовчі вправи.....	24
Вправи з обтяженням.....	25
Вправи без обтяження.....	25

Вправи, що характеризуються особливим режимом роботи м'язів.....	26
<i>Динамічний режим роботи м'язів.....</i>	26
<i>Ізометричний режим роботи м'язів.....</i>	27
<i>Комбінований режим роботи м'язів.....</i>	27
Етапи програми.....	28
Реалізація програми у фізичному вихованні студентів.....	35
I етап програми.....	35
II етап програми.....	71
Додаток.....	107
Література.....	111

ВСТУП

Інтерес студентів до процесу навчання на заняттях з фізичного виховання стимулюється самостійним вибором спортивної спеціалізації. Такий підхід дає можливість удосконалюватися в обраному виді спорту, а участь у змаганнях сприяє зростанню зацікавленості студентів у навчально-тренувальному процесі. Фізичне виховання зі спортивною спрямованістю, що передбачає заняття улюбленим видом спорту, сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку позитивної мотивації та стійкої потреби до занять фізичними вправами та спортом.

Тому сучасна система фізичного виховання має потребу у зміні методологічного підходу до оздоровлення студентів та вимагає від викладачів здійснювати вірний вибір і реалізовувати ефективний підхід з урахуванням особливостей і уподобань кожного студента. Перспективним напрямом удосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах є запровадження фізичного виховання студентів зі спортивною спрямованістю, враховуючи і такий доступний вид спорту як гирьовий.

Гирьовий спорт є одним із засобів фізичної підготовки, виховання студентської молоді, поліпшення її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності. Завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять зміст гирьового спорту, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню він входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабів.

Систематичні заняття гирьовим спортом розвивають силу, швидкість, силову витривалість, гнучкість, координацію рухів. У той же час різноманітність трудових операцій в різних сферах життєдіяльності людини потребує від фахівців високого рівня розвитку саме таких фізичних якостей. Високий рівень як фізичної, так і психічної працездатності фахівця, пристосування функціональних систем його організму у процесі безпосередньої

трудової діяльності залежить від рівня його фізичного розвитку і фізичної підготовленості, отриманих під час навчання у вищому навчальному закладі.

Для багатьох вищих навчальних закладів України гирьовий спорт є одним з важливих компонентів фізичного виховання студентської молоді. Вивчаючи зацікавленість студентів у систематичних заняттях одним із видів спорту можна відмітити: покращання працездатності у навчанні та майбутній професійній діяльності; раціональне проведення дозвілля та відпочинку; формування стрункої і міцної статури; поліпшення власних спортивних результатів та успішності у навчанні тощо.

Секція з гирьового спорту та відповідні навчальні групи комплектуються на першому курсі на початку навчального року з урахуванням спортивних інтересів студентів, їх стану здоров'я, фізичної, рухової та технічної підготовленості, спортивної кваліфікації. До навчальної секції з гирьового спорту зараховуються студенти (чоловіки і жінки), які виявили бажання вдосконалювати свою спортивну майстерність у цьому виді спорту, мають певну кваліфікацію, віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи та показали позитивні показники функціональної і фізичної підготовленості.

В основу змісту посібника покладені сучасні погляди і пропозиції відомих українських науковців у галузі спортивного вдосконалення та теорії і методики фізичного виховання – В.М. Платонова, М.М. Булатової, Р.Ф. Ахметова, В.Г. Олешка, Т.Ю. Круцевич, М.М. Линця. Автори висловлюють щире вдячність заслуженим тренерам України з гирьового спорту Ю.В. Щербині, В.М. Романчуку, С.В. Романчуку Б.П. Смірнову, Є.К. Плотнікову за поради і досвід, які знайшли своє відображення в навчально-методичному посібнику.

ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Сутність програми полягає у завчасному розвитку фізичних якостей та підвищенні загальної фізичної підготовленості студентів молодших курсів ВНЗ України III–IV рівнів акредитації усіх спеціальностей. Програма спрямована також на формування фундаменту для розвитку спеціальних фізичних якостей, підвищення працездатності та успішності навчання студентів старших курсів шляхом застосування простих, доступних та ефективних засобів з гирьового спорту (рис. 1).

Методологічними засадами програми покращання фізичного стану студентів на основі застосування засобів гирьового спорту є: теорія адаптації, теорія навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей, регулювання та планування фізичного навантаження, а також загальна теорія підготовки спортсменів. Заняття за даною програмою проводяться згідно з розкладом (4 години на тиждень) двічі на тиждень по 90 хв кожне впродовж навчання студентів на першому та другому курсах.

Програмою передбачено, що студент має можливість обрати спортивну спеціалізацію (класичне двоборство, поштовх гир за довгим циклом, окремі вправи), підвищити рівень спортивної кваліфікації, а також одночасно опанувати сучасні технології планування й управління навчально-тренувальним процесом, організацією проведення змагань, методикою суддівства тощо.

Організація занять зі студентами з використанням засобів гирьового спорту за даною програмою передбачає систематичне проведення багатоступеневих внутрішніх змагань (на першість навчальних груп, курсів, факультетів, університету) та участь у змаганнях на першість міста, області та в універсіаді, що дає змогу кожному студенту взяти участь у змагальних заходах 8–10 разів на рік. Змагання проводяться як з класичного двобор-

ства, так і з довгого циклу, що значно розширює можливості у виконанні спортивних розрядів.



Рис. 1. Схема програми покращання фізичного стану студентів на основі застосування засобів гирьового спорту

Завдяки проведенню спортивно-масових заходів секції з гирьового спорту поповнюються новими спортсменами, а масові заходи підвищують інтерес студентів до занять спортом взагалі, і гирьовим зокрема. Важливо зазначити, що змагання і спортивні свята проводяться не лише у спортивному залі, але й на стадіоні, залучаючи велику кількість глядачів та уболівальників. Це дозволяє підняти емоційний рівень таких заходів, що у свою чергу підвищує популярність дисципліни “Фізичне виховання” у ВНЗ, створює “моду” на спорт і здоровий спосіб життя.

Особливостями програми є:

1. Формування загальної фізичної підготовленості студентів молодших курсів.

2. Доступність вправ з гирями забезпечує високу щільність занять і залучення великої кількості студентів до систематичних тренувань.

3. Широкий діапазон ваги гир дозволяє раціонально дозувати навантаження.

4. Контрольоване підвищення навантаження відповідно до індивідуальних можливостей студентів сприяє зміцненню здоров'я, вдосконаленню фізичного розвитку і функціональних можливостей основних систем організму, підвищенню працездатності студентів.

5. Проведення багатоступеневих змагань дозволяє студентам брати участь у змаганнях до 10 разів на рік, що значно підвищує мотивацію і є гарантом залучення їх до систематичних занять спортом.

6. Простота вправ та використання переважно повторного методу тренування дозволяє студентам виконувати спортивні розряди за 3–4 місяці, що значно підвищує їх інтерес до занять гирьовим спортом.

7. Високий рівень загальної фізичної підготовленості студентів на I і II курсах навчання дозволяє створити міцний фундамент для ефективного формування в них професійно-прикладних якостей під час навчання на старших курсах.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ПРОГРАМИ

Основною *метою* програми є зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей студентів молодших курсів – формування загальної фізичної підготовленості та створення міцного фундаменту для підвищення працездатності та ефективності навчання студентів старших курсів, залучення їх до занять гирьовим спортом.

Завданнями програми визначено:

- ☞ підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;
- ☞ переважний розвиток силових якостей та витривалості;
- ☞ покращання фізичного розвитку, функціонального стану та зміцнення фізичного здоров'я студентів;
- ☞ підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навчання;
- ☞ розвиток морально-вольових та психологічних якостей;
- ☞ підвищення спортивної майстерності студентів;
- ☞ підвищення інтересу до занять з фізичного виховання та формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами і спортом.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Зміст програми спрямований на розвиток основних фізичних якостей, таких, як загальна і силова витривалість, статична витривалість м'язів тулуба, силові якості, швидкісні якості, гнучкість та координаційні здібності, а також на зміцнення здоров'я, покращання функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, підвищення працездатності, вдосконалення технічної підготовленості та покращання спортивних показників, виховання цілеспрямованості, наполегливості, сміливості та рішучості.

Для виконання завдань програми застосовувалися такі засоби фізичного виховання і спорту:

⇒ загальнопідготовчі вправи – складають до 50 % від загального обсягу вправ, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі за даною програмою;

⇒ спеціально-підготовчі та допоміжні вправи – до 25 %;

⇒ змагальні вправи – до 25 % від загального обсягу вправ;

⇒ вправи, що характеризуються особливим режимом роботи м'язів.

Відсоток засобів змінюється відповідно до завдань етапів. Для виконання завдань серед загальнопідготовчих застосовуються вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму, а саме: вправи для розвитку силових якостей мають складати 50 % від обсягу загальнопідготовчих вправ (вправи з гирями, штангою та іншими обтяженнями, вправи на гімнастичних снарядах, вправи з вагою власного тіла та тіла партнера), для розвитку витривалості (кросова підготовка, вправи з обтяженнями, вправи з вагою власного тіла) – 30 % та для розвитку інших фізичних якостей – 20 %.

Загальнопідготовчі вправи

1. Кроси 1, 2, 3, 5, 10 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. Біг 100 м. Для розвитку швидкісних якостей.

3. Біг по сходах спортивної трибуни. Для розвитку загальної витривалості.

4. Стрибки та вистрибування: стрибки на одній нозі вперед і вгору, у довжину, на гімнастичну лавку різної висоти; вистрибування з повного присіду, на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням угору; перестрибування через гімнастичну лавку. Для м'язів ніг та розвитку силових якостей.

5. Згинання і розгинання рук: в упорі на брусах; в упорі лежачи. Для м'язів рук, плечового поясу та черева.

6. Ходьба на руках. Для м'язів рук, плечового поясу та черева. Вихідне положення (В. п.) – руки на ширині плечей, тіло пряме, партнер тримає ноги.

7. Підтягування на перекладині. Для м'язів спини, плечового поясу та рук.

8. Вис на перекладині. Для м'язів рук, кистей.

9. Комплексно-силова вправа. Для м'язів рук, плечового поясу та черева.
10. Піднімання прямих ніг до перекладини. Для м'язів черева та рук.
11. Згинання і розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева.
12. Підйом по канату. Для м'язів спини, плечового поясу, рук та черева.
13. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя. Для м'язів черева.
14. Згинання і розгинання тулуба в упорі стегнами на гімнастичному козлі обличчям донизу, руки за головою, ноги закріплені. Для м'язів спини.
15. Відведення прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. В. п. – вис на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
16. Комплекс вправ на блочному тренажері. Для м'язів усього тіла.
17. Тяга штанги (гирі) у нахилі. Для м'язів спини та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина пряма, штанга (гиря) утримується в опущених донизу руках.
18. Жим штанги лежачи широким і вузьким хватом. Для м'язів плечового поясу, грудей, рук та тулуба.
19. Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг.
20. Тяга штанги станова. Для м'язів спини та ніг.
21. Жим штанги сидячи. Для м'язів спини, рук та плечового поясу.
22. Жим гирі стоячи. Для м'язів плечового поясу та рук.
23. Нахили тулуба вперед з гирею за головою. Для м'язів спини та ніг.
24. Взяття штанги на груди. Для м'язів спини, ніг та рук.
25. Піднімання штанги (гирі) до підборіддя. Для м'язів спини, рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга (гиря) утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху.

26. Вистрибування з гирею в опущених донизу руках. Для м'язів ніг.

27. Нахили тулуба у положенні сидячи. Для розвитку гнучкості спини.

28. Прокручування гімнастичної палиці. Для гнучкості плечових суглобів.

Спеціально-підготовчі та допоміжні вправи

До спеціально-підготовчих та допоміжних вправ, які застосовуються за програмою, увійшли вправи, що містять окремі частини й елементи змагальних вправ та дій, які наближені до них за формою і структурою, за характером вияву фізичних якостей та спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого вдосконалення майстерності.

1. Напівприсідання: зі штангою (гирею, гирями) на плечах, з наступним виходом на носки. Для м'язів ніг та вдосконалення техніки поштовху і ривка.

2. Напівприсідання з гирями на грудях. Для м'язів ніг та вдосконалення техніки поштовху. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла.

3. Напівприсідання з гирею (гирями) уверху на прямих руках. Для м'язів ніг та плечового поясу та вдосконалення техніки поштовху.

4. Виштовхування штанги (гирі, гир) з грудей. Для м'язів ніг та спини, а також удосконалення техніки поштовху. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга (гір'я, гирі) утримується на грудях, лікті притиснуті до тіла.

5. Поштовх штанги. Для м'язів ніг та спини, а також удосконалення техніки поштовху.

6. Вистрибування зі штангою (гирею) на плечах. Для м'язів ніг та вдосконалення техніки поштовху і ривка. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга (гір'я) утримується на плечах за головою.

7. Піднімання гирі (гир) на груди. Для м'язів спини, ніг та рук, а також удосконалення техніки поштовху гир за довгим циклом.

8. Виштовхування однієї гирі. Для м'язів ніг та спини. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується за дужку на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука розслаблена та опущена донизу. Вага гирі 16–32 кг. Вправу виконати 10–40 разів у 3 підходах.

9. Поштовх гирі однією рукою. Для м'язів усього тіла та вдосконалення техніки поштовху.

10. Утримання гирі (гир): на грудях; уверху на прямих руках. Для м'язів ніг, рук, плечового поясу та розвитку гнучкості плечових суглобів, спини і ніг.

11. Ходьба з гирею (гирями): на грудях; уверху на прямих руках. Для м'язів ніг, рук, плечового поясу та розвитку гнучкості.

12. Підрив гирі однією (двома) руками. Для м'язів спини та ніг, а також удосконалення техніки ривка.

13. “Протягування” гирі. Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений уперед, руки на дужці гирі. Виконати вправу, піднімаючи гирю вздовж тіла вгору на прямі руки, використовуючи силу ніг і спини.

14. Махи гирею однією (двома) руками з різною амплітудою. Для м'язів спини та ніг, а також удосконалення техніки ривка гирі.

Вправи для розвитку силових якостей

Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. Вихідне положення (В. п.) – штанга на плечах за головою. Вага 40–70 кг. Виконати 10–20 разів у 3 підходах.

Жим штанги лежачи вузьким хватом. Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – лежачи на спині, руки зі штангою зігнуті у ліктьових суглобах. Вага штанги 40–70 кг. Вправу виконати 8–20 разів у 2–3 підходах.

Вистрибування зі штангою (гирею) на плечах. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга (гиря)

утримується на плечах за головою. Вага обтяження 24–32 кг. Виконати 10–30 разів у 3–4 підходах.

Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Вправу виконати 10–25 разів у 2–4 підходах.

Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Вправу виконати 2–3 рази без допомоги ніг.

Вправи для розвитку витривалості

Ривок гирі кожною рукою по черзі. Для м'язів всього тіла. В. п. – ноги на ширині плечей, зігнуті у колінах, тулуб нахилений вперед, рука на дужці гирі. Вага гирі 16–32 кг. Вправу виконати 10–50 разів у 3–10 підходах.

Вистрибування з гирею в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується в опущених донизу руках хватом зверху. Вага гирі 24–32 кг. Вправу виконати 20–60 разів у 3 підходах.

Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 30–50 см. Для м'язів ніг, швидкісно-силових якостей, розвитку витривалості та координаційних здібностей. Вправу виконати 10–50 разів у 2–3 підходах.

Біг по сходах спортивної трибуни. Для розвитку загальної фізичної витривалості. Вправу виконати протягом 5–12 хв.

Крос 3–5 км. Для розвитку загальної витривалості. Пробігати у рівномірному темпі зі швидкістю бігу 15–18 км/год.

Вправи для розвитку гнучкості

Нахили тулуба у положенні сидячи. Для розвитку гнучкості. Вправу виконати 5–20 повторів у 1–4-х підходах.

Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості. Вправу виконати 5–20 повторів у 1–5-х підходах.

Вис на перекладині. Для м'язів рук та розвитку гнучкості. Вправу виконати протягом 2–5 хв у 2–4 підходах.

Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева та розвитку гнучкості. Вправу ви-

конати 10–30 разів. Дозволяється згинати ноги у колінних суглобах.

Махи гирею однією (двома) руками з різною амплітудою. Для м'язів спини, ніг та розвитку гнучкості. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений уперед, рука на дужці гирі. Вага гирі 24–32 кг. Вправу виконати 10–30 разів у 3 підходах.

Вправи для розвитку координаційних здібностей

Поштовх штанги. Для м'язів ніг, спини та розвитку координаційних здібностей. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга утримується на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага штанги 30–40 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 3–4 підходах.

Напівприсідання з гирею (гирями) уверху на прямих руках. Для м'язів ніг, плечового поясу та розвитку координаційних здібностей. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря (гирі) утримується вверху на прямих руках. Вага гир 24–32 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 3–4 підходах.

Утримання гирі (гир) уверху на прямих руках. Для м'язів ніг, рук, плечового поясу та розвитку координаційних здібностей. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря (гирі) утримується вверху на прямих руках. Вага гир 24–32 кг. Вправу виконати протягом 1–2 хв у 2 підходах.

Ходьба з гирею (гирями) уверху на прямих руках. Для м'язів ніг, рук, плечового поясу та розвитку координаційних здібностей. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря (гирі) утримується вверху на прямих руках. Вага гир 24–32 кг. Вправу виконати пройшовши дистанцію 10–20 м у 2–3 підходах.

Ходьба з гирями в опущених донизу руках. Для м'язів ніг, рук, спини та розвитку координаційних здібностей. Вага гир 24–32 кг. Виконати пройшовши дистанцію 10–20 м у 1–3 підходах.

Вправи для розвитку швидкісних якостей

Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 40–50 см. Для м'язів ніг та швидкісно-силових якостей. Вправу виконати 30–50 разів у 2–4-х підходах.

Стрибки у довжину. Для м'язів ніг та швидкісно-силових якостей. В. п. – присісти на всі ступні, руки за головою. Виконати 10–30 разів у 3-х підходах.

