Приложение А

Протокол тестирования основной группы до педагогического эксперимента (n=4)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Планка на прямых руках, сек | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | Тяга становая, кг | Жим лежа, кг |
| 1. | 54 | 22 | 52 | 40 |
| 2. | 65 | 28 | 60 | 42 |
| 3. | 61 | 20 | 74 | 53 |
| 4. | 63 | 25 | 63 | 49 |
| Х+Sх | 60,6+3,1 | 23,75+2,24 | 62,25+6,17 | 46,0+3,64 |

Приложение Б

Протокол тестирования контрольной группы до педагогического эксперимента (n=4)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Планка на прямых руках, сек | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | Тяга становая, кг | Жим лежа, кг |
| 1. | 58 | 25 | 51 | 42 |
| 2. | 68 | 24 | 59 | 38 |
| 3. | 60 | 21 | 71 | 51 |
| 4. | 59 | 26 | 72 | 60 |
| Х+Sх | 171,8+3,9 | 79,3+2,3 | 190,5+1,12 | 132,5+1,68 |

Приложение В

Протокол тестирования основной группы в конце педагогического эксперимента (n=4)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Планка на прямых руках, сек | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | Тяга становая, кг | Жим лежа, кг |
| 1. | 166 | 75 | 188 | 131 |
| 2. | 180 | 78 | 191,5 | 135 |
| 3. | 171 | 83 | 190,5 | 129 |
| 4. | 170 | 81 | 192 | 135 |
| Х+Sх | 61,25+2,8 | 24,0+1,4 | 63,25+5,9 | 47,75+6,16 |

Приложение Г

Протокол тестирования контрольной группы в конце педагогического эксперимента (n=4)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Планка на прямых руках, сек | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | Тяга становая, кг | Жим лежа, кг |
| 1. | 151 | 65 | 176 | 120 |
| 2. | 161 | 67 | 181 | 124 |
| 3. | 160 | 74 | 186 | 125 |
| 4. | 152 | 68 | 180 | 127,5 |
| Х+Sх | 156,0+2,8 | 68,5+2,5 | 180,75+2,8 | 124,1+2,1 |

Приложение Д

Программа учебно-тренировочных занятий в основной группе

**Неделя №1**

**Тренировка №1**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 75% 5\*3

Разножка с выпрыгиванием 2\*20

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*5, 70% 4\*4

Упражнение на спину 3\*10

**Тренировка №2**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*5, 70% 2\*4, 75% 2\*3, 80% 2\*2, 75% 2\*3,70% 1\*4,60% 1\*5,50% 1\*6

Разгибание и сгибание ног 5\*12-50 кг

Дожим лежа 5\*6 (вес смотрится от максимума где-то 85-90%)

Упражнение на трицепс 3\*10

Гиперестензия 3\*10

**Тренировка №3**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум (по состоянию)

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум (по состоянию)

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 80% 5\*2

Приседания со штангой 2\*10 вес 50 кг.

Жим узким хватом 50% 1\*4, 60% 2\*4, 65% 3\*5

Упражнение на спину 3\*10

Пресс 3\*25

**Неделя №2**

**Тренировка №1**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 80% 5\*2

Разножка с выпрыгиванием 2\*20

Стульчик - статика

Силовой жим 55% 1\*5, 65% 1\*4, 75% 5\*3

Упражнение на спину 3\*10

Гиперестензия 3\*10 с весом 10 кг

**Тренировка №2**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Силовой жим 50% 1\*6, 60% 1\*5, 70% 2\*4, 75% 2\*3, 80% 2\*2, 85% 2\*1, 80% 2\*2 75% 2\*3,65% 1\*5, 55% 1\*7

Разгибание ног 5\*12-50 кг

Разножка 30 раз

Дожим лежа 5\*3 (вес смотрится от максимума где-то 90%)

Упражнение на трицепс 3\*12

Гиперестензия 3\*10

Пресс 2\*30

**Тренировка №3**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум (по состоянию)

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум (по состоянию)

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 80% 5\*3

Приседания со штангой 2\*8 вес 55 кг.

