* 1. **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан» и составлена на оснований:

 1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ;

2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013);

3. Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

5. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при провидении физкультурных и спортивных мероприятий»;

6. По перечню поручений Главы Республики Башкортостан по итогам Второго форума школьного образования Взлетай - 28.02.2020.

7. Обеспечить реализацию образовательной программы в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

  8. Устава МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан»;

9. Образовательной программы МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан».

Отличительной особенностью программы является:

- больший акцент направлен на подготовку детей, в основном младшего школьного возраста, начинающих с «нуля»,

- возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста;

- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки. Вид программы – модифицированная

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. *ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА*
2. *ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ*
3. *УЧЕБНЫЙ ПЛАН*
4. *МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ*
5. *ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА*
6. *ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ*
7. *ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ*
8. *ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ*
9. *ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ*
10. *ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ*
11. *ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ*
12. *СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ*
13. *СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ*

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа по пауэрлифтингу является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан» и составлена на оснований:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 № 273-ФЗ;
2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013);
3. Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
6. Устава МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район республики Башкортостан»;
7. Образовательной программы МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан».

**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 пауэлифтингом силовым троеборием;

- 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 14 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ").

**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 42 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Примерный учебный план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Разделы подготовки  | Количество недель | Количество часов | Форма контроля |
| 1 | Теоретическая подготовка |  | 2 | собеседование |
| 2 | Общефизическая подготовка |  | 10 | Выполнение нормативов |
| 3 | Специальная физическая подготовка |  | 6 | Выполнение нормативов |
| 4 | Участие в соревнованиях |  | 3 | Протокол соревнований |
| 5 | Медицинское обследование |  | 3 | Допуск врача |
|  | Всего | 4 | 24 |  |

 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.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

     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.

     На СОЭ необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание  уделяется рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Знакомство учащихся с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить учащимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 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. |

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

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособнос­ти. Требования к общей физической подготовке троеборцев.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физи­ческая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активно­го отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подго­товки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подго­товки троеборца.

**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.

     В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

К занятиям в тренажерном зале допускаются:

* обучающиеся 5 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой с повышенной нагрузкой;
* 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 ДООЦ.

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 работнику, проводящему занятия в тренажерном зале.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, 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 Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

 **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 нескользкой 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.

**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.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

При возникновении во время занятий болей 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.

 **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.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

 Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подго­товки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следую­щий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

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 | Мальчики | Девочки |
| Общая физическая подготовка |
| Челночный бег 3 х 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 |
|  | Весы медицинские  | штук  | 1 |
|  | Стойки для приседаний | штук  | 2 |
|  | Жимовая скамья | штук  | 1 |
|  | штанга | штук  | 4 |
|  | Блины от 2,5 до 25кг. | штук  | 10 |
|  | Пояс | штук  | 1 |
|  | Бинты на кисти | штук  | 1 |
|  | Бинты на колени | штук  | 1 |
|  | магнезия | штук  | 1 |
|  | 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:

Х6рХ2п, Х+Юкг 5рХбп(42).

1. Жим лежа: X 6рХ2п, Х+5кг 6рХ5п (42).
2. Разведение рук с. гантелями лежа: 10рХ5п (50).
3. Подтягивание на перекладине: брХбп (36).
4. Пресс: 8рХ5п (40).

Тренировка №2

1. Жим гантелей лежа на скамейке:

X 8рХ6п (48).

1. Отжимание от пола (руки на ширине плеч):

8рХ6п (48).

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

X 5рХ2п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 4рХ5п (40).

4.  Приседания со штангой «в ножницах»:

X 5р+5рХ5п (25).

5. Гипеерэкстензии:

10рХ4п (40).

Тренировка №3

1.   Приседание со штангой на спине на скамейку:

X 6рХ1 п, Х+10кг 5рХ2п, Х+ 15кг 5рХ5п (41).

2.  Жим лежа узким хватом:

X 6рХ1п, Х+5кг 6рХ2п. Х+10кг5рХ5п(43).

1. Разведение рук с гантелями лежа:

10рХ5п (50).

1. Наклоны сидя:

 5рХ5п (25).

2 неделя

Тренировка №1

1.  Приседание со штангой на спине на скамейку:

X 8рХ2п, Х+10кг 6рХ2п, Х+20кг 4рХ5п (48).