Біг 1–3 км з прискоренням на 50 м, 100 м, 200 м, 400 м та 800 м. Для м'язів ніг та швидкісно-силових якостей. Вправу виконати в 1–2 підходах.

Біг 100 м. Для розвитку швидкості. Вправу виконати у 2–4 підходах.

Вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу

Тяга штанги до рівня підборіддя. Для м'язів спини, рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Вага штанги 30–40 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 2–3 підходах.

Жим штанги лежачи вузьким хватом. Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – лежачи на спині, руки зі штангою зігнуті у ліктьових суглобах. Вага штанги 40–60 кг. Вправу виконати 6–14 разів у 2–3 підходах.

Жим гири стоячи. Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука опущена донизу. Вага гири 16–24 кг. Вправу виконати 6–20 разів у 2–3 підходах.

Жим штанги сидячи. Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – штанга утримується на грудях. Вага штанги 30–50 кг. Виконати 6–20 разів у 3-х підходах.

Тяга ваги до підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів спини та рук. В. п. – сидячи на тренажері, ноги закріплені. Вага обтяження 30–50 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 2–3 підходах.

Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Вправу виконати 2–3 рази.

Вправи для розвитку м'язів ніг

Вистрибування з гирею в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря в опущених руках.

Виконати напівприсідання на всі ступні, спина пряма. Вага гирі – 16–32 кг. Виконати 10–50 разів у 3–4 підходах.

Напівприсідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга на плечах за головою. Вага штанги 50–70 кг. Вправу виконати 30–60 разів у 3–4 підходах.

Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. В. п. – штанга на плечах за головою. Вага штанги 40–70 кг. Виконати 6–14 разів у 3–4 підходах.

Вистрибування зі штангою (гирею) на плечах. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга (гиря) утримується на плечах за головою. Вага обтяження 32–45 кг. Вправу виконати 10–30 разів у 3–4 підходах.

Виштовхування однієї гирі. Для м'язів ніг та спини. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука опущена донизу. Вага гирі 16–32 кг. Виконати 10–40 разів у 3 підходах.

Напівприсідання з гирями на грудях. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 24–32 кг. Вправу виконати 20–60 разів у 3–4 підходах.

Вправи для розвитку м'язів спини

Нахили тулуба вперед з гирею за головою. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується двома руками за дужку на спині за головою. Вага гирі 24–32 кг. Вправу виконати 20–50 разів у 2–4 підходах.

Тяга штанги станова. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута. Вага штанги 50–80 кг. Вправу виконати 8–20 разів у 3–4 підходах.

“Протяжка” гирі. Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений уперед, руки на дужці гирі. Вага гирі 24–32 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 3–4 підходах.

Піднімання та опускання тулуба. Для м'язів спини. В. п. – упор стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за го-

ловою, ноги закріплені. Вправу виконати 10–50 разів у 2–5 підходах.

Підриз гіри однією (двома) руками. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, рука на дужці гіри. Вага гіри 24–32 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 3–4 підходах.

Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. В. п. – вис на гімнастичній стінці, обличчям до стіни. Вправу виконати 10–20 разів у 1–3 підходах.

Вправи для розвитку м'язів живота

Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. В. п. – сидячи на підлозі, руки за головою. Виконати 10–50 разів у 1–4 підходах.

Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати 10–30 разів. Дозволяється згинати ноги у колінних суглобах.

Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 10–30 разів у 2–4 підходах.

Комплексно-силова вправа. Для м'язів рук, плечового поясу та черева. Вправу виконати протягом 2 хв: 1 хв – згинання і розгинання тулуба; 1 хв – згинання-розгинання рук у упорі лежачи.

Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 2–3 рази без допомоги ніг.

Вправи для м'язів усього тіла

Піднімання гіри двома руками до плеча. Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений уперед, руки на дужці гіри. Злегка підняти гірю й дослати її назад між ногами. Використовуючи зворотний рух гіри, швидко випрямити ноги й тулуб та підняти гірю до плеча. Вага гіри – 16–24 кг. Виконати кожною рукою 10–15 разів у 3–4 підходах.

Тяга ваги за голову на блочному тренажері. Для м'язів спини, рук та черева. В. п. – сидячи на тренажері, ноги закріплені. Вага обтяження 30–50 кг. Вправу виконати 10–30 разів у 2–3 підходах.

Жим двох гир поперемінно. Для м'язів рук, ніг та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 16 кг. Вправу виконати 10–15 разів у 3 підходах.

Піднімання штанги на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута. Вага штанги 30–45 кг. Виконати 10–25 разів у 3–4 підходах.

Піднімання гирі двома руками до підборіддя хватом зверху. Для м'язів спини, рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Вага гирі 16–24 кг. Вправу виконати 10–30 разів у 2–3 підходах.

Тяга штанги до рівня підборіддя. Для м'язів спини, рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Вага штанги 30–40 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 2–3 підходах.

Змагальні вправи

Змагальні вправи, які застосовуються за програмою, передбачені правилами змагань з гирьового спорту (поштовх двох гир, ривок гирі по черзі кожною рукою, поштовх двох гир за довгим циклом) виконуються з гирями різної виги. Вони спрямовані на покращання технічної підготовленості студентів, підвищення їх спортивних результатів та виконання спортивних розрядів і звань.

Вправи для тренування поштовху гир

Виштовхування однієї гирі. Для м'язів ніг та спини. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука опущена донизу. Вага гирі 16–32 кг. Вправу виконати 10–40 разів у 3–4 підходах.

Жим “швунговий” гирі (гир) стоячи. Для м'язів рук, ніг та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується за дужку на грудях, лікоть притиснутий до тіла,

вільна рука розслаблена та опущена донизу. Вага гирі 16–32 кг. Вправу виконати 8–30 разів у 3 підходах.

Напівприсідання з гирями на грудях. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 24–32 кг. Вправу виконати 20–60 разів у 3–4 підходах.

Напівприсідання з гирею (гирями) уверху на прямих руках. Для м'язів ніг та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря (гирі) вверху на прямих руках. Вага гир 24–32 кг. Виконати 10–20 разів у 3–4 підходах.

Поштовх гирі однією рукою. Для м'язів усього тіла. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука опущена донизу. Вага гирі 16–32 кг. Вправу виконати 10–30 разів у 2–3 підходах.

Ходьба з гирями на грудях. Для м'язів ніг та розвитку гнучкості. В. п. – ноги на ширині плечей, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 24–32 кг. Вправу виконати пройшовши дистанцію 10–20 м у 2–3 підходах.

Вправи для тренування ривка гирі

Підрив гирі однією (двома) руками. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, рука на дужці гирі. Вага гирі 24–32 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 3–4 підходах.

“Протяжка гирі”. Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений уперед, руки на дужці гирі. Вага гирі 24–32 кг. Вправу виконати 10–25 разів у 3–4 підходах.

Махи гирею однією (двома) руками з різною амплітудою. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, рука на дужці гирі. Вага гирі 24–40 кг. Вправу виконати 10–40 разів у 3 підходах.

Нахили тулуба вперед з гирею за головою. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, гиря утримується двома руками за дужку на спині за головою. Вага гирі 24–40 кг. Вправу виконати 20–50 разів у 2–4 підходах.

Підтягування на перекладині. Для м'язів рук, спини та плечового поясу. Вправу виконати 10–30 разів у 1–3 підходах.

Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконувати 1–6 хв у 2–3 підходах.

У процесі проведення занять зі студентами відповідно до програми необхідно застосовувати такі *методи* спортивного тренування: рівномірний, змінний, інтервальний, повторний, контрольний та змагальний. Серед форм організації студентів у ході виконання фізичних вправ застосовуються індивідуально-групові, фронтальні, поточні та кругові.

Проведення занять зі студентами відповідно до програми ґрунтується на загальнопедагогічних *принципах* доступності, систематичності, послідовності, активності, надійності, свідомості та специфічних *принципах* спортивного тренування: безперервності тренувального процесу, поглибленої спеціалізації, циклічності процесу, єдності взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості, хвилеподібності та варіативності навантажень, спрямованості на вищі досягнення.

Матеріально-технічне забезпечення місць проведення занять за програмою передбачає: набір гир вагою 16, 20, 24, 26, 28, 30, 32 та 40 кг; штанги з комплектами дисків різної ваги, гімнастичні снаряди, тренажери. Всі вправи з обтяженнями виконуються на дерев'яних помостах. Для запобігання зривам шкіри на долонях під час виконання вправ з гирями застосовується гімнастична магнезія.

Навчальні заняття зі студентами у межах програми покращання фізичного стану студентів на основі застосування засобів гирьового спорту проводилися у вигляді навчально-тренувальних занять. Для контролю і перевірки поточного рівня розвитку фізичних якостей, морфофункціонального стану та технічної підготовленості студентів застосовуються контрольньо-перевірочні заняття.

Загальнопідготовчі вправи

Вистрибування з повного присіду. Для м'язів ніг. Вихідне положення (в. п.) – присісти на всі ступні, руки за головою. Виконати 10–25 разів у 3 підходах.

Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 30–50 см. Для м'язів ніг, швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей. Вправу виконати 10–50 разів у 2–3 підходах.

Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів рук та черева. Вправу виконати 10–30 разів у 2–3 підходах.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів рук, плечового поясу та черева. В. п. – руки на ширині плечей, тіло пряме. Вправу виконати 15–50 разів у 2–3 підходах.

Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Вправу виконати 8–20 разів у 2–4 підходах.

Крос 2–5 км. Для розвитку загальної витривалості. Пробігти у рівномірному темпі зі швидкістю бігу 12–15 км/год.

Допоміжні вправи

Жим двох гир поперемінно. Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 16–20 кг. Вправу виконати 10–15 разів у 3 підходах.

Напівприсідання зі штангою на плечах з наступним виходом на носки. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга на плечах за головою. Вага штанги 50–80 кг. Виконати 10–50 разів у 3 підходах.

Тяга штанги станова. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута. Вага штанги 50–70 кг. Вправу виконати 6–20 разів у 3 підходах.

Жим штанги лежачи вузьким хватом. Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – лежачи на спині, руки зі штангою зігнуті у ліктьових суглобах. Вага штанги 30–60 кг. Вправу виконати 8–20 разів у 3 підходах.

Піднімання штанги на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута. Вага штанги 30–40 кг. Вправу виконати 10–30 разів у 3 підходах.

Тяга штанги до рівня підборіддя. Для м'язів спини, рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Вага штанги 30–40 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 3 підходах.

Спеціально-підготовчі вправи

Піднімання гирі (гир) на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута, гирі (гиря) стоять попереду ніг на 20–30 см. Вага гир 16–32 кг. Вправу виконати 10–70 разів у 3–5 підходах.

Жим гирі стоячи. Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується за дужку на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука розслаблена та опущена донизу. Вага гирі 16–32 кг. Вправу виконати 6–20 разів у 3 підходах.

Напівприсідання з гирями на грудях. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 24–32 кг. Вправу виконати 20–60 разів у 3 підходах.

Поштовх гирі однією рукою. Для м'язів усього тіла. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука розслаблена та опущена донизу. Вага гирі 16–32 кг. Вправу виконати 10–30 разів у 2–3 підходах.

Вистрибування з гирею в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується в опущених донизу руках хватом зверху. Вага гирі 24–32 кг. Вправу виконати 20–50 разів у 3 підходах.

Підриз гирі однією (двома) руками. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, рука на дужці гирі. Вага гирі 24–32 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 3 підходах.

Вправи з обтяженням

Жим штанги сидячи. Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – штанга утримується на грудях. Вага штанги 30–50 кг. Виконати 6–20 разів у 3 підходах.

Тяга штанги станова. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута. Вага штанги 50–70 кг. Вправу виконати 6–20 разів у 3–4 підходах.

Піднімання гирі двома руками до підборіддя хватом зверху. Для м'язів спини, рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Вага гирі 16–28 кг. Вправу виконати 10–30 разів у 2–3 підходах.

Жим штанги лежачи широким хватом. Для м'язів рук, плечового поясу та тулуба. В. п. – лежачи на спині, руки зі штангою зігнуті у ліктьових суглобах. Вага штанги 40–60 кг. Вправу виконати 8–16 разів у 3 підходах.

Тяга ваги до підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів спини та рук. В. п. – сидячи на тренажері, ноги закріплені. Вага обтяження 30–50 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 3 підходах.

Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. В. п. – штанга на плечах за головою. Вага штанги 40–60 кг. Виконати 6–14 разів у 3 підходах.

Вправи без обтяження

Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 30–50 см. Для м'язів ніг, швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей. Вправу виконати 10–50 разів у 2–3 підходах.

Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів рук та черева. Вправу виконати 10–30 разів у 2–3 підходах.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів рук, плечового поясу та черева. В. п. – руки на ширині плечей, тіло пряме. Вправу виконати 15–50 разів у 2–3 підходах.

Піднімання та опускання тулуба. Для м'язів спини. В. п. – упор стегнами на гімнастичному козлі, обличчям донизу, руки за

головою, ноги закріплені. Вправу виконати 10–50 разів у 2–5 підходах.

Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. В. п. – сидячи на підлозі, руки за головою. Вправу виконати 10–50 разів у 1–4 підходах.

Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Вправу виконати 2–3 рази.

Вправи, що характеризуються особливим режимом роботи м'язів

Динамічний режим роботи м'язів

Тяга штанги (гирі) у нахилі. Для м'язів спини та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, штанга (гиря) утримується в опущених донизу руках. Вага обтяження 24–40 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 3 підходах.

Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. В. п. – штанга на плечах за головою. Вага штанги 40–70 кг. Виконати 6–12 разів у 3 підходах.

Жим двох гир поперемінно. Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 16 кг. Вправу виконати 10–15 разів у 3 підходах.

Тяга штанги станова. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута. Вага штанги 50–70 кг. Вправу виконати 8–20 разів у 3 підходах.

Жим штанги лежачи вузьким хватом. Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – лежачи на спині, руки зі штангою зігнуті у ліктьових суглобах. Вага штанги 40–60 кг. Вправу виконати 8–20 разів у 2–3 підходах.

Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 10–30 разів у 3 підходах.

Ізометричний режим роботи м'язів

Утримання гир на грудях. Для м'язів ніг та розвитку гнучкості. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 24–32 кг. Виконати протягом 1–5 хв у 3 підходах.

Утримання гирі (гир) уверху на прямих руках. Для м'язів ніг, рук, плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря (гирі) утримується вверху на прямих руках. Вага гир 20–32 кг. Виконати протягом 1–2 хв у 2–3 підходах.

Утримання гир в опущених донизу руках у статичному положенні. Для м'язів рук. Вага гир 24–32 кг. Виконати протягом 1–2 хв в 1–2 підходах.

Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати протягом 1–6 хв у 2–3 підходах.

Комбінований режим роботи м'язів

Піднімання штанги на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута. Вага штанги 30–40 кг. Вправу виконати 10–30 разів у 3 підходах.

Ходьба з гирями в опущених донизу руках. Для м'язів ніг, рук та спини. Вага гир 24–32 кг. Виконати пройшовши дистанцію 10–30 м в 1–3 підходах.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів рук, плечового поясу та черева. В. п. – руки на ширині плечей, тіло пряме. Вправу виконати 15–50 разів у 2–3 підходах.

Комплексно-силова вправа. Для м'язів рук, плечового поясу та черева. Вправу виконати протягом 2 хв: 1 хв – максимальна кількість нахилів уперед із положення лежачи на спині, руки за головою; 1 хв – згинання-розгинання рук в упорі лежачи на максимальну кількість разів.

У процесі проведення занять зі студентами відповідно до програми необхідно застосовувати такі *методи* спортивного тренування: рівномірний, змінний, інтервальний, повторний, контрольний та змагальний. Серед форм організації студентів у ході

виконання фізичних вправ застосовуються індивідуально-групові, фронтальні, поточні та кругові.

Проведення занять зі студентами відповідно до програми ґрунтується на загальнопедагогічних *принципах* доступності, систематичності, послідовності, активності, надійності, свідомості та специфічних *принципах* спортивного тренування: безперервності тренувального процесу, поглибленої спеціалізації, циклічності процесу, єдності взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості, хвиленодібності та варіативності навантажень, спрямованості на вищі досягнення.

Матеріально-технічне забезпечення місць проведення занять за програмою передбачає: набір гир вагою 16, 20, 24, 26, 28, 30, 32 та 40 кг; штанги з комплектами дисків різної ваги, гімнастичні снаряди, тренажери. Всі вправи з обтяженнями виконувались на дерев'яних помостах. Для запобігання зривам шкіри на долонях під час виконання вправ з гирями застосовувалась гімнастична магнезія.

Навчальні заняття зі студентами у межах спортивно-орієнтованої форми організації фізичного виховання у ВНЗ проводиться у вигляді навчально-тренувальних занять. Для контролю і перевірки поточного рівня розвитку фізичних якостей, морфофункціонального стану та технічної підготовленості студентів застосовуються контрольні-перевірочні заняття.

ЕТАПИ ПРОГРАМИ

Програма покращання фізичного стану студентів на основі застосування засобів гирьового спорту включає два етапи:

I етап – період навчання студентів на I курсі;

II етап – період навчання студентів на II курсі.

Тривалість кожного етапу становить 10 місяців (39 тижнів) з вересня по червень включно, кожен етап складався з 78 навчальних занять.

Завданнями I етапу програми для студентів визначено:

☛ прискорення процесу адаптації студентів до нових умов навчання у ВНЗ;

- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості студентів;

- зміцнення організму та покращання функціональних можливостей;

- підвищення інтересу до занять з фізичного виховання;

- залучення студентів до регулярних занять фізичними вправами і спортом;

- навчання та тренування основних елементів техніки виконання змагальних вправ з гирьового спорту;

- виконання спортивних розрядів.

I етап програми – проведення програми покращання фізичного стану студентів на основі застосування засобів гирьового спорту становить 39 тижнів (78 навчально-тренувальних занять): 26 тижнів (52 заняття) – загальнопідготовчий період, 13 тижнів (26 занять) – спеціально-підготовчий період.