Жим лежа широким хватом к горлу – 35% 2\*8, 45% 4\*6

Упражнение на спину 3\*10

Упражнение на трицепс 3\*12

Бицепс 10 кг 3\*8

Гиперестензия 3\*10

Пресс 3\*20

**Неделя №3**

**Тренировка №1**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 1 подход на максимум

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум

Силовой жим 55% 1\*5, 65% 1\*4, 75% 2\*3, 85% 4\*2

Разножка с выпрыгиванием 3\*20

Стульчик – статика 2\*30 сек

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 1\*3, 80% 8\*3

Упражнение на спину 4\*8

Гиперестензия 3\*10 с весом 10 кг

**Тренировка №2**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Силовой жим 50% 1\*6, 60% 1\*5, 70% 1\*4, 75% 2\*3, 80% 2\*2, 85% 1\*2, 80% 2\*2 75% 1\*3, 70% 1\*4, 60% 1\*6, 50% 1\*8

Разгибание ног 4\*12-50 кг

Разножка 35 раз

Дожим лежа 5\*3 (вес смотрится от максимума где-то 90%)

Упражнение на трицепс 4\*12

Гиперестензия 3\*10

Пресс 2\*30

**Тренировка №3**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 1 подход на максимум (по состоянию)

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум (по состоянию)

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 80% 8\*3

Жим ногами 3\*8

Упражнение на спину 3\*10

Упражнение на трицепс 3\*12

Бицепс 10 кг 3\*8

Гиперестензия 3\*10

Пресс 3\*20

**Неделя №4**

**Тренировка №1**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 80% 5\*3

Разножка с выпрыгиванием 3\*20

Стульчик – статика 60 сек

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*5, 70% 5\*6

Упражнение на спину 3\*12

Гиперестензия 3\*10 с весом 10 кг

**Тренировка №2**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*5, 70% 2\*5, 75% 2\*4, 80% 2\*3, 85% 2\*2, 80% 2\*3 75% 1\*4, 70% 1\*6, 60% 1\*8, 50% 1\*10

Разгибание ног 5\*12-50 кг

Разножка 30 раз

Дожим лежа 5\*2 (вес смотрится от максимума где-то 90-95%)

Упражнение на трицепс 3\*12

Гиперестензия 3\*10

Пресс 3\*30

**Тренировка №3**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум (по состоянию)

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум (по состоянию)

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 80% 5\*3

Приседания со штангой 2\*8 вес 60 кг.

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*5, 70% 4\*5

Упражнение на спину 3\*10

Упражнение на трицепс 3\*12

Бицепс 12,5 кг 3\*8

Гиперестензия 3\*12

Пресс 3\*30

**Неделя №5**

**Тренировка №1**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум

Силовой жим 55% 1\*5, 65% 1\*4, 75% 2\*3, 85% 4\*2

Разножка с выпрыгиванием 2\*30

Стульчик – статика 3\*20 сек

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 1\*3, 80% 4\*2

Разводка гантелями 4\*6

Упражнение на спину 3\*10

Гиперестензия 3\*10 с весом 10 кг

**Тренировка №2**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*5, 70% 2\*4, 80% 2\*3, 85% 2\*2,90% 2\*1, 85% 2\*2 80% 2\*3 75% 1\*4,70% 1\*5, 60% 1\*6, 50% 1\*7

Разгибание ног 5\*12-50 кг

Разножка 30 раз

Дожим лежа 5\*2 (вес смотрится от максимума где-то 90%)

Упражнение на трицепс 3\*12

Гиперестензия 3\*10

Пресс 2\*30

**Тренировка №3**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум (по состоянию)

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум (по состоянию)

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 80% 5\*2

Приседания со штангой 2\*8 вес 55 кг.

Жим узким хватом 50% 1\*4, 60% 1\*3, 70% 5\*2

Упражнение на спину 3\*10

Упражнение на трицепс 3\*12

Бицепс 10 кг 3\*8

Гиперестензия 3\*10

Пресс 3\*20

**Неделя №6**

**Тренировка №1**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 80% 5\*3

Разножка с выпрыгиванием 3\*25

Стульчик – статика 60 сек

Силовой жим 55% 1\*5, 65% 1\*5, 75% 4\*4

Упражнение на спину 4\*10

Гиперестензия 3\*10 с весом 15 кг

**Тренировка №2**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Силовой жим 50% 1\*6, 60% 1\*5, 70% 1\*5, 75% 2\*4, 80% 2\*3, 85% 2\*2, 80% 2\*3, 75% 1\*4, 70% 1\*5, 60% 1\*6, 50% 1\*7

Разгибание ног 5\*12-60 кг

Разножка 20 раз

Дожим лежа 5\*2 (вес смотрится от максимума где-то 90-95%)

Упражнение на трицепс 3\*12

Гиперестензия 3\*10

Пресс 2\*30

**Тренировка №3**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум (по состоянию)

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум (по состоянию)

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 80% 5\*2

Приседания со штангой 2\*8 вес 50 кг.

