

**Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Лужская детско-юношеская спортивная школа»**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МОУДО «Лужская ДЮСШ»
Приказ № 65 от 25.05.2020 г

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Возраст: 10 – 18 лет
Срок реализации – 3 года

Составители:
Методический отдел

Принята
на педагогическом совете
Протокол №4 от 25.05.2020 год

г. Луга
2020 г

1. Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для подготовки пауэрлифтеров в спортивно - оздоровительных (СОГ) группах. Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

В подростковом возрасте мышцы развиты неравномерно, поэтому большее внимание уделяется отстающим группам мускулов (это, главным образом, мышцы брюшного пресса, косые мышцы туловища и спины). По этой причине в программе уделяется большее внимание общей физической подготовке, которая превалирует над специальной физической подготовкой.

Высокая пластичность нервной системы подростков дает им возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Главное внимание обращается на приспособленность организма и, в частности, сердечно – сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, а также на умение осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Нормативно - правовая база

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
6. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
7. Устава Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Лужская детского-юношеская спортивная школа».

Настоящая программа по пауэрлифтингу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки и тренировочных групп ДЮСШ.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей приемам силового троеборья;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу предполагает любой уровень физической подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах рекомендуется допускать лиц в возрасте от 12 до 18 лет.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное количество состав группы (человек)	Максим. объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах	Количество недель в год	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	25	3 (1ч x 3р/нед)	39	117
				4 (2ч x 2р/нед)		156
				6 (2ч x 3 р/нед)		234

Ожидаемые результаты:

- овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительной общеразвивающей программы;
- овладение техникой избранного вида спорта;
- повышения уровня физической подготовленности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 39 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы

№	Разделы подготовки	Стартовый уровень Базовый уровень Продвинутый уровень		
		39 недель	39 недель	39 недель
	Часов в неделю	3	4	6
1	Теоретическая подготовка	6	6	12
2	Общая и специальная физическая подготовка	40	52	74
3	Избранный вид спорта	28	40	62
4	Другие виды спорта, подвижные игры	28	38	48
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15	20	28
	Общее количество часов	117	156	234

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно - спортивными организациями.

Стартовый уровень

Задачами этапа являются:

- укрепление здоровья;
 - гармоничное физическое развитие;
 - укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
 - повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
 - обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики;
 - приобретение соревновательного опыта;
 - приобретение теоретических знаний;
 - повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;
 - укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;
 - дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,
 - развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
 - совершенствование техники спринтерского бега;
 - дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;
 - развитие общей выносливости;
 - совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта;
 - повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости;
 - совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;
 - достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.
- другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Следующий этап – **Базовый уровень** – включает задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Задачи продвинутого уровня:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- развитие специальных физических качеств
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия. При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, в которой можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного

воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

Можно полагать, что отбор и классификация тренерами тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки юных легкоатлетов-спринтеров, и средневиков позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки. Это даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику, проделанной за определенный период времени тренировочной работы, повысить надежность управления тренировочным процессом.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1	Тема 1. Пауэрлифтинг как вид спорта и средство физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2 Основы техники пауэрлифтинга	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтинга	2	
2	Общезаключительная подготовка	140	Выполнение нормативов, техника выполнения
2.1	Общеразвивающие физические упражнения		
2.2	Занятия другими видами спорта		
3	Специальная физическая подготовка	80	Выполнение нормативов, техника выполнения
3.1	Изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга. Развитие специфических качеств троеборца.		
3.2	Восстановительные мероприятия. Тренерская и судейская практика.		
4	Участие в соревнованиях (при желании учащегося)	6	1-2

На СОЭ периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой

подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных пауэрлифтеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами.

Примерные темы для теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
2.	Пауэрлифтинг как вид спорта и средство физического воспитания.	Пауэрлифтинг является одним из высокоэффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.
3.	Зарождение и история развития пауэрлифтинга	История развития европейского пауэрлифтинга, говорится об истории зарождения и развития пауэрлифтинга в мире, в Европе и России.
4.	Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу	Все соревнования по пауэрлифтингу (силовому троеборью) в странах СНГ проводятся согласно правилам Международной федерации.
5.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание
6.	Техника безопасности на занятиях пауэрлифтинга	Техника безопасности и правила поведения на занятиях пауэрлифтинга. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных, и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЕЖА. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка

штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - **общую и специальную.**

- развития быстроты и скоростных качеств
- развитие скоростно-силовых качеств.
- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов

соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Тренерская и судейская практика

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям в тренажерном зале допускаются:

- обучающиеся 5 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой силового характера;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по использованию всех видов тренажеров;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий.