Основними завданнями II етапу програми є:

- удосконалення основних фізичних якостей студентів з акцентуванням уваги на розвитку силових якостей та витривалості формування загальної фізичної підготовленості;

- збільшення обсягу раніше набутих рухових навичок та умінь;

- підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навчання;

- покращання морфофункціонального стану та рівня фізичного здоров'я студентів;

- підвищення розумової та фізичної працездатності студентів та, як наслідок, покращання ефективності навчання;

- розвиток морально-вольових та психологічних якостей;

- удосконалення технічної підготовленості та спортивних результатів студентів;

- виконання спортивних розрядів і звань.

II етап програми становить 39 тижнів, з яких на загальнопідготовчий період припадає 16 тижнів (32 заняття), на спеціально-підготовчий період – 23 тижні (46 занять).

Кожен з етапів програми складається із загальнопідготовчого та спеціально-підготовчого періодів. Тривалість кожного періоду змінюється залежно від етапів програми.

Завданнями загальнопідготовчого періоду програми є:

☞ підвищення рівня загальної фізичної підготовленості студентів;

☞ удосконалення функціональних можливостей систем організму;

☞ розвиток фізичних якостей (загальної витривалості, сили, силової витривалості, гнучкості) з урахуванням маси тіла спортсменів;

☞ покращання фізичного розвитку та зміцнення здоров'я студентів.

У загальнопідготовчому періоді відбувається виховання основних фізичних якостей студентів, зміцнення організму, усунення слабких сторін у фізичному розвитку кожного студента – закладається функціональна база для підвищення фізичної працездатності та покращання спортивних показників студентів на наступних етапах.

Зміст даного періоду полягає у виконанні загальнопідготовчих вправ (кроси, стрибова робота, вправи на гімнастичних снарядах тощо), допоміжних (присідання, нахили зі штангою, жим штанги та ін.) та спеціально-підготовчих вправ (підрив гирі, напівприсідання з гирями тощо) для розвитку базових фізичних якостей, таких як загальна фізична витривалість, сила, силова витривалість, гнучкість, а також покращання функціональних можливостей організму. Відсоток загальнопідготовчих вправ на кожному етапі програми становить 50–70 % від загальної кількості вправ, що застосовувалися під час загальнопідготовчого періоду. При цьому частина допоміжних та спеціально-підготовчих вправ становить 20–30 % відповідно. Змагальні вправи протягом загальнопідготовчого етапу програми становили лише 10–20 % і застосовувались для відпрацювання окремих елементів техніки класичних вправ з гирьового спорту (табл. 1).

Регулювання навантаження на заняттях у загальнопідготовчому періоді відбувалось за рахунок поступового збільшення обсягу роботи (кількість вправ на занятті, кількість підходів у кожній вправі, вага снарядів тощо). Інтенсивність виконання вправ – низька і середня. Під час виконання вправ у загальнопідготовчому періоді ЧСС у студентів не повинна перевищувати 150–

Завданнями загальнопідготовчого періоду програми є:

- ☞ підвищення рівня загальної фізичної підготовленості студентів;
- ☞ удосконалення функціональних можливостей систем організму;
- ☞ розвиток фізичних якостей (загальної витривалості, сили, силової витривалості, гнучкості) з урахуванням маси тіла спортсменів;
- ☞ покращання фізичного розвитку та зміцнення здоров'я студентів.

У загальнопідготовчому періоді відбувається виховання основних фізичних якостей студентів, зміцнення організму, усунення слабких сторін у фізичному розвитку кожного студента – закладається функціональна база для підвищення фізичної працездатності та покращання спортивних показників студентів на наступних етапах.

Зміст даного періоду полягає у виконанні загальнопідготовчих вправ (кроси, стрибкова робота, вправи на гімнастичних снарядах тощо), допоміжних (присідання, нахили зі штангою, жим штанги та ін.) та спеціально-підготовчих вправ (підриг гирі, напівприсідання з гирями тощо) для розвитку базових фізичних якостей, таких як загальна фізична витривалість, сила, силова витривалість, гнучкість, а також покращання функціональних можливостей організму. Відсоток загальнопідготовчих вправ на кожному етапі програми становить 50–70 % від загальної кількості вправ, що застосовувалися під час загальнопідготовчого періоду. При цьому частина допоміжних та спеціально-підготовчих вправ становить 20–30 % відповідно. Змагальні вправи протягом загальнопідготовчого етапу програми становили лише 10–20 % і застосовувались для відпрацювання окремих елементів техніки класичних вправ з гирьового спорту (табл. 1).

Регулювання навантаження на заняттях у загальнопідготовчому періоді відбувалось за рахунок поступового збільшення обсягу роботи (кількість вправ на занятті, кількість підходів у кожній вправі, вага снарядів тощо). Інтенсивність виконання вправ – низька і середня. Під час виконання вправ у загальнопідготовчому періоді ЧСС у студентів не повинна перевищувати 150–

160 за 1 хв. Відпочинок до наступного підходу триває до відновлення ЧСС до 90–100 за 1 хв.

Таблиця 1

Співвідношення засобів підготовки студентів за програмою покращання фізичного стану студентів на основі застосування засобів гирьового спорту, у %

Засоби	I етап		II етап	
	Загально-підготовчий період	Спеціально-підготовчий період	Загально-підготовчий період	Спеціально-підготовчий період
Загально-підготовчі вправи	70	40	50	30
Спеціально-підготовчі вправи	20	35	30	30
Змагальні вправи	10	25	20	40

На виконання кожної вправи сплановано 2–4 підходи. Для розвитку силових якостей кількість повторів у вправі становить 6–10 разів, при цьому величина обтяження становить 70–80 % від максимального результату. Для розвитку силової витривалості виконуються вправи у кількості 12–20 разів, вага обтяження дорівнює 50–60 % від кращого результату. Під час розвитку загальної витривалості вага обтяження становить 20–30 % від максимального результату, а кількість повторів у вправі – 20–40 і більше разів (підрив гирі, вистрибування з гирею в опущенх до низу руках та ін.). Для розвитку витривалості рекомендується застосовувати рівномірний метод. Переваги цього методу полягають у тому, що оптимальні фізичні навантаження вдосконалюють стійкість органів та систем, значно поліпшують працездатність серцево-судинної й дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я. Тривалість вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, становить від 5 хв і більше (кроси, біг сходами трибуни, перестрибування через перешкоду

та ін.). Для розвитку гнучкості кількість вправ, а також кількість підходів у кожній вправі визначається індивідуально (від 5 до 20 повторів у 1–4 підходах).

У загальнопідготовчому періоді застосовується переважно повторний метод тренування, який передбачає виконання наступної вправи або підходу після майже повного відновлення організму. Спосіб організації студентів – індивідуально-груповий, виконання вправ відбувалося в основному круговим та поточним методами.

Завданнями спеціально-підготовчого періоду програми є:

- ☞ пріоритетний розвиток фізичних якостей, які необхідні спортсмену-гирьовику, з урахуванням маси тіла студентів;

- ☞ підтримання високого рівня розвитку загальної фізичної підготовленості;

- ☞ подальше підвищення функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення організму та зміцнення здоров'я студентів;

- ☞ удосконалення техніки виконання змагальних вправ;

- ☞ виховання волевих та психологічних якостей студентів;

- ☞ підготовка до участі у змаганнях та виконання спортивних розрядів і звань.

Зміст спеціально-підготовчого періоду спрямований на розвиток та подальше вдосконалення таких фізичних якостей, як сила, загальна і спеціальна витривалість, гнучкість та інші. Відбувається удосконалення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, а також технічної і психологічної підготовленості студентів.

Особливістю спеціально-підготовчого періоду є застосування на заняттях студентів засобів спортивної підготовки у такому співвідношенні: загальнопідготовчі вправи становлять 30–40 %, допоміжні та спеціально-підготовчі – 30–35 %, змагальні – 20–40 % від загальної кількості вправ спеціально-підготовчого періоду.

У спеціально-підготовчому періоді відбувається подальше збільшення обсягу навантаження. При цьому зростає інтенсивність виконання вправ та заняття в цілому. Навантаження у спеціально-підготовчому періоді планується таким чином, щоб під час виконання вправ ЧСС досягала 180 за 1 хв і вище.

Відпочинок між підходами – активний, відновлення ЧСС між підходами відбується до значень 100–110 за 1 хв.

Змагальні вправи виконуються у 2–6 підходах. Вага гир та кількість повторів у підході залежать від маси тіла спортсмена. На виконання загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ планується 2–4 підходи. Так як і у загально-підготовчому періоді, для розвитку силових якостей кількість повторів у вправі становить 6–10 разів з величиною обтяження 70–80 % від максимального результату. Для розвитку загальної витривалості – 20–40 і більше разів з обтяженням 20–40 %. Тривалість вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, становить 5 хв і більше. Кількість вправ та кількість підходів у кожній вправі на розвиток гнучкості визначається індивідуально для кожного студента.

У спеціально-підготовчому періоді застосовуються такі методи тренування, як рівномірний, змінний, інтервальний, повторний, контрольний та змагальний. Спосіб організації студентів – індивідуально-груповий, виконання вправ відбувається круговим, фронтальним та поточним методами.

Навантаження, яке отримував студент під час проведення занять за програмою, дозується з урахуванням індивідуальних можливостей кожного студента, його маси тіла та визначається тривалістю вправ, характером вправ (від найпростіших вправ з однією гирею до складнотехнічних з двома гирями), вагою обтяження (за сумою кілограмів піднятої ваги або за загальною кількістю підйомів з урахуванням ваги гир), кількістю повторів, підходів, тривалістю відпочинку між підходами. Кількість повторів у кожному підході залежить від ступеня напруження м'язів: у технічно складних вправах та з більш важкими гирями кількість повторів зменшується, у простих вправах та з легкими гирями – збільшується. Вага обтяження подвоюється під час виконання вправ з двома гирями. За фіксованої ваги гир подальшого зростання навантаження можна досягти збільшенням кількості підйомів та швидкості підйому обтяження (підвищенням темпу виконання вправи).

Плануючи навантаження, важливо враховувати індивідуальні можливості кожного студента. Не всі відразу можуть виконати

кількість підйомів, що рекомендується у кожній вправі. У такому випадку кількість повторів у вправі зменшується, а кількість підходів збільшується. Надалі з підвищенням фізичної тренуваності кількість підйомів у кожному підході поступово збільшується.

Відповідно до представленої програми, заняття має включати підготовчу, основну та заключну частини.

Підготовча частина (10–25 хв) передбачає постановку завдань, організацію студентів та проведення розминки. Підготовча частина заняття спрямовується на підготовку органів і систем організму студентів до роботи в основній його частині. Зміст підготовчої частини полягає в активізації центральної нервової системи, серцево-судинної та інших систем організму та передбачає виконання загальнорозвиваючих вправ без обтяжень, вправ для розтягування м'язів та спеціальних вправ. До спеціальних вправ віднесені вправи з легкими гирями та з гирями, з якими буде проводитись основна частина заняття.

Основна частина (60–70 хв) містить комплекси вправ, спрямовані на розвиток фізичних якостей студентів з урахуванням їх фізичної підготовленості та маси тіла (вагової категорії), покращання фізичного розвитку і функціональних можливостей студентів, підвищення їх працездатності та вдосконалення техніки виконання вправ з гирьового спорту, розвиток морально-вольових та психічних якостей.

У загальнопідготовчому періоді основна частина заняття включає вправи для загального фізичного розвитку студентів, зміцнення здоров'я та підвищення рівня загальної фізичної підготовленості. Вправи виконуються з обтяженнями (штанги, гирі), з вагою власного тіла, на гімнастичних снарядах. Значний обсяг складає стрибова робота і кросова підготовка. Кількість вправ, спрямованих на розвиток витривалості, становила 30–40 %, на розвиток силових якостей – 40–50 %, на розвиток решти фізичних якостей – до 10–20 % від загального обсягу вправ. Вага обтяжень та кількість повторів у кожній вправі підбиралися відповідно до маси тіла студента. У загальнопідготовчому періоді заняття проводяться з великом обсягом навантаження, але з низькою інтенсивністю. Обсяг навантаження визначається за

кількість підйомів, що рекомендується у кожній вправі. У такому випадку кількість повторів у вправі зменшується, а кількість підходів збільшується. Надалі з підвищенням фізичної тренуваності кількість підйомів у кожному підході поступово збільшується.

Відповідно до представленої програми, заняття має включати підготовчу, основну та заключну частини.

Підготовча частина (10–25 хв) передбачає постановку завдань, організацію студентів та проведення розминки. Підготовча частина заняття спрямовується на підготовку органів і систем організму студентів до роботи в основній його частині. Зміст підготовчої частини полягає в активізації центральної нервової системи, серцево-судинної та інших систем організму та передбачає виконання загальнорозвиваючих вправ без обтяжень, вправ для розтягування м'язів та спеціальних вправ. До спеціальних вправ віднесені вправи з легкими гирями та з гирями, з якими буде проводитись основна частина заняття.

Основна частина (60–70 хв) містить комплекси вправ, спрямовані на розвиток фізичних якостей студентів з урахуванням їх фізичної підготовленості та маси тіла (вагової категорії), покращання фізичного розвитку і функціональних можливостей студентів, підвищення їх працездатності та вдосконалення техніки виконання вправ з гирьового спорту, розвиток морально-вольових та психічних якостей.

У загальнопідготовчому періоді основна частина заняття включає вправи для загального фізичного розвитку студентів, зміцнення здоров'я та підвищення рівня загальної фізичної підготовленості. Вправи виконуються з обтяженнями (штанги, гирі), з вагою власного тіла, на гімнастичних снарядах. Значний обсяг складає стрибкова робота і кросова підготовка. Кількість вправ, спрямованих на розвиток витривалості, становила 30–40 %, на розвиток силових якостей – 40–50 %, на розвиток решти фізичних якостей – до 10–20 % від загального обсягу вправ. Вага обтяжень та кількість повторів у кожній вправі підбиралися відповідно до маси тіла студента. У загальнопідготовчому періоді заняття проводяться з великим обсягом навантаження, але з низькою інтенсивністю. Обсяг навантаження визначається за

кількістю виконаних повторів та підходів. Інтенсивність – показниками ЧСС, темпом виконання вправи, тривалістю вправи та відпочинком між підходами. Навантаження від заняття до заняття зростає за рахунок збільшення кількості повторів у підходах, кількості підходів, вправ та ваги обтяження. Відпочинок між підходами повинен забезпечити повне відновлення організму.

У спеціально-підготовчому періоді до основної частини заняття, окрім вправ для розвитку основних фізичних якостей, входять змагальні вправи з гирями різної ваги. Обсяг навантаження на заняттях у спеціально-підготовчому періоді визначається за сумарною кількістю підйомів гир у разях з урахуванням їх ваги. Інтенсивність – за тривалістю виконання вправи, за показниками ЧСС, за кількістю підйомів у відсотках від максимального результату. Навантаження на заняттях у цьому періоді зростає за рахунок збільшення загальної кількості повторів у вправах, підвищення ваги гир, темпу виконання вправ та зменшення часу на відпочинок між підходами.

Заключна частина (5–10 хв) передбачає приведення організму студентів у відносно спокійний стан, зняття м'язового напруження, підбиття підсумків заняття. Виконуються вправи для відновлення рівномірного дихання, вправи на гнучкість та рухливість у суглобах, вправи для розвантаження хребта: вис на перекладині, вправи біля гімнастичної стінки тощо. Типові плани проведення занять наведено у додатку, табл. 1, 2.

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

І етап програми

І етап програми складається з 39 мікроциклів (тижнів): 26 мікроциклів (52 навчально-тренувальних заняття) – загальнопідготовчий етап, 13 мікроциклів (26 занять) – спеціально-підготовчий етап. У цілому І етап програми містить 78 навчально-тренувальних занять, із яких 8 є контрольно-перевірочними. Протягом

першого етапу обов'язковою вимогою для студентів є застосування кросової підготовки на заняттях від 2 до 10 км.

Заняття № 1, тривалість – 90 хв.

Завдання: розвиток загальної витривалості, силових та швидкісних якостей, гнучкості й координаційних здібностей; зміцнення організму студентів.

Підготовча частина (10–25 хв): вправи у ходьбі, під час бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах.

Основна частина (60–70 хв):

1. Крос – 2–4 км у рівномірному темпі. Для загальної витривалості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 15, 20, 25 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Для м'язів ніг. Виконати 8, 10, 12 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 15, 20, 25 метрів.

5. Вистрибування на одній нозі. Для м'язів ніг. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 10, 12, 15 метрів на кожному ногу по черзі.

6. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 5, 8, 10 разів. Вправи 2–6 виконувати коловим методом у 3 підходах. Відпочинок між підходами 1–3 хв.

Заключна частина (5–10 хв): вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 2, тривалість – 90 хв.

Завдання: розвиток загальної витривалості, силових та швидкісних якостей, гнучкості й координаційних здібностей; зміцнення організму студентів.

Підготовча частина (10–25 хв): вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток рухливості в суглобах.

Основна частина (60–70 хв):

1. Крос – 3 км у рівномірному темпі. Для розвитку загальної витривалості.

2. Біг 50 м, 100 м, 200 м. Для швидкісних якостей та спритності.

3. Згинання-розгинання рук на брусах. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 5, 10, 15 разів.

4. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 30–40 см. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

Вправи 3, 4 виконуються коловим методом у 3 підходах. Відпочинок між підходами 1–3 хв.

5. Біг по сходах спортивної трибуни у рівномірному темпі. Для розвитку загальної витривалості. Виконати вправу протягом 5 хв.

6. Піднімання прямих ніг до перекладки у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

7. Вис на перекладині у статичному положенні 2–3 хв. Для м'язів рук та розвитку гнучкості у ліктьових та плечових суглобах.

Заключна частина (5–10 хв): вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи біля гімнастичної стінки.

Заняття № 3, тривалість – 90 хв.

Завдання: розвиток загальної витривалості, силових та швидкісних якостей, гнучкості й координаційних здібностей; зміцнення організму студентів.

Підготовча частина (10–25 хв): вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості і рухливості у суглобах.