Жим узким хватом 40% 2\*8, 50% 4\*6

Упражнение на спину 3\*12

Упражнение на трицепс 4\*12

Бицепс 15 кг 3\*12

Гиперестензия 4\*10

Пресс 3\*20

**Неделя №7**

**Тренировка №1**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 80% 5\*2

Разножка с выпрыгиванием 3\*30

Стульчик – статика 80 сек

Силовой жим 55% 1\*5, 65% 1\*4, 75% 4\*3

Разводка с гантелями

Упражнение на спину 4\*10

Гиперестензия 3\*12 с весом 15 кг

**Тренировка №2**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 80% 2\*2, 90% 3\*1, 80% 2\*2

Разгибание ног 6\*12-65 кг

Разножка 40 раз

Дожим лежа 5\*3 (вес смотрится от максимума где-то 90-95%)

Упражнение на трицепс 5\*12

Гиперестензия 4\*10

Пресс 3\*30

**Тренировка №3**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум (по состоянию)

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум (по состоянию)

Силовой жим 55% 1\*5, 65% 1\*4, 75% 2\*3, 85% 5\*2

Приседания со штангой 3\*8 вес 50 кг.

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 1\*3, 80% 5\*2

Упражнение на спину 3\*12

Упражнение на трицепс 4\*12

Бицепс 15 кг 3\*12

Гиперестензия 4\*12

Пресс 3\*25

**Неделя №8**

**Тренировка №1**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум

Силовой жим 55% 1\*5, 65% 1\*4, 75% 2\*3, 85% 5\*2

Разножка с выпрыгиванием 3\*25

Стульчик – статика 60 сек

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*5, 70% 1\*5, 75% 3\*4

Упражнение на спину 4\*12

Гиперестензия 4\*10 с весом 15 кг

**Тренировка №2**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Силовой жим 50% 1\*6, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 80% 8\*3

Разгибание ног 5\*12-65 кг

Разножка 2\*25 раз

Дожим лежа 5\*3 (вес смотрится от максимума где-то 90-95%)

Упражнение на трицепс 3\*12

Гиперестензия 3\*10

Пресс 4\*20

**Тренировка №3**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум (по состоянию)

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум (по состоянию)

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 80% 3\*2, 90% 3\*2, 80% 2\*3

Приседания со штангой 2\*8 вес 65 кг.

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 4\*5

Упражнение на спину 3\*12

Упражнение на трицепс 4\*12

Бицепс 15 кг 3\*12

Гиперестензия 4\*10

Пресс 3\*20

**Неделя №9**

**Тренировка №1**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум

Силовой жим 55% 1\*3, 60% 1\*3, 70% 2\*3, 80% 2\*2

Разножка с выпрыгиванием 3\*30

Стульчик – статика 2\* 60 сек промежуток 2 минуты между подходами

Силовой жим 50% 1\*3, 60% 1\*3, 70% 1\*3, 80% 5\*3

Упражнение на спину 5\*10

Гиперестензия 4\*10 с весом 15 кг

**Тренировка №2**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Силовой жим 50% 1\*3, 60% 1\*3, 70% 2\*3, 80% 7\*3

Разгибание ног 5\*12-65 кг

Разножка 20 раз

Дожим лежа 5\*2 (вес смотрится от максимума где-то 90-95%)

Упражнение на трицепс 3\*12

Гиперестензия 3\*10

Пресс 2\*30

**Тренировка №3**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум (по состоянию)

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум (по состоянию)

Силовой жим 50% 1\*3, 60% 1\*3, 70% 2\*3, 80% 2\*2, 90% 4\*1

Приседания со штангой 2\*8 вес 60 кг.