При нахождении в тренажерном зале обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в тренажерном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором школы.

Опасными факторами в тренажерном зале являются:

- **физические** (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- **химические** (пыль).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятия в тренажерном зале.

Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в тренажерном зале, подходить к имеющемуся в тренажерном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка обучающихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника, проводящего занятия в тренажерном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на

несколькой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в специальный шкафчик.

С разрешения работника, проводящего занятия в тренажерном зале, пройти в зал.

Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям в тренажерном зале при незаживших травмах и общем недомогании.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на тренажерах в присутствии работника, проводящего занятия, а при необходимости со страховкой;
- работать только на том тренажере, который указан работником, проводящим занятия в тренажерном зале;
- при выполнении упражнений со штангой использовать *замки безопасности*;
- перед переходом к занятиям на новых видах тренажеров, с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений получить инструктаж по правилам использования данного вида оборудования.

Обучающимся запрещается:

- использовать неисправные тренажеры;
- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
- самостоятельно осуществлять переход на другой тренажер;
- выполнять упражнения с гантелями и штангой с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт тренажеров и приспособлений;
- подставлять конечности под движущиеся части тренажеров;
- вносить в тренажерный зал любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий боли в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в тренажерном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности тренажеров и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия в тренажерном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия в тренажерном зале.

С разрешения работника, проводящего занятия, выйти из тренажерного зала.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

Пауэрлифтинг в системе здорового образа жизни. Понятие «Пауэрлифтинг». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие на организм человека. Закаливание. Место и значение пауэрлифтинга в системе физического воспитания. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	Мальчик	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Стойки для приседаний	штук	2
3.	Жимовая скамья	штук	1
4.	штанга	штук	4
5.	Блины от 2,5 до 25кг.	штук	10
6.	Пояс	штук	1
7.	Бинты на кисти	штук	1
8.	Бинты на колени	штук	1
9.	магнезия	штук	1
10.	скакалка	штук	3

Содержание и структура подготовки

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 10-летнего возраста в группе СОЭ. На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательных упражнений. Сначала

внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению. При проведении учебно-тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия).

Во второй год обучения рекомендуется выполнять последние два повторения в базовых упражнениях (жим лежа) с субмаксимальным усилием. Практический материал представлен перечнем упражнений с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие в течение месяца.

1 неделя

Тренировка №1

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:

X6рX2п, X+Юкг 5рX6п(42).

Жим лежа: X 6рX2п, X+5кг 6рX5п (42).

Разведение рук с гантелями лежа: 10рX5п (50).

Подтягивание на перекладине: 6рX6п (36).

Пресс: 8рX5п (40).

Тренировка №2

Жим гантелей лежа на скамейке:

X 8рX6п (48).

Отжимание от пола (руки на ширине плеч):

8рX6п (48).

3.Тяга с плинтов (гриф выше колен, расстановка ног в стиле «сумо»):.

X 5рX2п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 4рX5п (40).

4. Приседания со штангой «в ножницах»:

X 5р+5рX5п (25).

5. Гиперэкстензии:

10рX4п (40).

Тренировка №3

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:

X 6рX1 п, X+10кг 5рX2п, X+ 15кг 5рX5п (41).

2. Жим лежа узким хватом:

X 6рX1п, X+5кг 6рX2п. X+10кг5рX5п(43).

Разведение рук с гантелями лежа:

10рX5п (50).

Наклоны сидя:

5рX5п (25).

2 неделя

Тренировка №1

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:

X 8рX2п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 4рX5п (48).

Жим лежа: X 6рX2л, X+5кг 6рX5п (42).

Разведение рук с гантелями лежа: 10рX5п (50).

Отжимание от пола (руки шире плеч):. 10рX5п (50).

Приседание «в глубину»: 6рX5п (30).

Гиперэкстензии: 10рX5п (50).

Тренировка №2

1. Тяга с плинтов гриф выше колен:

X 6рX1п, X+Юкг 6рX2л, X+20кг" 5рX5п(43).