Основна частина (60–70 хв):

1. Крос – 3–5 км з прискореннями. Після пробігання у рівномірному темпі дистанції 3 км починати робити прискорення на 50, 100, 200 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 10–20 кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання

всього комплексу вправ. Темп виконання вправ середній. Комплекс вправ виконати 2 рази, відпочинок – 10 хв, або до відновлення ЧСС – 90–100 за 1 хв:

- 1) жим диска вгору на прямі руки; для м'язів рук;
- 2) жим диска з-за голови (лікті направлені вперед); для м'язів рук;
- 3) нахили вперед з диском на плечах; для м'язів спини;
- 4) присідання з диском на плечах; для м'язів ніг;
- 5) глибокі нахили вперед з диском на плечах (ноги рівні, спину тримати прямою); для розтягування м'язів спини та ніг;
- 6) поштовх диска; для м'язів усього тулуба;
- 7) тяга диска (спину тримати прямою); для м'язів спини та рук;
- 8) протяжка диска з положення утримання внизу – вгору на прямі руки; для м'язів спини, рук, черева та ніг;
- 9) повороти тулуба ліворуч-праворуч (диск утримувати у зігнутих руках на рівні поясу); для м'язів черева та рук;
- 10) утримання диска пальцями у статичному положенні.

3. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 8, 10, 12, 10, 8 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба (лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені). Для м'язів спини. Виконати вправу 10–30 разів.

Вправи 3, 4 виконуються коловим методом у 5 підходах. Відпочинок між підходами 2-4 хв.

Заключна частина (5–10 хв): вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 4, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 2 км з прискореннями на 50, 100, 200, 400 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 20, 25, 30, 35 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 12, 15, 18 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 15, 20, 25, 30 метрів.

5. Вистрибування на одній нозі. Для м'язів ніг. Виконати вправу на відстань 10, 15, 20, 25 метрів по чергово на кожен ногу.

Вправи 2, 3, 4, 5 виконуються коловим методом у 4 підходах. Відпочинок між підходами 2–3 хв.

6. Біг по сходах спортивної трибуни у рівномірному темпі. Для розвитку загальної витривалості. Виконати вправу протягом 10 хв.

7. Нахили тулуба вперед з гирею вагою 24 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу: 20, 25, 30 разів.

8. Жим штанги вагою 50–60 кг лежачи вузьким хватом. Для розвитку м'язів тулуба та рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

Заняття № 5, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 2 км з прискореннями на 50, 100, 200, 400, 800 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 15–20 кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ. Темп виконання вправ середній. Комплекс вправ виконати два рази. Відпочинок – 5–7 хв, або до відновлення ЧСС – 100 за 1 хв.

3. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40–50 см. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Підтягування на перекладині (широкий хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

6. Вистрибування з гирею вагою 24 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

7. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 5, 10, 15 разів.

Заняття № 6, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3 км. Для розвитку загальної витривалості.
2. Підтягування на перекладині (середній хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу максимальну кількість разів.
3. Присідання з партнером. Для м'язів ніг. Виконати 10, 12, 15 разів.
4. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.
5. Нахили вперед з диском вагою 20–25 кг на плечах (спину тримати прямою). Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.
6. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 50 см. Для м'язів ніг та для розвитку загальної витривалості. Виконати 15, 20, 25 разів.
7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

Заняття № 7, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 4 км з прискореннями 50, 100, 200, 400, 100, 400 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.
2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 20, 50 разів.
3. Вистрибування з присіду. Для м'язів ніг. Виконати 20, 30 разів.
4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу пройшовши дистанцію 20, 40 метрів.
5. Вистрибування на одній нозі. Для м'язів ніг. Виконати вправу на відстань 15, 20 метрів по чергово на кожен ногу.
6. Комплекс вправ з диском від штанги вагою: 20–25 кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ. Темп виконання вправ середній. Комплекс вправ виконати два рази. Відпочинок – 5–7 хв, або до відновлення ЧСС – 100 за 1 хв.
7. Віджимання у стійці на руках з опорою на гімнастичну стінку. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 6, 8, 10 разів.

Заняття № 8, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 2 км з прискореннями 100, 200, 400 м. Для витривалості.

2. Біг сходами спортивної трибуни у темпі, вищому від середнього. Для розвитку загальної витривалості. Виконати вправу протягом 12 хв.

3. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 40 см. Для м'язів ніг та для розвитку витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Присідання з диском вагою 25 кг на плечах (п'яти від підлоги не відривати). Для м'язів ніг. Виконати: 30 (35), 35 (40), 40 (45) разів.

6. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 9, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 5 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу максимальну кількість разів.

3. Вис на перекладні у статичному положенні на максимальний час. Для м'язів рук та розвитку гнучкості у ліктьових та плечових суглобах.

4. Вистрибування на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг та витривалості. Виконати 20, 25, 30 разів.

5. Гра у міні-футбол. Для розвитку витривалості, швидкості, спритності, координаційних здібностей та зниження накопиченого фізичного й психологічного навантаження.

Заняття № 10, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3 км з прискореннями 100, 400, 400 м. Для витривалості.

2. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 50 см. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

3. Нахили тулуба вперед з гирею вагою 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20 (30), 25 (35), 30 (40) разів.

4. Жим штанги вагою 30-40 кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8 (10), 10 (12), 12 (15) разів.

5. Піднімання штанги вагою 40 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 15 (20), 20 (25) разів.

6. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 11, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 2 км з прискореннями 200, 400, 800 м. Для витривалості.

2. Біг сходами спортивної трибуни. Для розвитку загальної витривалості. Виконати вправу протягом 10 хв.

3. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 40–45 см з наступним відштовхуванням угору. Виконати 10, 20, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20–30 разів.

5. “Протяжка” гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 15 (20), 20 (25) разів.

6. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

7. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 2 підходи.

8. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 12, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 8 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. Віджимання у стійці на руках з опорою на гімнастичну стінку. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 5, 8, 10 разів.

3. Присідання з гирею вагою 32 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 25 (30), 35 (40), 45 (50) разів.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 20 разів.

Заняття № 13, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі вагою 16 (24) кг окремо лівою та правою руками. Відпочинок – 2–5 хв. Виконати 10 (5), 20 (15), 30 (20) разів.
2. Піднімання плечей з гирями вагою 16 (24) кг в руках. Виконати вправу 10 (8), 15 (10), 20 (15) разів.
3. Піднімання гирі вагою 16 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів кожною рукою.
4. Тяга ваги до підборіддя на тренажері. Для м'язів спини та рук. Вага обтяження 25 (30) кг. Вправу виконати 10 (12), 13 (15), 16 (20) разів.
5. Жим штанги 50 кг лежачи. Для м'язів рук. Виконати: 6, 8, 10 разів.
6. Тяга гирі вагою 16 кг у нахилі двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.
7. Підтягування на перекладині. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

Заняття № 14, тривалість – 90 хв.

1. Вистрибування на лавку висотою 40 см з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг та витривалості. Виконати 20, 25, 30 разів.
2. “Протяжка” гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (14), 18 (20), 24 (28) разів.
3. Вистрибування зі штангою 25 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.
4. Махи гирею вагою 24 кг. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу: 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.
5. Піднімання гирі вагою 24 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів кожною рукою.
6. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.
7. Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Виконати 2 підходи.

Заняття № 15, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі вагою 16 (24) кг. Виконати вправу 15 (10), 20 (15), 25 (20), 30 (20), 35 (25) разів. Відпочинок – 3–6 хв.

2. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40 см. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 20, 30, 40, 50 разів.

3. Жим гирі вагою 24 кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 6 (8), 8 (10), 10 (12) разів.

4. Тяга ваги 30–40 кг за голову на тренажері. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 8, 10, 12, 14 разів.

5. Піднімання штанги вагою 25–30 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 8, 10, 15, 20 разів.

6. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

7. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати протягом 2–5 хв.

Заняття № 16, тривалість – 90 хв.

1. Виштовхування штанги вагою 30–40 кг з грудей. Для м'язів ніг та спини. Виконати вправу 10, 20, 30 разів.

2. Піднімання штанги вагою 30–40 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Поштовх гирі вагою 16 кг однією рукою. Вправу виконати кожною рукою 10, 20, 25 разів.

4. Напівприсідання зі штангою вагою 50–60 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 (15), 20 (25), 30 (35) разів.

5. Піднімання 2 гир вагою 16 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 20 (30), 30 (40) разів.

6. Повороти тулуба ліворуч-праворуч з диском від штанги вагою 15–20 кг. Для м'язів черева та рук. Виконати вправу протягом 1 хв.

7. Підтягування на перекладині. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

Заняття № 17, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. Згинання рук з гирею вагою 16 кг. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу, тримаючи гирю за боки дужки, 8 (10), 10 (12), 12 (15) разів.

3. Протягування диска від штанги вагою 10–15 кг по діагоналі від стопи до плеча. Для м'язів спини та черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів у кожен бік.

4. Тяга гирі вагою 24 кг у нахилі. Виконати 10, 12, 15 разів.

5. Вистрибування зі штангою 40–50 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

6. Підрив гирі вагою 24 кг до рівня підборіддя. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

7. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

Заняття № 18, тривалість – 90 хв.

1. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 40 см з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг. Виконати 20, 30, 40 разів.

2. “Протяжка” гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 20 (25) разів.

3. Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. Вага штанги 40–60 кг. Виконати вправу 15, 20, 25, 30 разів.

4. Піднімання штанги вагою 30–40 кг на груди та її поштовх. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

5. Жим двох гир вагою 16 кг. Для м'язів ніг та рук. Виконати вправу 5 (10), 10 (15), 15 (20) разів.

6. Вистрибування з гирею вагою 24 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

7. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 19, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 4 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. Махи гирею вагою 24 кг. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу: 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

3. Жим штанги вагою 45 (50) кг лежачи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 15 разів.

4. Піднімання двох гир вагою 16 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

5. Підтягування на перекладині. Виконати вправу 10, 15, 10 разів.

6. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

7. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати у 2 підходах.

Заняття № 20, тривалість – 90 хв.

1. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40 см. Для м'язів ніг та координаційних здібностей. Виконати 30, 40, 50 разів.

2. Виштовхування однієї гирі вагою 24 кг. Для м'язів ніг та спини, а також удосконалення техніки поштовху. Виконати вправу 10 (12), 15 (17), 20 (25) разів.

3. Присідання зі штангою 60 кг. Для м'язів ніг. Виконати 20, 30 разів.

4. Тяга гирі вагою 16 (24) кг до рівня підборіддя. Для м'язів спини, рук та плечового поясу. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

5. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

6. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.

7. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 3 рази.

Заняття № 21, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 5 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. “Протяжка” гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

3. Жим штанги вагою 40 кг. Для м'язів рук. Виконати 8, 10 разів.

4. Ривок гирі вагою 16 кг окремо лівою та правою руками. Відпочинок 3-6 хв. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 50 (60) разів.

5. Тяга ваги 30 (40) кг за голову на тренажері. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

6. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 20, 15 разів.

7. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 22, тривалість – 90 хв.

1. Вистрибування з гирею вагою 24 кг в опущених донизу рук. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20 (25), 30 (35), 40 (45) разів.

2. Піднімання гирі вагою 16 кг на груди та її виштовхування. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати 10 (15), 50 (60) разів кожною рукою.

3. Напівприсідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах з виходом на носки. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 25, 40 разів.

4. Тяга гирі 24 кг у нахилі двома руками. Виконати 10, 15, 20 разів.

5. Нахили з гирею 24 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20 (30), 25 (35), 30 (40) разів.

6. Повороти тулуба ліворуч-праворуч з диском від штанги вагою 15 (20) кг. Для м'язів черева та рук. Виконати вправу протягом 2 хв.

7. Підйом по канату без допомоги ніг. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 2–3 рази.

Заняття № 23, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3 км. Виконати вправу на максимальній швидкості.

2. Підтягування. Виконати максимальну кількість разів.

3. Ривок гирі вагою 16 кг окремо лівою та правою руками. Відпочинок – 3–8 хв. Виконати вправу 10 (15), 20 (30), 80 (100) разів.

4. Піднімання штанги вагою 30 (40) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

5. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 10, 20, 30 разів.

6. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

7. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 50 разів.

Заняття № 24, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гирі вагою 16 кг однією рукою. Виконати вправу 10 (15), 20 (30), 30 (40) разів.

2. “Протяжка” гирі вагою 24 кг. Для м’язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

3. Жим двох гир вагою 16 кг стоячи. Для м’язів рук. Виконати вправу 5 (10), 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

4. Тяга станова штанги вагою 50 (60) кг. Для м’язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

5. Жим штанги вагою 50 (60) кг лежачи. Для м’язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12, 15 разів.

6. Піднімання прямих ніг до перекладки у положенні вису. Для м’язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

7. Вис на перекладині. Виконати вправу на максимальний час.

Заняття № 25, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5 (10), 10 (15), 15 (20)}$ *, $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (15), 20 (25), 30 (40)}$. Темп виконання поштовху нижчий від середнього. Відпочинок між підходами 2-5 хв.

* $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5, 10, 15}$ - позначення виконання поштовху двох гир: чи-

сельник (16 кг+16 кг) – поштовх двох гир одночасно вагою по 16 кг кожна; знаменник (5, 10, 15) означає, що вправу необхідно виконати у три підходи: у 1-му підході – 5, у 2-му підході – 10, у 3-му підході – 15 повторів.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м’язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

3. Жим штанги вагою 35 (45) кг. Для м’язів рук. Виконати 10, 12, 15 разів.

4. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 12, 14, 16 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м’язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 26, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ *,

$\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$, $\frac{16 \text{ кг}}{5(7)+5(7)}$ x 5 підходів кожною рукою, не став-

лячи гирю.

* $\frac{16 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ * – позначення виконання ривка однієї гири:

чисельник (16 кг) – ривок однієї гири вагою 16 кг; знаменник (10+10) означає, що вправу необхідно виконати 10 повторів однією рукою і 10 повторів іншою рукою.

2. “Протяжка” гири вагою 24 кг. Для м’язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 50 (60) кг вузьким хватом. Для м’язів рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м’язів спини. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.

5. Підйом по канату без допомоги ніг. Для м’язів рук та черева. Вправу виконати 3 рази.

Заняття № 27, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$,

$\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{20(30)}$ x 5 підходів. Темп середній. Відпочинок 4–7 хв.

2. Вистрибування з гирю вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м’язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

3. Тяга ваги 40 (50) кг за голову на тренажері. Для м’язів спини та рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м’язів черева. Виконати 15, 20, 25, 30 разів.

5. Вис на перекладині. Для м’язів рук. Виконати вправу у двох підходах.

Заняття № 28, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гири. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$,

$\frac{16 \text{ кг}}{10(12)+10(12)}$ x 10 підходів кожною рукою, не ставлячи гирю.

2. Піднімання штанги вагою 30 (40) на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. Тяга штанги вагою 40 (45) кг у нахилі. Для розвитку м'язів спини та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 20, 30, 25 разів.

5. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 29, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$,

$\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{30(40)}$ x 4 підходи. Темп середній. Відпочинок 5–8 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25, 30 разів.

3. Жим гирі вагою 16 кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

4. Підтягування на перекладині широким хватом. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10–12 разів у 3 підходах.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20 разів.

Заняття № 30, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$, $\frac{16 \text{ кг}}{15(18)+15(18)}$ x 6–

7 підходів кожною рукою, не ставлячи гирі.

2. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

3. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 (15) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 20, 30 разів.

5. Крос – 2 км.

Заняття № 31, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$,

$\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{40 (50)}$ х 3 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок

між підходами 5–10 хв.

2. Напівприсідання з двома гирями вагою 24 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (45), 50 (55) разів.

3. Піднімання гирі вагою 24 кг двома руками до підборіддя хватом зверху. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

4. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.

5. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати 30–50 с у 2 підходах.

Заняття № 32, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати $\frac{16 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$, $\frac{16 \text{ кг}}{20 (25) + 20 (25)}$ х

5–6 підходів кожною рукою, не ставлячи гирі.

2. “Протяжка” гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

3. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 (15) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 30, 15 разів.

5. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 33, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$,

$\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5 \text{ хв}}$, $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5 \text{ хв}}$. Темп середній. Відпочинок 10 хв.

2. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 30 (40) разів.

3. Жим штанги вагою 45 (50) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.

4. Підтягування на перекладині широким хватом. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 15, 12, 10 разів, відпочинок 1 хв.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

Заняття № 34, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10(15) + 10 (15)}$, $\frac{16 \text{ кг}}{3 \text{ хв} + 3 \text{ хв}}$,

$\frac{16 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$.

2. “Протяжка” гирі вагою 24 (26) кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 6, 8, 8, 6 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 35, 20 разів.

5. Крос – 3 км.

Заняття № 35, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$,

$\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ через 1 хв $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ через 1 хв $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ х

2 підходи. Темп – високий. Відпочинок між підходами 10–12 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.

3. Жим гирі вагою 16 кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів кожною рукою.

4. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці (обличчям до стіни). Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 20, 30 разів.

5. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконувати вправу 40 с у 2 підходах.

Заняття № 36, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$, $\frac{16 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$
х 3 підходи кожною рукою, не ставлячи гирі.

2. Нахили з гирею 24 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20 (30), 25 (35), 30 (40) разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 3 рази.

5. Крос – 4 км.

Заняття № 37, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$,
 $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{7 \text{ хв}}$ через 3 хв $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{3 \text{ хв}}$. Темп – змагальний.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 60–70 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (45), 50 (55) разів.

3. Піднімання гирі вагою 24 кг двома руками до підборіддя хватом зверху. Для м'язів спини та рук. Виконати 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

4. Підтягування. Для м'язів рук. Виконати 5, 15–20 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 30, 15 разів

Заняття № 38, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гири. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$, $\frac{16 \text{ кг}}{3 \text{ хв} + 3 \text{ хв}}$,

$\frac{16 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$. Відпочинок між підходами 7–10 хв.

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10 разів у 4 підходах.

3. Жим штанги лежачи вагою 50 (60) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 (15) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 20, 15 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба. Для м'язів черева. Виконати 30 разів.