1. Жим лежа:        X 6рХ2л, Х+5кг брХ5п (42).
2. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).
3. Отжимание от пола (руки шире плеч).: 10рХ5п (50).
4. Приседание «в глубину»: 6рХ5п (30).
5. Гиперэкстензии: 10рХ5п (50).

Тренировка №2

1. Тяга с плинтов гриф выше колен:

X 6рХ1п, Х+Юкг 6рХ2л, Х+20кг" 5рХ5п(43).

2.  Жим сидя под углом: X 5рХ1п, Х+5кг 5рХ2п, Х+Юкг 4рХ5п (35).

1. Трицепсы на блоке: 10рХ5п (50).
2. Тяга в наклоне:   6рХ5п (30).
3. Жим ногами:       8рХ6п (48),
4. Пресс:        10рХ4п (40).

Тренировка №3

1.  Приседание классическое:

X 6рХ1 п, Х+10кг 6рХ2п, Х+15кг 5рХ5п (43).

2.  Жим лежа средним хватом:

X 5рХ1п. Х+5кг 5рХ2п, Х+Юкг 5рХ5п (40).

1. Разведение рук, с гантелями лежа: 10рХ5п (50).
2. Отжимания на брусьях: 8рХ5п (40).

5. Приседание со штангой на груди на скамейку: X 5рХ2п, Х+ 10кг4рХ4п (26).

1. Наклоны со штангой сидя: 5рХ5п (25).

3 неделя

Тренировка №1

1.  Приседание классическое:

X 6рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 4РХ5п (36).

2.  Жим лежа средним хватом:

X 5рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 4рХ5п (35).

1. Отжимание от пола: (руки шире плеч). 10рХ5п (50).
2. Жим ногами:      X 8рХ1 п, Х+ 10кг 8рХ1п, Х+20кг 6рХ5п (46).
3. Наклоны со штангой стоя: 5рХ5п (25)

Тренировка №2

1.   Тяга до колен:  X 5рХ1 п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 4рХ5п (35).

1. Жим гантелей лежа: брХбп (36).
2. Отжимания от брусьев: 8рХ5п (40).
3. Подъем на бицепсы: 10рХ5п (50).
4. Приседания «в глубину»: 5рХ5п (25).
5. Пресс: 10рХ4п (40).

Тренировка №3

1. Приседание классическое:

X 6рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+20кг 4рХ5п {%).

2. Жим лежа широким хватом:

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

1. Отжимания от пола (руки шире плеч).: 8рХ5п (40).
2. Трицепсы на блоке: 10рХ5п (50).
3. Гиперэкстензии: 10рХ5п (50).

4 неделя

Тренировка №1

1. Приседание классическое:

X 5рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+20кг 4рХ5п (35).

2. Жим лежа средним хватом:

X 8рХ1 п, Х+10кг 6рХ2п, Х+15кг 5рХ5п (45).

1. Отжимание на брусьях: 8рХ5п (40).
2. Разведение рук в тренажере: 10рХ5п (50).
3. Приседание со штангой на груди;

X 5рХ2п, Х+10кг 4рХ5п (30).

6. Наклоны со штангой сидя: 5рХ5п (25).

Тренировка №2

1. Жим лежа средним хватом:

Х6рХ1п, Х+10кг 5рХ1п, Х+15кг 4рХ5п(31).

2. Тяга с плинтов:   X 5рХ2п, Х+10кг 5рХ2п, Х+20кг 4РХ5п (40).

1. Тяга в наклоне:   6рХ5п (30).
2. Жим широким хватом:

X 5рХ2п, Х+5кг 5рХ2п, Х+10кг 4рХ4п (36).

5. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).

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

Тренировка №3

1.  Приседание классическое:

X 6рХ1 п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 5рХ5п(41).

2.  Жим лежа классический:

X 5рХ1 п, Х+ 10кг 5рХ2п, Х+ I5кг 4рХ5п (35).

3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).

4. Отжимание от пола (руки шире плеч).: 8рХ5п (40).

5. Гиперэкстензии: 10рХ4п (40).

6. Пресс:        10рХ4п (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. Смолов  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/lygnyi\_cport.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