2. Жим сидя под углом: X 5рX1п, X+5кг 5рX2п, X+Юкг 4рX5п (35).

Трицепсы на блоке: 10рX5п (50).

Тяга в наклоне: 6рХ5п (30).
Жим ногами: 8рХ6п (48),
Пресс: 10рХ4п (40).

Тренировка №3

1. Приседание классическое:
Х 6рХ1п, Х+10кг 6рХ2п, Х+15кг 5рХ5п (43).
2. Жим лежа средним хватом:
Х 5рХ1п, Х+5кг 5рХ2п, Х+10кг 5рХ5п (40).
Разведение рук, с гантелями лежа: 10рХ5п (50).
Отжимания на брусьях: 8рХ5п (40).
5. Приседание со штангой на груди на скамейку: Х 5рХ2п, Х+ 10кг4рХ4п (26).
Наклоны со штангой сидя: 5рХ5п (25).

3 неделя

Тренировка №1

1. Приседание классическое:
Х 6рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 4рХ5п (36).
2. Жим лежа средним хватом:
Х 5рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 4рХ5п (35).
Отжимание от пола: (руки шире плеч). 10рХ5п (50).
Жим ногами: Х 8рХ1п, Х+ 10кг 8рХ1п, Х+20кг 6рХ5п (46).
Наклоны со штангой стоя: 5рХ5п (25)..

Тренировка №2

1. Тяга до колен: Х 5рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 4рХ5п (35).
Жим гантелей лежа: 6рХ6п (36).
Отжимания от брусьев: 8рХ5п (40).
Подъем на бицепсы: 10рХ5п (50).
Приседания «в глубину»: 5рХ5п (25).
Пресс: 10рХ4п (40).

Тренировка №3

1. Приседание классическое:
Х 6рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+20кг 4рХ5п {%}).
2. Жим лежа широким хватом:
Х 5рХ1п, Х+5кг 5рХ2п, Х+10кг 4рХ5п (35).
Отжимания от пола (руки шире плеч): 8рХ5п (40).
Трицепсы на блоке: 10рХ5п (50).
Гиперэкстензии: 10рХ5п (50).

4 неделя

Тренировка №1

1. Приседание классическое:
Х 5рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+20кг 4рХ5п (35).
2. Жим лежа средним хватом:
Х 8рХ1п, Х+10кг 6рХ2п, Х+15кг 5рХ5п (45).
Отжимание на брусьях: 8рХ5п (40).
Разведение рук в тренажере: 10рХ5п (50).
Приседание со штангой на груди;
Х 5рХ2п, Х+10кг 4рХ5п (30).
6. Наклоны со штангой сидя: 5рХ5п (25).

Тренировка №2

1. Жим лежа средним хватом:

X6рX1п, X+10кг 5рX1п, X+15кг 4рX5п(31).

2. Тяга с плинтов: X 5рX2п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 4рX5п (40).

Тяга в наклоне: 6рX5п (30).

Жим широким хватом:

X 5рX2п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 4рX4п (36).

5. Разведение рук с гантелями лежа: 10рX5п (50).

6. Приседания «в глубину»: 6рX6п (25).

Тренировка №3

1. Приседание классическое:

X 6рX1 п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 5рX5п(41).

2. Жим лежа классический:

X 5рX1 п, X+ 10кг 5рX2п, X+ 15кг 4рX5п (35).

3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рX5п (50).

4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 8рX5п (40).

5. Гиперэкстензии: 10рX4п (40).

6. Пресс: 10рX4п (40).

Список используемой литературы:

1. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996
2. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1 2000
- Лукьянов М.Е.; А.И. Филамеев «Тяжелая атлетика для юношей» Физкультура и спорт, 1969
3. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»
4. Остапенко В.Л. «Пауэрлифтинг» «Теория и практика тело строительства»,1994г,№1
5. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995
6. Остапенко Л.А.Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002
7. Ричи С. «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ №5 2001 Том Венуто.
8. Слоан С.С. Жим лежа. Ж-л:Ironman” № 10 2000
9. Смолон С.Ю. «Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья» Атлетизм 1990г № 12
10. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.
11. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Ж-л «Мир силы» Июнь 1999
12. Шанторенко С.Г. Технические правила. Омск 2001
13. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Ж-л « Олимп» № 2-3 1999
14. Швуб Й. Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 1980

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygny_i_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