Заняття № 39, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$, $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{2 - 3 \text{ хв}}$ x 5 підходів. Темп виконання поштовху середній.

2. Напівприсідання з двома гирями вагою 24 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (45), 50 (55) разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів плечового поясу. Виконати вправу 10 разів у 3–4 підходах.

4. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконувати 50 с у 2 підходах.

Заняття № 40, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гири. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$, $\frac{16 \text{ кг}}{4 \text{ хв} + 4 \text{ хв}}$,

$\frac{16 \text{ кг}}{1 \text{ хв} 30 \text{ с} + 1 \text{ хв} 30 \text{ с}}$. Відпочинок між підходами 7-10 хв.

2. “Протяжка” гири вагою 24 (26) кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15–20 разів у 3 підходах.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском 10–15 кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 20 (25), 25 (30), 40 (35) разів.

5. Крос – 3 км.

Заняття № 41, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$,

$\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$ x 10–12 підходів. Темп – середній. Відпочинок 5 хв.

2. Вистрибування з гирсю 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (30) разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу 30, 40 разів.

4. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 15 разів у 2-3 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

Заняття № 42, тривалість проведення – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$, $\frac{16 \text{ кг}}{5 \text{ хв} + 5 \text{ хв}}$,

$\frac{16 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$. Відпочинок між підходами 10 хв.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг середнім хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 разів у 4 підходах.

4. Піднімання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15–20 разів у 3 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 40 разів.

Заняття № 43, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$,
 $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{10 (12)}$ х 7–8 підходів. Темп поштовху середній.

Відпочинок між підходами 5–8 хв.

2. Напівприсідання з двома гирями вагою 24 (26) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 40 (45), 50 (55), 55 (60) разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8–10 разів у 3 підходах.

4. Вис на перекладині. Виконати 1 хв у 2 підходах.

5. Крос – 4 км.

Заняття № 44, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$, $\frac{20 \text{ кг}}{1 \text{ хв } 30 \text{ с} + 1 \text{ хв } 30 \text{ с}}$ х 3
підходи кожною рукою, не ставлячи гирі.

2. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10–12 разів у 3 підходах.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 25 разів у 3 підходах.

Заняття № 45, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$, $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{3 - 4 \text{ хв}}$ х 4–5 підходів;

2. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$,
 $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$ $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{15 (20)}$ х 5 підходів, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$ х 2 під-

ходи. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 5–10 хв.

3. Присідання зі штангою вагою 50 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 40, 20 разів.

4. Піднімання гирі вагою 26 кг двома руками до підборіддя хватом зверху. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 10 (15) разів.

5. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 20, 12 разів.

Заняття № 46, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$, $\frac{20 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$
x 2 підходи кожною рукою, не ставлячи гирі, $\frac{24 \text{ кг}}{1 \text{ хв} + 1 \text{ хв}}$.

2. “Протяжка” гирі вагою 26 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

3. Тяга гирі вагою 24 (26) кг у нахилі двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 20–30 разів у 3 підходах.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 35 разів.

5. Крос – 3 км.

Заняття № 47, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$,
 $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$ $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{20(25)}$ x 4–5 підходів, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10(15)}$ x 2
підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 5–10 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

3. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 разів кожною рукою у 3 підходах.

4. Вис на перекладині. Виконати 1хв 20 с у 2 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати 20–25 разів у 3 підходах.

Заняття № 48, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гири $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$, $\frac{20 \text{ кг}}{4 \text{ хв} + 4 \text{ хв}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$.

2. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг середнім хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 разів у 4 підходах.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 25 разів у 3 підходах.

Заняття № 49, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$,

$\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 \text{ хв}}$. Темп змагальний.

2. Напівприсідання з двома гирями вагою 20 (24) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 60 разів у 3 підходах.

3. Жим штанги 50 кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати 8, 10, 15 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати 10, 20, 30, 10 разів.

5. Крос – 3 км.

Заняття № 50, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гири $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$, $\frac{16 \text{ кг}}{5-6 \text{ хв} + 5-6 \text{ хв}}$.

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15–20 разів у 3 підходах.

3. “Протяжка” гири вагою 26 (28) кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12–15 разів у 3 підходах.

4. Піднімання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15–20 разів у 3 підходах.

5. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 2 рази.

Заняття № 51, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{15 (20)}$ х 4–5 підходів. Темп

поштовху середній. Відпочинок між підходами 5–7 хв.

2. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (15), 15 (20)}$, $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{30 (40)}$.

3. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

4. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 12, 14, 16 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10–15 разів у 3 підходах.

Заняття № 52, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати $\frac{16 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$, $\frac{20 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{1 \text{ хв} + 1 \text{ хв}}$ х 4 підходи кожною рукою, не ставлячи гирі.

2. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 30, 60 разів.

3. Підрив гирі вагою 20 (24) кг. Для м'язів спини, рук та ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів кожною рукою.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 20, 25 разів.

5. Крос – 5 км.

Заняття № 53, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$,
 $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{30 (35)}$ х 3–4 підходи,
 $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{20 (25)}$ х 2 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок

між підходами 5 хв.

2. Напівприсідання з гирями вагою 24 (26) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30–40 разів у 4 підходах.

3. Тяга гирі вагою 26 (28) кг у нахилі двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15–20 разів у 3 підходах.

4. Вис на перекладині. Виконувати 1хв 30 с у 2 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 20 разів.

Заняття № 54, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати $\frac{16 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$, $\frac{20 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$,
 $\frac{24 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$ х 2 підходи кожною рукою, не ставлячи гирі.

2. “Протяжка” гирі вагою 26 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 20 (25), 15 (20) разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг середнім хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 10, 10 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 20–30 разів у 3 підходах.

5. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 2 рази.

Заняття № 55, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$,
 $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{35 (40)}$ х 3 підходи,

_____ х 2 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок
25 (30)

між підходами 4–7 хв.

2. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу
 $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (15)}, 15 (20), \frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{6-7 \text{ хв}}$.

3. Присідання зі штангою вагою 60–70 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10–15 разів у 4 підходах.

4. Жим гирі вагою 24 (26) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 6, 8, 10 разів кожною рукою.

5. Крос – 3 км.

Заняття № 56, тривалість – 90 хв.

1. Ривок. $\frac{16 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}, \frac{20 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}, \frac{24 \text{ кг}}{3 \text{ хв} + 3 \text{ хв}}$ х

2 підходи. Відпочинок між підходами 10 хв.

2. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10–15 разів у 4 підходах.

3. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 10, 30, 50, 20 разів.

4. Піднімання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 25–30 разів у 3 підходах.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 25 разів у 3 підходах.

Заняття № 57, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}, \frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)},$
 $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{40 (50)}$ х 2 підходи, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{30 (35)}$ х 2 підходи. Темп по-

штовху середній. Відпочинок між підходами 4–5 хв.

2. Напівприсідання з двома гирями вагою 24 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20 (30), 50 (60), 40 (50) разів.

3. Жим штанги вагою 40 (50) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8–10 разів у 3 підходах.

4. Підтягування. Виконати 10, 15, 10, 15 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати 10–20 разів у 3 підходах.

Заняття № 58, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$, $\frac{20 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{3 \text{ хв } 30 \text{ с} + 3 \text{ хв } 30 \text{ с}}$, $\frac{20 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$.

Відпочинок 5–10 хв.

2. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 40, 50, 40 разів.

3. Махи гирею вагою 26 (28) кг двома руками. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 25–30 разів у 3 підходах.

Заняття № 59, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{50(60)}$ х 2 підходи, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{35(40)}$ х 2 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок

між підходами 4–6 хв.

2. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20 (25) разів у 4 підходах.

3. Ходьба з гирями вагою 24 (26) кг на прямих руках. Для м'язів всього тіла. Виконати вправу протягом 1–2 хв у 2 підходах.

4. Вис на перекладині. Виконати 1 хв 40 с у 2 підходах.

5. Крос – 3 км.

Заняття № 60, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гири. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$,
 $\frac{20 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{2 \text{ хв } 30 \text{ с} + 2 \text{ хв } 30 \text{ с}}$ х 2 підходи,
не ставлячи гирю.

2. “Протяжка” гирі вагою 32 кг. Для м’язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (20) разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (75) кг середнім хватом. Для м’язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12, 10, 8 разів.

4. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 2 рази.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м’язів черева. Виконати вправу 15, 20, 30 разів.

Заняття № 61, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$,
 $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{60(70)}$ х 2 підходи,
 $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{45(50)}$ х 2 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок

між підходами 6–8 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 60 (80) кг на плечах. Для м’язів ніг. Виконати вправу 20–40 разів у 3 підходах.

3. Жим гирі вагою 24 (26) кг стоячи. Для м’язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів кожною рукою.

4. Підтягування на перекладині. Для м’язів рук та спини. Виконати вправу 10, 20, 20 разів.

5. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м’язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

Заняття № 62, тривалість – 90 хв.

$$1. \text{ Ривок гири. } \frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}, \frac{20 \text{ кг}}{5(10)+5(10)},$$

$$\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}, \frac{24 \text{ кг}}{4 \text{ хв} + 4 \text{ хв}}, \frac{20 \text{ кг}}{1 \text{ хв} 30 \text{ с} + 1 \text{ хв} 30 \text{ с}}.$$

2. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10–20 разів у 3 підходах.

3. Підрив гири вагою 24 (26) кг. Для м'язів спини, рук та ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів кожною рукою.

4. Піднімання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 25–30 разів у 3 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

Заняття № 63, тривалість – 90 хв.

$$1. \text{ Поштовх гир від грудей. Виконати вправу } \frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)},$$

$$\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}, \frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 \text{ хв}}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 \text{ хв}},$$

$$\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}. \text{ Темп середній. Відпочинок між}$$

підходами 5–10 хв.

$$2. \text{ Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу } \frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(15), 15(20)}, \frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{10(15)}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}.$$

3. Напівприсідання з гирями вагою 26 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

4. Жим гири вагою 24 (26) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати 6, 8, 10 разів.

5. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконувати 2 хв у 2 підходах.

Заняття № 64, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10(15) + 10(15)}$,
 $\frac{20 \text{ кг}}{5(10) + 5(10)}$ $\frac{24 \text{ кг}}{5(10) + 5(10)}$; ($\frac{24 \text{ кг}}{5 \text{ хв}}$, через 3 хв $\frac{24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$, через
1 хв $\frac{24 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$) – виконати окремо кожною рукою.

2. Тяга гирі вагою 26 (28) кг у нахилі. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15–20 разів кожною рукою у 3 підходах.

3. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 30, 60, 40 разів.

4. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 3 рази.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати 15, 30, 25, 10 разів.

Заняття № 65, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$,
 $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$, через 2 хв
 $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$, через 2 хв $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$, через 2 хв $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$,
через 2 хв $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$. Темп виконання поштовху середній.

2. Присідання зі штангою вагою 60 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 20, 20 разів.

3. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 6–8 разів кожною рукою у 3 підходах.

4. Тяга гирі вагою 28 (30) кг до підборіддя двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

Заняття № 66, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10(15) + 10(15)}$,

$$\frac{20 \text{ кг}}{5(10) + 5(10)}, \frac{24 \text{ кг}}{5(10) + 5(10)}, \frac{24 \text{ кг}}{3 \text{ хв} + 3 \text{ хв}}, \frac{20 \text{ кг}}{3 \text{ хв} + 3 \text{ хв}}.$$

2. Підрив гирі вагою 24 (26) кг. Для м'язів спини, рук та ніг. Виконати вправу 10, 20, 15 разів кожною рукою.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15, 20, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 20, 25, 30 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10–15 разів у 3 підходах.

Заняття № 67, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$,

$$\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{7 \text{ хв}}, \frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{3 \text{ хв}},$$
$$\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}. \text{ Темп змагальний. Відпочинок між підходами 5 хв.}$$

2. Напівприсідання з гирями вагою 26 (28) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 50, 45 разів.

3. Жим штанги вагою 40 (50) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8–12 разів у 3 підходах.

4. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 20, 10 разів.

5. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 20, 15 разів.

Заняття № 68, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10(15) + 10(15)}$,

$$\frac{20 \text{ кг}}{5(10) + 5(10)}, \frac{24 \text{ кг}}{5(10) + 5(10)}, \frac{20 \text{ кг}}{6 \text{ хв} + 6 \text{ хв}}.$$

2. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 8, 10, 15, 12 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 65 (75) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8–12 разів у 3 підходах.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 40 разів.

5. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 2 рази.

Заняття № 69, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$,
 $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{3 \text{ хв}}$, через 1 хв
 $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$, через 15 хв $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{3 \text{ хв}}$, через 1 хв $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$.

Темп виконання поштовху високий.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 15, 25 разів.

3. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8–10 разів кожною рукою у 3 підходах.

4. Тяга гирі вагою 24 (28) кг до підборіддя двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15, 20, 10 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20–30 разів у 3 підходах.

Заняття № 70, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$,
 $\frac{20 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$.

2. Підрив гирі вагою 24 (26) кг. Для м'язів спини, рук та ніг. Виконати вправу 10, 20, 15 разів кожною рукою.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 25–30 разів у 3 підходах.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 30 разів у 3 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10–20 разів у 3 підходах.

Заняття № 71, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{4 \text{ хв}}$, через 1 хв $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$, через 10 – 15 хв $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{4 \text{ хв}}$, через 1 хв $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$. Темп ви-

конання – високий.

2. Напівприсідання зі штангою 70 (80) кг на ішечках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20–30 разів у 3–4 підходах.

3. Жим штанги 40 (50) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8–10 разів у 3 підходах.

4. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10–15 разів у 3–4 підходах.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи на тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 20–25 разів у 3 підходах.

Заняття № 72, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$, $\frac{20 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$, $\frac{26 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{3,5 \text{ хв} + 3,5 \text{ хв}}$.

3. “Протяжка” гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (15) разів у 3–4 підходах.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг вузьким хватом. Для м'язів рук та грудної клітки. Виконати 8–10 разів у 4 підходах.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 40 разів у 2 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10–15 разів у 2–3 підходах.

Заняття № 73, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$,
 $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{26 \text{ кг} + 26 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$, через 1 хв
 $\frac{26 \text{ кг} + 26 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$, через 1 хв $\frac{26 \text{ кг} + 26 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$, через 2 хв $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$.

Темп виконання поштовху високий.

2. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу
 $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (15), 15 (20)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{20 (25)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 \text{ хв}}$.

3. Присідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 разів у 4 підходах.

4. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8–10 разів кожною рукою у 3 підходах.

5. Тяга гирі вагою 24 (26) кг у нахилі однією рукою. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10 разів у 4 підходах.

Заняття № 74, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$,
 $\frac{20 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$, $\frac{26 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$; $\frac{24 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$ у

2 підходах, не ставлячи гирі.

2. Підрив гирі вагою 26 (28) кг. Для м'язів спини, рук та ніг. Виконати вправу 15 разів кожною рукою у 4 підходах.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 30 разів у 2 підходах.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 40 разів у 2 підходах.

5. Піднімання прямих ніг. Виконати 15 разів у 3 підходах.

Заняття № 75, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{3 \text{ хв}}$, через 2 хв $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$, через 1 хв $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$, через 30 с $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$. Темп виконання поштовху високий.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (80) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 8, 10, 15 разів.

3. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 40 (45), 20 (25) разів.

4. Ходьба з гирями вагою 24 (26) кг на прямих руках. Для м'язів всього тіла. Виконати вправу протягом 1–2 хв у 2 підходах.

5. Крос – 2 км.

Заняття № 76, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$, $\frac{20 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{1 \text{ хв} + 1 \text{ хв}}$.

2. “Протяжка” гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (20) разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15, 20, 30 разів.

4. Тяга гирі вагою 24 (26) кг у нахилі. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10, 20, 15 разів кожною рукою.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 77, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10 \text{ хв}}$. Темп – змагальний.

2. Напівприсідання з гирями вагою 24 (26) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 60, 50 разів.

3. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 6, 8, 10, 12 разів кожною рукою.

4. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати у 2 підходах по 2 хв.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 30, 20 разів.

Заняття № 78, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10 (15)}$, $\frac{20 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{5(10) + 5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{5 \text{ хв} + 5 \text{ хв}}$.

2. Нахили з гирею 24 (26) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 10, 50, 30, 20 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 65 (75) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12, 12 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Виконати 10, 15, 30, 10 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30, 10 разів.

II етап програми

II етап програми проведення спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів з використанням засобів гирьового спорту складається з 39 мікроциклів (тижнів): 16 мікроциклів (32 навчально-тренувальних заняття) – загальнопідготовчий етап, 23 мікроцикли (46 занять) – спеціально-підготовчий етап. У цілому II етап програми, як і перший, містить 78 навчально-

тренувальних занять, із яких 12 є контрольно-перевірочними. На II етапі загальнопідготовчі вправи становлять 40 % від загального обсягу вправ, що застосовувались за авторською програмою, спеціально-підготовчі та допоміжні – 25 %, змагальні вправи з гириями – 35 %. Обсяг кросової підготовки на другому етапі не змінився, але підвищилась інтенсивність занять. Важливою особливістю другого етапу є включення в одне тренувальне заняття виконання поштовху і ривка.

Заняття № 1, тривалість – 90 хв.

Завдання: підвищення загальної витривалості; розвиток силових якостей; зміцнення організму студентів.

Підготовча частина (10–25 хв): вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах.

Основна частина (60–70 хв):

1. Крос – 3–5 км у рівномірному темпі. Для розвитку витривалості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 15, 20, 25 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Виконати 10, 12, 15 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 15, 20, 25 метрів.

5. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 10 (15) кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 30 с кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ. Темп виконання середній:

1) жим диска вгору на прямих руках; для м'язів рук;

2) жим диска з-за голови (ліктьї направлені вперед); для м'язів рук;

3) нахили вперед з диском на плечах; для м'язів спини та ніг;

4) присідання з диском на плечах; для м'язів ніг;

5) глибокі нахили з диском на плечах; для м'язів спини та ніг;

6) поштовх диска; для м'язів усього тулуба;

7) тяга диска станова; для м'язів спини та рук;

8) протяжка диска з положення утримання внизу – вгору на прямі руки; для м'язів спини, рук, черева та ніг;

9) повороти тулуба ліворуч-праворуч (диск у зігнутих руках на рівні поясу); для м'язів черева та рук;

10) утримання диска на пальцях; для м'язів рук.