Силовой жим 55% 1\*4, 65% 1\*4, 75% 4\*4

Разводка с гантелями 5\*8

Упражнение на спину 3\*12

Упражнение на трицепс 4\*12

Бицепс 15 кг 3\*12

Гиперестензия 4\*10

Пресс 3\*20

**Неделя №10**

**Тренировка №1**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум

Силовой жим 55% 1\*3, 65% 1\*3, 75% 2\*3, 85% 4\*2

Разножка с выпрыгиванием 3\*30

Стульчик – статика 2\* 60 сек промежуток 2 минуты между подходами

Силовой жим 50% 1\*3, 60% 1\*3, 70% 1\*3, 80% 4\*3

Упражнение на спину 5\*10

Гиперестензия 4\*10 с весом 15 кг

**Тренировка №2**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Силовой жим 50% 1\*3, 60% 1\*3, 70% 2\*3, 80% 5\*2

Разгибание ног 5\*12-65 кг

Разножка 20 раз

Дожим лежа 5\*2 (вес смотрится от максимума где-то 90-95%)

Упражнение на трицепс 3\*12

Гиперестензия 3\*10

Пресс 2\*30

**Тренировка №3**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум (по состоянию)

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум (по состоянию)

Силовой жим 50% 1\*3, 60% 1\*3, 70% 2\*3, 80% 2\*2, 85% 3\*1, 80% 2\*2

Приседания со штангой 2\*8 вес 60 кг.

Силовой жим 50% 1\*4, 60% 1\*4, 70% 4\*4

Разводка с гантелями 5\*8

Упражнение на спину 3\*12

Упражнение на трицепс 4\*12

Бицепс 15 кг 3\*12

Гиперестензия 4\*10

Пресс 3\*20

**Неделя №11**

**Тренировка №1**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 75% 4\*2

Гиперестензия 3\*10 с весом 15 кг

**Тренировка №2**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Силовой жим 50% 1\*6, 60% 1\*5, 70% 2\*2, 75% 2\*4, 80% 2\*1, 90% 1\*1, 95% 2\*1

Разгибание ног 2\*12-60 кг

Упражнение на трицепс 3\*12

Гиперестензия 2\*10

Пресс 2\*30

**Тренировка №3**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум (по состоянию)

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум (по состоянию)

Силовой жим 50% 1\*3, 60% 1\*3, 70% 2\*3, 80% 5\*2

Приседания со штангой 2\*8 вес 50 кг.

Силовой жим 55% 1\*3, 65% 1\*3, 75% 2\*3, 85% 4\*2

Упражнение на спину 3\*12

Упражнение на трицепс 4\*12

Бицепс 15 кг 3\*12

Гиперестензия 4\*10

Пресс 3\*20

**Неделя №12**

**Тренировка №1**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход на максимум

Подтягивания 1 подход широкий хват на максимум

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 80% 2\*2, 90% 2\*1, 80% 3\*2

Разножка с выпрыгиванием 3\*25

Упражнение на спину 4\*10

Гиперестензия 3\*10 с весом 15 кг

**Тренировка №2**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Силовой жим 55% 1\*3, 65% 1\*3, 75% 2\*2, 85% 3\*1, 90% 2\*1, 80% 3\*2

Разгибание ног 5\*12-60 кг

Разножка 20 раз

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 80% 5\*3

Упражнение на трицепс 3\*12

Пресс 2\*30

**Тренировка №3**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Силовой жим 50% 1\*3, 60% 1\*3, 70% 2\*3, 80% 5\*3

Дожим лежа 5\*2 (вес смотрится от максимума где-то 90-95%)

Пресс 3\*20

**Неделя №13**

**Тренировка №1**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 80% 4\*2

Разножка с выпрыгиванием 3\*15

Гиперестензия 2\*10 с весом 10 кг

**Тренировка №2**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Силовой жим 50% 1\*3, 60% 1\*3, 70% 2\*2, 80% 3\*1

Разгибание ног 5\*12-60 кг

Дожим лежа 6\*2 (вес смотрится от максимума где-то 90-95%)

Упражнение на трицепс 3\*12

Гиперестензия 3\*10

Пресс 2\*30

**Тренировка №3**

Растяжка с резинками (разминка всех групп мышц)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: 1 подход 30 раз

Подтягивания 1 подход широкий хват 5 раз

Силовой жим 50% 1\*5, 60% 1\*4, 70% 2\*3, 75% 4\*2

Гиперестензия 4\*10

Пресс 3\*20