Заключна частина (5–10 хв): вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 2, тривалість – 90 хв.

Завдання: підвищення загальної витривалості; розвиток силових якостей; розвиток гнучкості; зміцнення організму гирьовиків.

Підготовча частина (10–25 хв): вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах.

Основна частина (60–70 хв):

1. Крос – 5 км у рівномірному темпі. Для розвитку витривалості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 20, 25, 30 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Виконати 12–18 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу пройшовши дистанцію 20, 25, 30 метрів.

5. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 30–40 см у високому темпі. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.

6. Біг по сходах спортивної трибуни у рівномірному темпі. Для розвитку загальної витривалості. Виконати вправу протягом 5–7 хв.

7. Тяга гирі вагою 24 кг у нахилі двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

8. Напівприсідання зі штангою вагою 50–60 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20 (25), 30 (35), 40 (45) разів.

9. Вис на перекладині 2–3 хв. Для м'язів рук та розвитку гнучкості у ліктьових та плечових суглобах.

Заклучна частина (5–10 хв): вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 3, тривалість – 90 хв.

Завдання: підвищення загальної витривалості; розвиток силових якостей; зміцнення організму гирьовиків.

Підготовча частина (10–25 хв): вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах.

Основна частина (60–70 хв):

1. Крос – 5–6 км з прискоренням. Після пробігання у рівномірному темпі дистанції довжиною 3–4 км починати робити прискорення на 50, 100, 200 м. Для розвитку загальної фізичної витривалості та швидкості.

2. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 15 (20) кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ. Темп виконання середній. Комплекс вправ виконати 2 рази, відпочинок між підходами – 5–7 хв, або до відновлення ЧСС – 100 за 1 хв.

1) жим диска вгору на прямі руки; для м'язів рук;

2) жим диска з-за голови (ліктьї направлені вперед); для м'язів рук;

3) нахили вперед з диском на плечах; для м'язів спини та ніг;

4) присідання з диском на плечах; для м'язів ніг;

5) глибокі нахили з диском на плечах; для м'язів спини та ніг;

6) поштовх диска; для м'язів усього тулуба;

7) тяга диску станова; для м'язів спини та рук;

8) протяжка диска з положення утримання внизу – вгору на прямі руки; для м'язів спини, рук, черева та ніг;

9) повороти тулуба ліворуч-праворуч (диск у зігнутих руках на рівні поясу); для м'язів черева та рук;

10) утримання диска на пальцях; для м'язів рук.

3. Підтягування. Для м'язів рук. Виконати 10–12 разів.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15–20 разів.

Заключна частина (5–10 хв): вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 4, тривалість – 90 хв.

Завдання: підвищення загальної витривалості; розвиток силових якостей; зміцнення організму гирьовиків.

Підготовча частина (10–25 хв): вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах.

Основна частина (60–70 хв):

1. Крос – 4 км з прискоренням на 50, 100, 200, 400 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 20, 25, 30, 35 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Виконати вправу 15, 18, 20, 25 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу пройшовши дистанцію 25, 30, 35, 40 метрів.

5. Біг сходами спортивної трибуни у рівномірному темпі. Для розвитку загальної фізичної витривалості. Виконати вправу протягом 10 хв.

6. Нахили тулуба вперед з гирею вагою 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати 30 (35), 35 (40), 40 (45) разів.

7. Жим штанги вагою 50 кг лежачи вузьким хватом. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу 8 (10), 10 (12), 12 (14) разів.

10. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15–20 разів.

Заключна частина (5–10 хв): вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 5, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 4–5 км з прискоренням на 50, 100, 200, 400, 800 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 20 (25) кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ. Темп виконання вправ середній. Комплекс вправ виконати 2 рази. Відпочинок – 5–7 хв, або до відновлення ЧСС – 100 за 1 хв.

3. Перестрибування через лавку висотою 40–50 см у високому темпі. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати 40, 45, 50 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Підтягування на перекладині (широкий хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 8, 9, 10 разів.

6. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг та спини. Виконати вправу 20 (25), 25 (30), 30 (35) разів.

7. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10 разів.

Заняття № 6, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3 км. Для розвитку фізичної витривалості.

2. Підтягування на перекладині (середній хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу максимальну кількість разів.

3. Присідання з партнером на спині. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

4. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Нахили вперед з диском вагою 20 (25) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 30, 35, 40 разів.

6. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 50 см. Для м'язів ніг та для розвитку витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 7, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 5–6 км з прискоренням. Після пробігання у рівномірному темпі дистанції довжиною 3–4 км виконати прискорення на 50, 100, 200, 400, 100, 400 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 20, 50 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Виконати 20, 30 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу пройшовши дистанцію 20, 40 метрів.

5. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 20 (25) кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ. Темп виконання вправ середній. Комплекс вправ виконати 2 рази. Відпочинок між підходами – 5–7 хв.

7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

8. Віджимання у стійці на руках з опорою на гімнастичну стінку. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 6, 8, 10 разів.

Заняття № 8, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 2 км у середньому темпі. Для розвитку витривалості.

2. Біг по сходах спортивної трибуни у темпі, вищому від середнього. Для розвитку витривалості. Виконати вправу протягом 6–10 хв.

3. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 50 см. Для м'язів ніг та для розвитку загальної витривалості. Виконати 20, 25, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Присідання з диском вагою 25 кг на плечах (п'яти від підлоги не відриваються). Для м'язів ніг. Виконати 40 (50), 60 (70), 80 (90) разів.

6. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 9, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 5 км у високому темпі. Для розвитку витривалості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу максимальну кількість разів.

3. Вис на перекладині на максимальний час. Для м'язів рук та розвитку гнучкості у ліктьових та плечових суглобах.

4. Вистрибування на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати 20, 25, 30 разів.

5. Гра у міні-футбол. Для розвитку загальної витривалості, швидкості, координаційних здібностей та для зниження накопиченого фізичного і психологічного навантаження.

Заняття № 10, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3 км у середньому темпі. Для розвитку витривалості.

2. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 50 см. Для м'язів ніг та для розвитку загальної витривалості. Виконати 20, 25, 30 разів.

3. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

4. Нахили тулуба вперед з гирею вагою 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати 40 (50), 50 (60), 60 (70) разів.

5. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 18 разів.

6. Піднімання штанги вагою 35 (40) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 11, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 2 км.

2. Біг по сходах спортивної трибуни у темпі, вищому від середнього. Для розвитку витривалості. Виконати вправу протягом 12–15 хв.

3. Присідання з гирею вагою 32 на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (45), 50 (55) разів.

4. “Протяжка” гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 15 (17), 20 (22) разів.

5. Віджимання у стійці на руках з опорою на гімнастичну стінку. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 5, 8, 10 разів.

6. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

7. Підйом по канату без допомоги ніг. Виконати вправу 3 рази.

Заняття № 12, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 8–10 км.

2. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 20 разів.

3. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 30 разів.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 30 разів.

Заняття № 13, тривалість – 90 хв.

1. Вистрибування на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

2. Піднімання гирі вагою 16 (20) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 30, 40, 50 разів кожною рукою.

3. Жим штанги вагою 50 (60) кг лежачи вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

4. Напівприсідання з гирею вагою 32 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 40 (50), 50 (60), 60 (70) разів.

5. Тяга гирі вагою 20 (24) кг у нахилі двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

6. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 12, 15 разів.

7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 14, тривалість – 90 хв.

1. Вистрибування зі штангою 40 (45) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

2. Піднімання гирі вагою 20 (24) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 30, 40, 50 разів кожною рукою.

3. Жим «швунговий» гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів ніг та рук. Виконати вправу 15, 18, 20 разів кожною рукою.

4. “Протяжка” гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 25 (30), 30 (35), 35 (40) разів.

5. Ривок гирі вагою 16 (20) кг. Виконати вправу: лівою рукою 10, 20, 50 разів (відпочинок між підходами 45 с). Відпочинок

1–2 хв. Правою рукою 10, 20, 50 разів (відпочинок між підходами 45 с).

6. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 2 рази.

Заняття № 15, тривалість – 90 хв.

1. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40–50 см. Для м'язів ніг, розвитку загальної витривалості та координаційних здібностей. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

2. Махи гирею вагою 32 кг двома руками. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу: 25 (30), 30 (35), 35 (40) разів.

3. Тяга ваги 45 (50) кг за голову на блочному тренажері. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

6. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 2 рази.

7. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 16, тривалість – 90 хв.

1. Вистрибування на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати 30, 35, 40 разів.

2. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та її поштовх. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Поштовх гирі вагою 16 (20) кг однією рукою. Вправу виконати кожною рукою по черзі 10, 30, 50 разів.

5. Піднімання 2 гир вагою 16 (20) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 50, 60, 70 разів.

6. Піднімання 2 гир вагою 20 (24) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 30, 50 разів.

7. Підрив гирі вагою 20 (24) кг до рівня підборіддя. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу: для I та II груп в. к. 10, 15, 20 разів, для III та IV груп в. к. – 20 25, 30 разів кожною рукою.

Заняття № 17, тривалість – 90 хв.

1. Вистрибування зі штангою 40 (45) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.
2. Протягування диска від штанги вагою 15 (20) кг по діагоналі від стопи до плеча. Для м'язів спини, черева та рук. Виконати 20, 25, 30 разів у кожен бік.
3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 12, 15, 18 разів.
4. “Протяжка” гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (15), 15 (17), 17 (20) разів.
5. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.
6. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10–15 разів.
7. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 2 рази.

Заняття № 18, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3 км.
2. Підтягування. Виконати максимальну кількість разів.
3. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу максимальну кількість разів.
4. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та її поштовх. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.
5. Ривок гирі вагою 20 (24) кг. Виконати вправу: лівою рукою 10, 30, 40 разів (відпочинок між підходами 45 с). Відпочинок – 1–2 хв. Правою рукою 10, 30, 40 разів (відпочинок між підходами 45 с).
6. Жим “швунговий” двох гир вагою 16 (20) кг. Для м'язів ніг, рук та спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.
7. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

Заняття № 19, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(15), 20(25), 50(60)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10), 10(15), 20(25)}$. Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 2–4 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25, 30 разів.

5. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати 2–3 хв у 2 підходах.

Заняття № 20, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гири. $\frac{16 \text{ кг}}{10(15) + 10(15), 20(25) + 20(25)}$,
 $\frac{20 \text{ кг}}{10(15) + 10(15)}$, $\frac{16 \text{ кг}}{50(60) + 50(60)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{8(10) + 8(10)}$ x 3–4 підходи

кожною рукою не ставлячи гири. Темп ривка середній. Відпочинок 3–4 хв.

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 65 (70) кг середнім хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 9, 10 разів.

4. Ходьба з гирею вагою 24 кг уверху на прямій руці. Для м'язів рук, розвитку гнучкості та координаційних здібностей. Виконати вправу протягом 30 с у 3 підходах кожною рукою.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

Заняття № 21, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$,
 $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{10(15), 20(25), 30(35), 50(60), 20(30)}$. Темп виконання поштовху

середній. Відпочинок між підходами 2–4 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах з виходом на носки. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

3. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 15, 20 разів.

4. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 45–50 см з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

5. Піднімання ніг до перекладини. Виконати 10, 15, 20 разів.

6. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 3 рази.

Заняття № 22, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу: $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$,

$\frac{20 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$, $(\frac{24 \text{ кг}}{10+10}) \times 8$ (10) підходів кож-

ною рукою не ставлячи гирі. Темп виконання ривка середній.

2. Нахили вперед з гирею 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

3. Піднімання штанги вагою 35 (40) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 (15) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25 разів.

5. Піднімання прямих ніг. Виконати 15, 20, 25 разів.

Заняття № 23, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 5 км у середньому темпі.

2. Вистрибування з гирею 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (30) разів.

3. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Вис на перекладині. Виконати протягом 2–4 хв.

5. Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–20 разів у 3 підходах.

6. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 30, 15 разів.

7. Нахили тулуба до колін сидячи. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–15 разів у 4 підходах.

Заняття № 24, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх. $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$,
 $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{15 (20)}$ х 3 підходи, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{25 (30)}$. Темп ви-

конання поштовху середній. Відпочинок між підходами 3–5 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (65) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Жим двох гир вагою 16 кг стоячи по черзі. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (20) разів.

4. Вистрибування з штангою 45 (50) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Підтягування на перекладині (середній хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 15, 20, 5 разів.

Заняття № 25, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. $\frac{16 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$, $\frac{20 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$,
 $\frac{24 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$, $\frac{26 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$, $(\frac{28 \text{ кг}}{10 + 10})$ х 6 (8) підходів кож-
ною рукою не ставлячи гирі, $\frac{24 \text{ кг}}{30 (35) + 30 (35)}$.

2. Тяга становя штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (65) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 6, 8, 10 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 3 рази.

Заняття № 26, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$,
 $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}, 5 \text{ хв}, 3 \text{ хв}}$. Темп

виконання поштовху вищий від середнього. Відпочинок між підходами 2–5 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 65 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 25 (30), 35 (40) разів.

5. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати вправу 2–4 хв у 2 підходах.

Заняття № 27, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$,

$\frac{20 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$, $(\frac{24 \text{ кг}}{20 + 20}) \times 3$ (4) підходи

кожною рукою, $\frac{24 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$.

2. “Протяжка” гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 15 (18), 20 (22) разів.

3. Тяга штанги вагою 40 (45) кг у нахилі. Для розвитку м'язів спини та рук. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

Заняття № 28, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$,

$\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{26 \text{ кг} + 26 \text{ кг}}{15 (20)}$,

$\frac{26 \text{ кг} + 26 \text{ кг}}{30 (40)}$. Темп виконання поштовху середній. Відпочинок

між підходами 4–5 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Підтягування на перекладині (широкий хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

5. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 3 рази.

Заняття № 29, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10(15) + 10(15)}$,

$\frac{24 \text{ кг}}{5(10) + 5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{4 \text{ хв} + 4 \text{ хв}}$, $\frac{28 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$. Темп виконання ривка

змагальний. Відпочинок між підходами 5–7 хв.

2. Жим штанги вагою 60 (65) кг лежачи вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

3. Тяга станова штанги 70 кг. Виконати 15, 20, 25 разів.

4. Нахили вперед з гирею 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

5. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 30 разів.

6. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 30, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 2–3 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. Напівприсідання з гирями вагою 26 (28) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 35, 40 разів.

3. Жим швунговий гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук та ніг. Виконати вправу 10, 12, 14 разів.

4. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5 (10), 10 (15)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{20 (25), 30 (40)}$.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

Заняття № 31, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$, $\frac{28 \text{ кг}}{10 + 10}$ x 6 підходів кожною рукою не ставлячи гирі, $\frac{24 \text{ кг}}{15 + 15}$ x 5 (6) підходів кожною рукою не ставлячи гирі.

Відпочинок між підходами 8–10 хв.

2. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Виконати вправу 15, 20 разів.

4. “Протяжка” гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (18) разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

Заняття № 32, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{25 (30)}$ x 2–3 підходи. Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 2–4 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 65 (75) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

3. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 15, 20 разів.

4. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 45–50 см з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладкини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 33, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (15)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{50 (60)}$.

2. Силова естафета (спортсмени діляться на 2 команди):

1) стрибки вперед з повного присіду – 20 м;

2) біг з партнером на спині – 20 м;

3) тяга гирі вагою 24 кг у нахилі – 15 разів;

4) ривок гирі вагою 24 кг – 2 хв (по 1 хв кожною рукою);

5) ходьба з гирями вагою 24 кг уверх на прямих руках – 20 м.

3. Крос – 3 км.

Заняття № 34, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20)}$, $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{20 (30)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{6 \text{ хв}}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$. Темп виконання поштовху середній.

Відпочинок між підходами 4–5 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 15, 30 разів.

3. Вистрибування на лавку висотою 50 см з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг. Виконати 20, 30, 40 разів.

4. Піднімання прямих ніг. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20 разів.

5. Вис на перекладні. Виконати вправу 3 хв у 2 підходах.

Заняття № 35, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10(15) + 10(15)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{5(10) + 5(10)}$, $\frac{28 \text{ кг}}{1 \text{ хв} + 1 \text{ хв}}$ x 3 (4) підходи кожною рукою не ставлячи гирі, $\frac{28 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$. Відпочинок між підходами 5 хв.

2. Підрив гирі вагою 32 кг однією рукою. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів кожною рукою по черзі.

3. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 10, 20, 30 разів.

4. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці (обличчям до стіни). Для м'язів спини та черева. Виконати 10, 15, 20 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 40 разів.

Заняття № 36, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{30(40)}$ x 4 підходи, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{20}$. Темп виконання поштовху середній.

Відпочинок між підходами 3–5 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 70 (75) кг на плечах з виходом на носки. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

3. Жим штанги вагою 45 (50) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40–50 см. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.

5. Підтягування на перекладині. Виконати 15, 18, 20 разів.

Заняття № 37, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10(15) + 10(15)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{5(10) + 5(10)}$, $\frac{28 \text{ кг}}{5 \text{ хв} + 5 \text{ хв}}$, $\frac{32 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$. Темп виконання ривка

гирі вагою 28 кг змагальний. Відпочинок між підходами 5–7 хв.

2. “Протяжка” гирі вагою 32 кг. Для м’язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (15), 15 (18), 18 (20) разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 65 (70) кг. Виконати 6, 7, 8 разів.

4. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та опускання. Для м’язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м’язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 38, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5(10), 10(15)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{60(70)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{15(20)}$.

2. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м’язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. Вис на перекладині. Виконати 2–3 хв у 2 підходах.

4. Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–20 разів у 2–3 підходах.

5. Крос – 3 км у середньому темпі.

Заняття № 39, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{40(50)} \times 2$ підходи,

$\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{30 (40)}$. Темп виконання поштовху середній. Відпочинок

між підходами 3–5 хв.

2. Напівприсідання з гирями вагою 28 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (50), 50 (60) разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Піднімання прямих ніг до перекладки у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

5. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40–50 см. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати 25, 30, 35 разів.

Заняття № 40, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$, $\frac{32 \text{ кг}}{5 (8) + 5 (8)}$ х 3–4 підходи кожною рукою не ставлячи гирі, $\frac{20 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$. Темп виконання ривка середній.

Відпочинок між підходами 6–8 хв.

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Піднімання тулуба з диском вагою 10 (15) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 20, 25, 30 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба Виконати 20, 25, 30 разів.

Заняття № 41, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{50 (60)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{40 (50)}$. Темп виконання по-

штовху середній. Відпочинок між підходами 5–8 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 70 (80) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Жим «швунговий» штанги вагою 40 (45) кг стоячи. Для м'язів рук та ніг. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 12, 15 разів.

5. Піднімання ніг. Для м'язів черева. Виконати 10, 20, 30 разів.

Заняття № 42, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гири. $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$, $\frac{32 \text{ кг}}{8(10)+8(10)}$ х

4 підходи кожною рукою не ставлячи гири, $\frac{26 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$.

2. “Протяжка” гири вагою 28 (32) кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 кг (70). Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Піднімання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 40 разів.

Заняття № 43, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5(10), 10(15)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10(15)}$ х

5 підходів. Відпочинок 3–5 хв.

2. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконувати вправу протягом 3–4 хв у 3 підходах.

3. Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–20 разів у 2–3 підходах.

4. Крос – 6 км у середньому темпі.

Заняття № 44, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$,

$$\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}, \quad \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}, \quad \frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5 (10)}, \quad \frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{60 (70)},$$

$$\frac{26 \text{ кг} + 26 \text{ кг}}{30 (40)}. \text{ Темп виконання поштовху вищий від середнього.}$$

Відпочинок 3–4 хв.

2. Напівприсідання з гирями вагою 32 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Жим "швунговий" гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук та ніг. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 20 разів.

Заняття № 45, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$,

$$\frac{24 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}, \quad \frac{32 \text{ кг}}{10 (12) + 10 (12)} \times 5 \text{ підходів кожною рукою з}$$

відпочинком, $\frac{32 \text{ кг}}{1 \text{ хв} + 1 \text{ хв}}$.

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Вис на перекладині. Виконати протягом 3–4 хв.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

Заняття № 46, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5 (10), 10 (15)}$,

$$\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}, \quad \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}, \quad \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{15 (20)} \times 4\text{--}5 \text{ підходів.}$$

Відпочинок 5–6 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Піднімання та опускання тулуба (лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені). Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25, 30 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 47, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{30 (35)}$, через 1 хв $\frac{26 \text{ кг} + 26 \text{ кг}}{20 (25)}$, через

1 хв $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{20 (25)}$ х 2 підходи. Темп середній.

2. Присідання зі штангою вагою 70 (75) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

3. Жим штанги 40 кг сидячи. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Вистрибування на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати 30, 35, 40 разів.

5. Підтягування на перекладині (середній хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 8, 10, 12, 15 разів.

Заняття № 48, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{24 \text{ кг}}{30 \text{ с} + 30 \text{ с}}$ х 10 (12) підходів

кожною рукою не ставлячи гирі, $\frac{20 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$. Відпочинок між

підходами 3–4 хв.

2. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Виконати вправу 15, 20, 25, 30 разів.

3. Нахили вперед з гирею 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20 (25), 25 (30), 30 (35) разів.

4. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати 10, 15, 20, 25 разів.

Заняття № 49, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$,
 $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{30 (35), 45 (50)}$,
 $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{55 (65)}$. Темп виконання поштовху середній. Відпочинок

між підходами 4–5 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах з виходом на носки. Для м'язів ніг. Виконати 25, 30, 35 разів.

3. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40–50 см. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати вправу 30, 35, 40 разів.

4. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

5. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 2 рази.

Заняття № 50, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{28 \text{ кг}}{20 (25) + 20 (25)} \times 4$ підходи

кожною рукою не ставлячи гирі.

2. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 20, 20, 25 разів.

3. “Протяжка” гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (15), 15 (18), 18 (20) разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25, 30 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 51, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5 (10)}, 10 (15), \frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{20 (25)}$ х 3 підходи, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{40 (50)}$.

2. Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–20 разів у 2–3 підходах.

3. Нахили тулуба до колін сидячи. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–20 разів у 3–4 підходах.

4. Гра у міні-футбол.

Заняття № 52, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20)}, 20 (30), \frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}, \frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5 (10)}, \frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{40 (45)}, 50 (55), \frac{24 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{60 (70)}$. Темп виконання поштовху вищий від середнього.

Відпочинок 5–8 хв.

2. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. Напівприсідання з гирями вагою 32 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.

4. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 20, 15 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20 разів.

Заняття № 53, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу кожною рукою не ставлячи гирі $\frac{24 (28) \text{ кг}}{15 \text{ лівою} + 15 \text{ правою} + 25 \text{ лівою} + 25 \text{ правою}}$ х 3 підходи.

Темп виконання ривка середній.

2. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 25, 20 разів.

3. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Вис на перекладині. Виконати протягом 3 хв.

5. Підйом по канату. Вправу виконати 3 рази.

Заняття № 54, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{3 \text{ хв}}$, через 1 хв $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$, через 1 хв $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$. Темп – вищий від змагального.

2. Вистрибування зі штангою 45 (50) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. Жим гирі 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати 6, 8, 10 разів.

4. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 55, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{24 \text{ кг}}{40(50) + 40(50)}$, через 2 хв $\frac{28 \text{ кг}}{10 + 10}$ х 5 підходів кожною рукою не ставлячи гирі. Темп – змагальний.

2. Тяга станова штанги вагою 70 (75) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 12, 15, 18 разів.

3. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 20, 25, 30 разів.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 56, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{20 (25)}$ х
3 підходи, $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{40 (50)}$. Відпочинок 5–7 хв.

2. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати вправу 2–3 хв у 2 підходах.

4. Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–20 разів у 2–3 підходах.

5. Крос – 3 км.

Заняття № 57, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{6 \text{ хв}}$, че-
рез 4 хв $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{3 \text{ хв}}$, через 1 хв $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$. Темп поштовху
змагальний.

2. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 45–50 см. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

3. Напівприсідання зі штангою вагою 70 (80) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

4. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 12 разів.

5. Підйом по канату. Вправу виконати 2 рази.

Заняття № 58, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу: $\frac{28 \text{ кг}}{4 \text{ хв} + 4 \text{ хв}}$. Темп ривка зма-
гальний.

2. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. “Протяжка” гирі вагою 32 кг. Для м’язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (15), 15 (18), 18 (20) разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 25 кг (лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені). Для м’язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м’язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 59, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{3 \text{ хв}}$, через 1 хв $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{3 \text{ хв}}$, через 1 хв $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$.

Темп виконання поштовху вищий від змагального. Відпочинок між підходами 5–8 хв.

2. Жим двох гир вагою 16 кг стоячи по черзі. Для м’язів рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (20) разів.

3. Напівприсідання з гирями вагою 32 кг на грудях. Для м’язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

4. Підтягування на перекладині. Для м’язів рук та спини. Виконати вправу 15, 20, 10 разів.

5. Підйом по канату. Вправу виконати 3 рази.

Заняття № 60, тривалість – 90 хв.

1. Ривок: $\frac{28 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{1 \text{ хв} 30 \text{ с} + 1 \text{ хв} 30 \text{ с}}$. Темп виконання ривка змагальний. Відпочинок між підходами 5–6 хв.

2. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м’язів спини. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

3. Вистрибування зі штангою 45 (50) кг на плечах. Для м’язів ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. “Протяжка” гирі вагою 32 кг. Для м’язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 8 (10), 10 (12), 12 (15) разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м’язів черева. Виконати вправу 15, 20, 10 разів.

Заняття № 61, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{10 (15)} \times 5$ підходів, $\frac{26 \text{ кг} + 26 \text{ кг}}{20 (30)}$. Відпочинок 5 хв.

2. Крос – 3 км у середньому темпі.

3. Вис на перекладині. Виконати протягом 2–3 хв.

4. Прокручування гімнастичної палиці. Виконати 20 разів.

5. Нахили тулуба до колін сидячи. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–15 разів у 3 підходах.

Заняття № 62, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх $\frac{28 \text{ кг} + 38 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{3 \text{ хв}}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$. Темп виконання поштовху змагальний. Відпочинок 3–5 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг. Для м'язів рук. Виконати 10, 15, 20 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 30 разів.

5. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 25, 30 разів.

Заняття № 63, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу: $\frac{32 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)} \times 4$ підходи.

2. Піднімання штанги вагою 45 (50) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. “Протяжка” гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

4. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 60, 25 разів.

5. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 2 рази.

Заняття № 64, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 5–7 км.
2. Піднімання ніг назад у висі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20 разів.
3. Вис на перекладині. Виконати вправу протягом 3 хв.
4. Прокручування гімнастичної палиці з якомога вужчим хватом. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–20 разів у 2–3 підходах.
5. Гра у міні-футбол.

Заняття № 65, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{8 \text{ хв}}$. Темп змагальний. Відпочинок 6–8 хв.
2. Напівприсідання зі штангою вагою 75 (80) кг на плечах з виходом на носки. Для м'язів ніг. Виконати 20, 25, 30 разів.
3. Жим штанги вагою 45 (50) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.
4. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40–50 см. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати 20, 40, 30 разів.
5. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

Заняття № 66, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі $\frac{32 \text{ кг}}{10(15) + 10(15)}$, $\frac{32 \text{ кг}}{15(20) + 15(20)}$ х 3–4 підходи.
2. “Протяжка” гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 15 (18), 20 (22) разів.
3. Тяга штанги вагою 40 (45) кг у нахилі. Для розвитку м'язів спини та рук. Виконати вправу 15, 20, 10 разів.
4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладкини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 67, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{20 (25)}$ х 4 підходи, $\frac{26 \text{ кг} + 26 \text{ кг}}{4 \text{ хв}}$.

Відпочинок між підходами 4–5 хв.

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Вис на перекладині. Виконати протягом 2–3 хв.

4. Прокручування гімнастичної палиці. Виконати 50 разів.

5. Крос – 3 км.

Заняття № 68, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5 (10)}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{10 (15)}$ х 4 підходи. Відпочинок між підходами 5–6 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (65) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 30, 15 разів.

3. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 6–8 разів кожною рукою у 3 підходах.

4. Тяга гирі вагою 28 (32) кг до підборіддя двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 25 разів.

Заняття № 69, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі $\frac{32 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$, $\frac{32 \text{ кг}}{20 (25) + 20 (25)}$ х 3 підходи.

2. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 40, 50, 60 разів.

3. Махи гирею вагою 26 (28) кг двома руками. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 40, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25 разів.

5. Вис на перекладині. Виконати вправу протягом 3–4 хв.

Заняття № 70, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5(10)}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{15(20)}$ х 4–5 підходів, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{40(45)}$. Відпочинок 5–10 хв.

2. Напівприсідання з гирями вагою 28 (32) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 50, 40 разів.

3. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів кожною рукою.

4. Жим штанги вагою 50 кг. Виконати 8, 10, 12 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 30, 20 разів.

Заняття № 71, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати $\frac{32 \text{ кг}}{10(15) + 10(15)}$, $\frac{32 \text{ кг}}{25(30) + 25(30)}$ х

2–3 підходи.

2. “Протяжка” гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (20) разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15, 30, 20 разів.

4. Тяга гирі вагою 24 (26) кг у нахилі. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10, 20, 25 разів кожною рукою.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 72, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{8-10 \text{ хв}}$. Відпочинок між підходами 5–10 хв.

2. Вис на перекладині. Виконати протягом 2–3 хв.

3. Прокручування гімнастичної палиці. Виконати 50 разів.
4. Крос – 2–3 км.

Заняття № 73, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 5 км.
2. Піднімання ніг назад у висі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 30 разів.
3. Вис на перекладині. Виконати вправу протягом 3–5 хв.
4. Прокручування гімнастичної палиці з якомога вужчим хватом. Для розвитку гнучкості. Виконати 10–40 разів у 2 підходах.
5. Гра у міні-футбол.

Заняття № 74, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5(10)}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{15(20)}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{3 - 4 \text{ хв}}$. Відпочинок між підходами 5–10 хв.

2. Напівприсідання з гирями вагою 32 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (45), 50 (55) разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8–12 разів у 3 підходах.

4. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 15, 12 разів.

Заняття № 75, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати $\frac{32 \text{ кг}}{10(15) + 10(15)}$, $\frac{24 \text{ кг}}{40(45) + 40(45)}$.
2. Тяга станова штанги вагою 65 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10–12 разів у 3 підходах.
3. Жим штанги лежачи вагою 50 (60) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.
4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 20 (25) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 10, 20, 15 разів.

Заняття № 76, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5(10)}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{15(20)}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{8-10 \text{ хв}}$. Темп – змагальний. Відпочинок між

підходами 5–10 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 75 (80) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 50, 30 разів.

3. Жим штанги 45 (50) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати 8, 10, 12 разів.

4. Підтягування на перекладині. Виконати 15, 20 разів.

Заняття № 77, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати $\frac{32 \text{ кг}}{10(15) + 10(15)}$, $\frac{32 \text{ кг}}{5 \text{ хв} + 5 \text{ хв}}$. Темп

змагальний.

2. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 20 (25) кг лежачи на гімнастичному козлі. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Нахили вперед з гирею 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20 (25), 25 (30), 30 (35) разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 30 разів.

Заняття № 78, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3–5 км.

2. Піднімання ніг назад у висі. Виконати 15, 30, 20 разів.

3. Вис на перекладині. Виконати вправу протягом 3–5 хв.

4. Прокручування гімнастичної палиці. Виконати 10–50 разів.

5. Гра у міні-футбол.

Інноваційна програма дозволяє у повному обсязі вирішувати завдання фізичного виховання студентів молодших курсів, а саме *сприяє*:

- ✓ прискоренню процесу адаптації до умов навчання;
- ✓ підвищенню рівня розвитку фізичних якостей – формуванню фізичної підготовленості студентів молодших курсів;
- ✓ зміцненню здоров'я студентів, забезпеченню високого рівня

розвитку їх морфофункціональних показників, профілактиці захворювань, забезпеченню високого рівня працездатності протягом періоду навчання;

✓ підвищенню інтересу та формуванню мотивації до занять фізичного виховання, здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання;

✓ забезпеченню високого рівня навчання;

✓ вихованню психологічних та морально-вольових якостей.

✓ підготовці та участі студентів у спортивних заходах;

✓ підвищенню показників спортивної підготовленості студентів – виконанню спортивних розрядів і звань;

✓ набуттю досвіду творчого використання спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Упровадження програми покращання фізичного стану студентів ВНЗ на основі застосування засобів гирьового спорту дозволяє підвищити ефективність чинної системи фізичного виховання студентів ВНЗ III–IV рівнів акредитації та забезпечити покращання рівня загальної фізичної підготовленості студентів молодших курсів, сформувати фундамент для вдосконалення професійно-прикладних фізичних якостей, підвищення працездатності та успішності навчання студентів старших курсів.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягає сутність інноваційної програми?
2. Визначте мету програми.
3. Назвіть основні завдання програми.
4. На що спрямований зміст програми?
5. Визначте співвідношення засобів, які застосовуються в навчально-тренувальній програмі для студентів I–II курсів.
6. Яка тривалість загальнопідготовчого та спеціально-підготовчого періодів на другому етапі програми?

ДОДАТОК

ТИПОВІ ПЛАНИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗА ІННОВАЦІЙНОЮ ПРОГРАМОЮ

Таблиця 1

План проведення навчально-тренувального заняття зі студентами на I етапі інноваційної програми

1. Завдання: розвиток основних фізичних якостей (загальної витривалості, силових якостей, гнучкості), зміцнення організму, покращання функціональних можливостей основних систем організму.

2. Місце проведення: стадіон та спортивний зал гирьового спорту.

3. Тривалість: 90 хвилин.

4. Матеріальне забезпечення: гирі вагою 16 кг – 10 шт., 20 кг – 2 шт., 24 кг – 2 шт., штанга у комплекті, гімнастичні перекладки, бруси.

1. Завдання: розвиток основних фізичних якостей (загальної витривалості, силових якостей, гнучкості), зміцнення організму, покращання функціональних можливостей основних систем організму.

2. Місце проведення: стадіон та спортивний зал гирьового спорту.

3. Тривалість: 90 хвилин.

4. Матеріальне забезпечення: гирі вагою 16 кг – 10 шт., 20 кг – 2 шт., 24 кг – 2 шт., штанга у комплекті, гімнастичні перекладки, бруси.

№ з/п	Зміст	Час, хв	Дозування навантаження	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина	20		
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.	5		Перевірка наявності студентів та їх готовності до заняття.
2.	Проведення загальної розминки.	15	Вправи в русі, на місці, для м'язів шиї, плечового поясу, тулуба, рук, ніг.	Проводити потіком, кожну вправу виконати 5–10 разів.

II.	Основна частина	65		
1.	Крос 3000 м.	15	Пробігти дистанцію у середньому темпі.	Для розвитку загальної витривалості.
2.	Виконання вправи "вистрибування із повного присіду".	6	10, 15, 20 разів	Для розвитку сили м'язів ніг та загальної витривалості.
3.	Виконання вправи "жим штанги лежачи".	10	50 кг / 6–10 разів у 3–4 підходах.	Для м'язів плечового поясу, рук та грудних м'язів. Вправу виконати вузьким хватом.
4.	Виконання вправи "нахили з гирею за головою".	6	24 кг / 20, 25, 30 разів	Для м'язів ніг та черева.
5.	Виконання вправи "тяга гирі до підборіддя".	6	20 кг / 10 разів у 3 підходах.	Для м'язів спини та рук.
6.	Виконання вправи "підтягування".	10	10 разів у 3 підходах.	Для м'язів рук, спини та черева.
7.	Виконання вправи "згин.-розгин. рук в упорі на брусах".	6	10–15 разів у 3 підходах.	Для м'язів плечового поясу, рук та черева.
8.	Виконання вправи "згин.-розг. Тулуба".	6	15, 20, 25 разів.	Для м'язів черева та спини.
III.	Заклучна частина	5		
1.	Вправи для розслаблення м'язів та відновл. дихання.	2	Ходьба 50 м, вис на перекладині 1 хв.	Виконати самостійно.
2.	Вправи на гнучкість.	2	Прокручування гімнастичної палиці – 4–6 р.	Для гнучкості плечових суглобів.
3.	Підбиття підсумків	1		

**План
проведення навчально-тренувального заняття
зі студентами на II етапі інноваційної програми**

1. Завдання: розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, удосконалення техніки виконання класичних вправ з гирями, розширення функціональних можливостей організму, розвиток психологічних якостей.

2. Місце проведення: зал гирьового спорту.

3. Тривалість: 90 хвилин.

4. Матеріальне забезпечення: гирі вагою 16 кг – 8 шт., 20 кг – 2 шт., 24 кг – 6 шт., 28 кг – 2 шт., штанга з комплектом дисків, гімнастичні снаряди.

№ з/п	Зміст	Час, хв	Дозування навантаження	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина	15		
1.	Шукування і постановка завдання на заняття.	3		Перевірка наявності студентів та їх готовності до заняття.
2.	Проведення загальної та спеціальної розминки.	12	Вправи в русі, на місці, для м'язів шиї, плечового поясу, тулуба, рук та ніг. Поштовх гирі 16, 20, 24 кг / 10 р.; двох гир 16–24 кг / 5, 10 р.	Проводити поточно, кожну вправу виконати 3–5 разів. Вправи з гирею виконувати кожною рукою, всі вправи з гирями виконувати у повільному темпі.
II.	Основна частина	70		
1.	Виконання змагальних вправ з гирями.	40		Темп виконання поштовху гир середній. Відпочинок 3–5 хв.
1.1.	Поштовх 2 гир.		(24 кг + 24 кг) / 20 х 4–5 підх.	Темп виконання ривка вищий від середнього. Відпочинок 2 хв.
1.2.	Ривок гирі.		24 / (20 л. + 20 пр.) х 5 підх.	

Закінчення табл. 2

2.	Виконання вправи “напівприсідання з гириями на грудях”.	7	24 кг / 20 разів у 3 підходах.	Для м’язів ніг. Присідати на всі ступні, лікті від тіла не відривати.
3.	Виконання вправи “протяжка” гири.	8	28 кг / 10–15 разів у 3 підходах.	Для розвитку витривалості та сили м’язів усього тіла.
4.	Виконання вправи “тяга штанги станова”.	8	60–80 кг / 10 разів у 3–4 підходах.	Для м’язів спини, ніг та рук. Спину тримати прямою.
5.	Виконання вправи “піднімання прямих ніг до перекладини”.	7	10 разів у 3 підходах.	Для м’язів черева та спини.
III.	Заключна частина	5		
1.	Вправи для розслаблення м’язів, відновлення дихання.	2	Ходьба 50 м, вис на перекладині 1–2 хв.	Виконати самостійно.
2.	Вправи на гнучкість.	2	Біля гімнастичної драбини – 2 хв.	Для гнучкості плечових суглобів, спини, рук, ніг.
3.	Підбиття підсумків	1		

ЛІТЕРАТУРА

Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посібн. / В.Я. Андрейчук. – Львів: Тріада плюс, 2007. – 500 с.

Архангородський З.С. Гирьовий спорт / З.С. Архангородський. – К.: Здоров'я, 1980. – 72 с.

Ахметов Р.Ф. Силова підготовка спортсменів-гирьовиків та її зв'язок з ефективністю тренувального процесу / Р.Ф. Ахметов, В.М. Романчук, К.В. Пронтенко, О.М. Боярчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ). – 2010. – № 12. – С. 7–10.

Баймухаметов Р.М. Гиревой спорт: учебн. пособие / Р.М. Баймухаметов. – СПб.: ВДКИФК, 1996. – 110 с.

Балогх М. Гиревой спорт в Германии / М. Балогх // Матер. 5-й Международн. науч.-практ. конф. “Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации”. – Керчь: МФГС, 2009. – С. 8–10.

Баранов В.В. Гиревой спорт как средство профилированного физического воспитания студентов / В.В. Баранов // Гиревой спорт – 2002: Справочник. – Рыбинск: МФГС, 2002. – С. 92–96.

Баранов В.В. Упражнения с гирями в физическом воспитании студентов / В.В. Баранов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д.: РГСУ, 2003. – С. 51–53.

Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 126 с.

Борисевич С.А. Теоретические аспекты построения тренировки спортсменов-гиревиков: учебн.-метод. пособие / С.А. Борисевич, С.Б. Толстов. – Тюмень: ТГСХА, 2005. – 40 с.

Вакуленко М.Ф. Штанга й гирі / М.Ф. Вакуленко, В.В. Шликов, Г.М. Власов. – К: Здоров'я, 1973. – 104 с.

Василевський В.В. Основи гирьового спорту / В.В. Василевський. – Львів: НІП, 2004. – 52 с.

Весловуцький Ц.В. Фізичні вправи з обтяженнями / Ц.В. Весловуцький. – К.: Здоров'я, 1984. – 104 с.

Воропаев В.И. Гиревой спорт в учебном процессе по физическому воспитанию / В.И. Воропаев // Тезисы областной научно-практ. конф. – Воронеж: ВАУ, 1988. – С. 47–48.

Воропаев В.И. О методике тренировки гиревиков / В.И. Воропаев // Тяжелая атлетика: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 43–47.

Воропаев В.И. Разминка в гиревом спорте / В.И. Воропаев // Гиревой спорт – 2001: Справочник. – Рыбинск: ВФГС, 2001. – С. 69–71.

Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Сов. спорт, 2002. – 272 с.

Гиревой спорт / Авт.-сост. А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 192 с.

Гиревой спорт: Учебное пособие / Под общ. ред. Р.М. Баймухаметова. – С-Пб.: ВИФК, 1996. – 108 с.

Гирьовий спорт. Програма для колективів фізкультури та спортивних шкіл України / В.Г. Олещко, Ю.В. Щербина. – К.: Державний комітет України з фізичної культури і спорту, 1997. – 71 с.

Гирьовий спорт: навч.-метод. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир : ЖВІНЛУ, 2011. – 880 с.

Гомонов В.Н. Основные этапы процесса обучения в гиревом спорте и их характерные особенности / В.Н. Гомонов, Б.В. Махоткин, С.А. Гамзов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: 1-я всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н. Д. : РГСУ, 2003. – С. 31–37.

Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан, Т.Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я : наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – 2004. – № 7. – С. 130–132.

Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2008. – 122 с.

Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2009. – 594 с.

Грибан Г.П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах / Г.П. Грибан. – Житомир: ДАЕУ, 2005. – 124 с.

Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2008. – 168 с.

Грибан Г.П. Атлетическая гимнастика: учеб. пособ. / Г.П. Грибан, Н.Т. Пучков, П.П. Фесечко / Под общ. ред. Г.П. Грибана. – М., 1992. – 328 с.

Грибан Г.П. Гирьовий спорт: метод. розробки для студентів спортивного відділення, викладачів і тренерів / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: ДАЕУ, 2005. – 54 с.

Грибан Г.П. Основи підготовки в гирьовому спорті: навч.-метод. посібник / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. – 100 с.

Грибан Г.П. Підготовка кваліфікованих гирьовиків перед змаганнями: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. – 72 с.

Грибан Г.П. Підготовка та проведення змагань з гирьового спорту: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. – 28 с.

Грибан Г.П. Методика навчання техніки класичних вправ у гирьовому спорті: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. – 64 с.

Грибан Г.П. Управління підготовкою гирьовиків: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. – 32 с.

Грибан Г.П. Харчування гирьовиків: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. – 56 с.

Грибан Г.П. Основи гирьового спорту: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2014. – 60 с.

Грибан Г.П. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2014. – 32 с.

Грибан Г.П. Профілактика травматизму у гирьовому спорті: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2014. – 40 с.

Грибан Г.П. Поповнення запасів рідини у гирьовиків під час фізичних навантажень: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2014. – 36 с.

Грибан Г.П. Лікарський контроль та самоконтроль у гирьовому спорті: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2014. – 36 с.

Грибан Г.П. Спортивно-масова робота з гирьового спорту у вищому навчальному закладі: метод. рекомендації. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2014. – 68 с.

Грибан Г.П. Підготовка жінок у гирьовому спорті: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2014. – 40 с.

Добровольский О.С. Гиревой спорт в России / О.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов // Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования. – Хабаровск, 2003. – С. 6–11.

Добровольский О.С., Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования / О.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов: монография. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2003. – 108 с.

Драга В.В. К истории развития гиревого спорта в Украине / В.В. Драга // 1-я Междун. науч.-практ. конф. “Исторические и прикладные аспекты развития гиревого спорта”. – К., 1998. – С. 4.

Драга В.В. Тяжелоатлеты Украины / В.В. Драга, П.Н. Кравцов. – К.: Здоровье, 1985. – 176 с.

Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 111 с.

Зайцев Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев и др. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.

Залесский М. Как стать сильным / М. Залесский. – М.: “Росмэн”, 2000. – 126 с.

Залесский М. Сильнее самого себя / М. Залесский // Наука и жизнь. – 1983. – № 2. – С. 142–149.

Кириченко Т.Г. Історія гирьового спорту: навч. посібник / Т.Г. Кириченко, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко. – Житомир: Полісся, 2006. – 184 с.

Круцевич Т.Ю. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі / Т.Ю. Круцевич, Л.П. Пилипей // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 51–55.

Круцевич Т.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді / Т.Ю. Круцевич // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. – Тернопіль, 1997. – С. 30–31.

Лапунтин Л.П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Л.П. Лапунтин, В.Г. Олешко. – К.: Здоров'я, 1982 – 120 с.

Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник для фізкультурних ВУЗів / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.

Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Державний агро-екологічний університет”, 2006. – 332 с.

Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В.М. Романчук, С.В. Романчук, К.В. Протенко, В.В. Протенко: навч.-метод. посібник. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.

Основи харчування. Теорія та практичні застосування / За ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2010. – 884 с.

Платонов В.Н. Адаптація в спорті / В.Н. Платонов. – К.: Здоров’я, 1988. – 216 с.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Поляков В.А. Гиревой спорт: метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.

Правила змагань з гирьового спорту / Упорядн. Ю.В. Щербина, В.Г. Олешко. – К.: Хрещатик, 1992. – 32 с.

Пронтенко В.В. Динаміка росту результату у гирьовому спорті в залежності від силових показників спортсмена / В.В. Пронтенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2006. – Вип. 10. – Т. 2. – С. 350–353.

Пронтенко В.В. Ефективність спортивної підготовки гирьовиків на сучасному етапі розвитку гирьового спорту / В.В. Пронтенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14. – Т. 1. – С. 238–242.

Пронтенко В.В. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В.В. Пронтенко, В.М. Романчук : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.

Пронтенко В.В. Побудова тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01. “Олімпійський і професійний спорт” / В.В. Пронтенко. – Львів, 2011. – 20 с.

Пронтенко В.В. Обґрунтування необхідності удосконалення тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді / В.В. Пронтенко, К.В. Пронтенко, С.В. Романчук // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології: зб. наук. пр. III

Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. – Харків: Акад. ВВ МВС України, 2009. – С. 54–59.

Пронтенко В.В. Розвиток сили засобами гирьового спорту у курсантів в процесі навчання / В.В. Пронтенко, К.В. Пронтенко // Матер. відкритої наук.-метод. конф. “Фізична підготовка військово-службовців”, 29–30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 170–173.

Пронтенко В.В. Зв’язок кваліфікаційних вимог з гирьового спорту з результатами спортсменів / В.В. Пронтенко, К.В. Пронтенко, В.М. Романчук, С.В. Романчук // Матеріали 5-й Междунар. науч.-практ. конф. “Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации”. – Керчь: МФГС, 2009. – С. 69–72.

Пронтенко К.В. Вплив занять гирьовим спортом на фізичне здоров’я курсантів ВВНЗ операторського профілю у процесі навчання / К.В. Пронтенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2008. – Вип. 12. – Т. 4. – С. 183–188.

Пронтенко К.В. Порівняльний аналіз тренувального процесу у гирьовому спорті та важкій атлетиці / К.В. Пронтенко, Т.Г. Кириченко, В.В. Пронтенко // Спортивний вісник Придніпров’я: наук.-практ. журн. – Дніпропетровськ: ДДЦФКіС, 2006. – С. 26–28.

Рагушенко В.Ф. Гиревой спорт на новом этапе / В.Ф. Рагушенко // Тяжелая атлетика: Ежегодник, 1986. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 47–50.

Рагушенко В.Ф. Нужно воину и просто настоящему парню, мужчине: занятия гиревым спортом с юношами / В.Ф. Рагушенко, П.Л. Сацюк // Физическая культура в школе. – 1991. – № 1. – С. 55–57.

Рассказов В.С. Гиревой спорт. Методические рекомендации по организации соревнований / В.С. Рассказов. – Рыбинск: МФГС, 2003. – 10 с.

Рассказов В.С. Из истории гиревого спорта / В.С. Рассказов // Гиревой спорт и силовые шоу-программы. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – С. 50–55.

Рассказов В.С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В.С. Рассказов. – МФГС, 2004. – 33 с.

Рассказов В.С. Удаль молодецкая. (История гиревого спорта) / В.С. Рассказов. – Рыбинск: МФГС, 2003. – 34 с.

Ромашин Ю.А. Техника, методика обучения, тренировки и планирование / Ю.А. Ромашин // Гиревой спорт и силовые шоу-программы. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – С. 3–45.

Теория и методика физического воспитания: В 2 т. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392; 368 с.

Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебн. пособие / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей, Д.В. Леонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 132 с.

Фізичне виховання : навч. посібник / [М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук та ін.]. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.

Фролов А.Ф. Гиревой спорт и здоровье / А.Ф. Фролов, В.А. Литвинов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 96–99.

Хайруллин Р.А. Гиревой спорт : учеб.-метод. пособие / Р.А. Хайруллин, Ю.А. Ромашин, А.П. Горшенин. – Казань: ЦОП, 2004. – 96 с.

Чух А.М. Розвиток сили / А.М. Чух. – Харків: ХДАФК, 2003. – 163 с.

Шапошников Ю. Упражнения с гирями / Ю. Шапошников // Наука и жизнь. – 1980. – № 4. – С. 140–141.

Шевцов В.В. Динамика показателей АД и ЧСС у занимающихся гиревым спортом / В.В. Шевцов // Сибирь и олимпийское движение: тезисы регион. науч.-практ. конф. – Омск, 1993. – С. 70–72.

Шакунов А.Н. Методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте [Электронный ресурс]: метод. пособие / А.Н. Шакунов, А.А. Кузьмин. – Тамбов, 2003. Режим доступа: www.sila.nm.ru.

Щербина Ю.В. Гирь восхитительный полёт / Ю.В. Щербина. – К., 1998. – 118 с.

Щербина Ю.В. З історії гирьового спорту / Ю.В. Щербина // Нац. ун-т “Киево-Могилянська академія”. Наукові записки. – Т. 19. – Спец. випуск у 2-х частинах. – Ч. 2. – К.: “Киево-Могилянська академія”, 2001. – С. 337–338.

Щербина Ю.В. Установчі документи з гирьового спорту: практичний довідник / Ю.В. Щербина. – К.: ФГСУ, 2006. – 52 с.

Baranov V.V. Weightball exercises as the means of developing students professionally-applied abilities / V. V. Baranov // 3-rd International scientific-applied conference “Conditions and problems of development of weightball lifting”. – Athens : IWBF, 2002. – P. 7.

Навчальне видання

**Грибан Григорій Петрович
Пронтенко Костянтин Віталійович
Ткаченко Павло Петрович
Бойко Дмитро Володимирович**

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
СТУДЕНТІВ
У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ**

Навчально-методичний посібник

За редакцією Г.П. Грибана

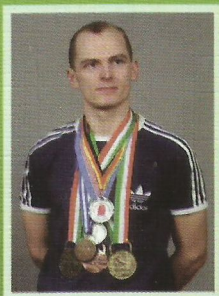
Комп'ютерна верстка Г.П. Грибана

Підписано до друку 10.07.2014. Формат 60x84/16
Гарнітура "Times New Roman". Папір офс. № 1
Ум. друк. арк. 7,20.
Наклад 200 прим. Зам. № 2836

Віддруковано в ГП "Рута"
10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а
*Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр
Серія ДК № 364 від 14.01. 2010 р.*



Грибан Григорій Петрович – доктор педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації Житомирського державного університету ім. І. Франка. Автор 360 наукових праць у галузі фізичної культури і спорту серед яких 7 одноосібних монографій і 19 навчальних посібників, з яких 11 мають гриф Міністерства освіти і науки України. Нагороджений Президентом України медаллю “За працю і звитягу”, «Відмінник освіти України».



Пронпенко Костянтин Віталійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач Житомирського військового інституту ім. С.П. Корольова ДУТ, заслужений майстер спорту України, чемпіон світу 2008 року та семиразовий призер. Автор 70 наукових праць серед яких 2 навчальні посібники з грифом Міністерства освіти і науки України. Нагороджений відзнакою «За заслуги перед містом» III ступеня.



Ткаченко Павло Петрович – старший викладач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроєкологічного університету. Автор 55 наукових праць у галузі фізичної культури і спорту серед яких 2 навчальні посібники з грифом Міністерства освіти і науки України. Підготував чемпіона світу з гирьового спорту (2013 рік, Ташкент) та срібного і бронзового призера чемпіонату Європи (2014 рік, Санкт-Петербург).



Бойко Дмитро Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач фізичного виховання Житомирського вищого професійного училища-інтернату, майстер спорту України з важкої атлетики. Автор 15 наукових праць, серед яких навчально-методичний посібник «Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту».