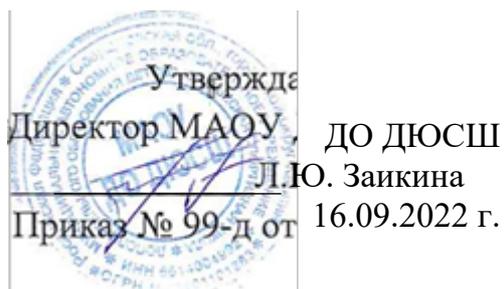


Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования детско-юношеская спортивная школа

Принята  
на заседании Тренерского совета  
от 12.09.2022 г.  
Протокол № 1.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»  
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Возраст обучающихся: 8– 18 лет  
Срок реализации: 1 год  
Автор составитель:  
Тренер-преподаватель МАОУ ДО ДЮСШ  
Куликов Алексей Викторович

г. Карпинск, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
2. Содержание программы	8
2.1. Учебный (тематический) план обучения	8
2.2. Планируемые результаты образовательной программы	11
3. Комплекс организационно-педагогических условий	12
3.1. Условия реализации программы	12
3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	25
4. Перечень информационного обеспечения	26
4.1. Список литературы для педагога	26
4.2. Список литературы для обучающихся	26
4.3. Перечень интернет - ресурсов	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Примерный месячный цикл учебно-тренировочных занятий для начинающих.	28

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1. 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Пауэрлифтинг» (далее - Программа) для Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа городского округа Карпинск (далее – МАОУ ДО ДЮСШ ) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАОУ ДО ДЮСШ, на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Минспорта России от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018г. №34).

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.  
Данная программа направлена на:

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности.

Настоящая Программа учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

#### **Актуальность программы.**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование культуры здоровья являются приоритетными направлениями государственной политики и рассматриваются в качестве необходимой гарантии успеха всех социальных и экономических реформ, проводимых в стране.

Среди приоритетных задач развития Свердловской области - сохранение и укрепление здоровья, профилактика и лечение хронических заболеваний у детей и молодежи.

Для Свердловской области решение этих задач носит первоочередной характер, поскольку негативных факторов, влияющих на здоровье населения, достаточно много.

Реализация Программы отвечает требованиям общества и государства.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Для тренеров - преподавателей – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

#### **Отличительные особенности.**

Пауэрлифтинг является видом спорта, который способствует развитию основных физических качеств. Дополнительно, к знакомому нам строению мышечной системы человека и классификации мышц,

необходимо знать, что мышцы могут быть условно разделены на такие группы: непосредственные движители, то есть те мышцы, действие которых приводит к перемещению туловища или конечностей и которые вносят наибольший вклад в силовой комплект усилия для выполнения конкретного движения.

Вспомогательные движители: их действие способствует перемещению туловища и конечностей; они работают в одном направлении с непосредственными движителями.

Стабилизаторы: мышцы, действие которых способствует стабилизации осанки и положения других частей тела при мощных усилиях, развиваемых непосредственными и вспомогательными движителями.

Тренировочный процесс в отделении пауэрлифтинга строится в соответствии с задачами, стоящими перед учебной группой. Изучаемый материал программы распределяется в определённой последовательности в соответствии с физической подготовленностью обучающихся. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, должны проводиться совместно с врачом «ДЮСШ».

#### **Адресат программы.**

К занятиям допускаются лица в возрасте от 8 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям по пауэрлифтингу. Набор осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Наполняемость группы: минимальная 12 человек, максимальная 15 человек.

Возрастные и индивидуальные особенности:

**8-13 лет.** Согласно физиологической периодизации, возраст 8-13 лет (девочки) и 8-14 лет (мальчики) - период второго детства. В младшем школьном возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. В возрасте от 10 до 14 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп.

Постепенное укрепление и развитие организма положительно сказываются на двигательных возможностях. Мышцы ещё не окрепли, не закончилось формирование скелета, но организм уже достигает в своем развитии начальной фазы «готовности к обучению». Состояние ЦНС позволяет начать изучение координационно-сложных движений и обеспечивает необходимое развитие внутренних органов. Дети отличаются сильным желанием двигаться и играть. В начале движения неэкономичны, но достаточно быстро приобретают ловкость и точность. Под влиянием физической нагрузки дети быстро устают и не справляются с большими и длительными напряжениями, однако легко справляются с кратковременными нагрузками переменного характера в сочетании с растяжкой и разминанием мышц и суставов. Среди особенностей нервной высшей деятельности следует обратить внимание на повышенную возбудимость и быструю истощаемость силы нервных процессов, поэтому детям в этом возрасте ещё трудно долгое время сосредотачиваться на изучении отдельных приемов.

**14-18 лет.** 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 данный период доля общей физической подготовки должна превалировать над долей 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.

#### **Режим занятий:**

Количество занятий в неделю – 3 занятия по 2 академических часа. Количество часов в неделю - 6 часов. Академический час составляет 40 минут.

**Объём программы:** общее количество часов - 228 часов (6 часов в неделю).

**Срок освоения** образовательной программы составляет 1 год, 38 недель. Период реализации с 01 сентября по 31 мая.

**Уровневость программы.**

Содержание программы не предполагает деление на уровни.

Обучающиеся, проходя «стартовый уровень» освоения программы изучают основные виды упражнений, комплекс подготовительных и разминочных упражнений, технику выполнения упражнений.

**Форма обучения:** очная, очно-заочная или заочная форма. Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся.

Основой организации образовательного процесса по очной форме обучения являются учебно-тренировочные занятия, регламентируемые расписанием, утвержденным директором.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования по каждой предметной области.

**Виды занятий:**

- практические (упражнения, самостоятельные задания и т.д.);
- наглядные (наглядные пособия, технические средства обучения);
- дидактические (использование обучающих пособий);
- иллюстративные (использование иллюстративного материала художественной и периодической печати;
- словесные (объяснение, рассказ, беседа, описание, разъяснение);
- игровые (основаны на игровой деятельности обучающихся);
- технологические (использование различных педагогических технологий в организации работы с детьми);
- объяснительно-иллюстративные (объяснение, описание на иллюстративном фактическом материале).

**Формы подведения результатов:** сдача нормативов по общей физической подготовке.

**1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Задачи:**

**образовательные:**

- ознакомить с историей развития в пауэрлифтинге;
- обучить основам техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей.

**развивающие:**

- способствовать развитию специальных физических качеств: скоростных, силовых, скоростной выносливости, силовой выносливости, общей выносливости.

**воспитательные:**

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

## 2. Содержание общеразвивающей программы.

Учебный (тематический) план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 36 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания программы, объемов часов по каждому разделу программы.

### 2.1. Учебный (тематический) план обучения

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	собеседование
1.1.	История зарождения и развития пауэрлифтинга	1	1	0	собеседование
1.2.	Основы и изучение техники пауэрлифтинга	3	0	3	
1.3.	Техника безопасности на занятиях пауэрлифтинга	2	2	0	Соблюдение техники безопасности
<b>2</b>	<b>Общefизическая и специальная</b>	<b>125</b>	<b>2</b>	<b>123</b>	<b>Выполнение нормативов</b>

	<b>физическая подготовка</b>				
2.1.	Общеразвивающие физические упражнения	115	2	113	
2.2.	Занятия другими видами спорта	10	0	10	
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>81</b>	<b>5</b>	<b>76</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
3.1.	Развитие специфических качеств троеборца.	78	2	76	
3.2.	Восстановительные мероприятия.	3	3	0	
<b>4</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Контрольные упражнения</b>
	<b>Всего</b>	<b>228</b>	<b>16</b>	<b>212</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана.

#### 1. Теоретическая подготовка.

1.1. История зарождения и развития пауэрлифтинга.

**Теория:** История зарождения пауэрлифтинга.

Популярность пауэрлифтинга.

Первые чемпионы.

Основа соревновательных движений в пауэрлифтинге.

**Практика:** просмотр видеоматериалов, подготовка сообщений, обсуждение.

1.2. Основы и изучение техники пауэрлифтинга

**Теория:** рассказ и показ техники выполнения упражнений со штангой.

**Практика:** Тренер показывает сам и на примерах уже опытных учеников объясняет суть различных техник приседаний со штангой, жима штанги лежа и становой тяги.

1.3. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом

**Теория:** 1. Общие требования безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

3. Требования безопасности во время занятий.

**Практика:** соблюдение техники безопасности.

#### 2. Общепфизическая и специальная физическая подготовка

2.1. Общеразвивающие физические упражнения

**Теория:** значение общеразвивающих физических упражнений

**Практика:** Гиперэкстензию, подтягивания широким хватом, жим ногами в тренажере, наклоны со штангой, а также отжимания на брусьях,

разводки гантелей лёжа, жим штанги сидя и стоя, упражнения для развития мышц рук (сгибания и разгибания рук с гантелями и штангой), дополнительные упражнения для сгибателей и разгибателей ног.

## 2.2. Занятия другими видами спорта.

**Теория:** правила игры в баскетбол по упрощенным правилам. Легкая атлетика.

**Практика:** игра в баскетбол. Бег на средние дистанции в умеренном темпе. Упражнения на координацию (челночный бег 3\*10м). Общеразвивающие упражнения.

## 3. Техническая подготовка

### 3.1. Развитие специфических качеств троеборца:

**Теория:** Основные виды соревновательных упражнений со штангой. Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца. Характеристика физических качеств троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

**Практика:** 1) Выполнение приседаний со штангой на плечах.

2) Выполнение жима лежа на скамье.

3) Выполнение становой тяги.

### 3.2. Восстановительные мероприятия.

**Теория:** роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

### **Практика:**

Гигиенические средства восстановления – соблюдать.

Медико-биологическая группа восстановительных средств - знать.

## 4. Контрольные испытания.

**Теория:** Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### **Практика:**

Челночный бег 3 x 10 м
Жим штанги лёжа
Наклон вперед с возвышения
Приседания со штангой

## 2.2. Планируемые результаты образовательной программы.

### Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### Личностные результаты:

- Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи.

### Предметные результаты:

- Приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта России, истории ее развития, современного развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья.
- Приобретение обучающимися знаний об общефизической подготовке и виде спорта пауэрлифтинг, истории его развития.
- Владение краткими сведениями о строении и функциях организма.
- Владение гигиеническими знаниями и навыками.
- Приобретение знаний о врачебном контроле и самоконтроле.
- Приобретение знаний о правилах вида спорта пауэрлифтинг.
- Укрепление здоровья, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, упражнениями с корригирующей направленностью; повышение уровня физического развития обучающихся.

- Систематичность занятий общефизической подготовкой с элементами пауэрлифтинга.
- Владение основами техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений пауэрлифтинга.
- Приобретение опыта участия и регулярное участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях.
- Владение волевыми, моральными, этическими и эстетическими качествами.

### **3. Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **3.1. Условия реализации программы.**

##### **Материально-техническое обеспечение:**

- Помещение для занятий должно отвечать требованиям, согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Размеры зала не менее 12\*12 м, хорошо вентилируемый.
- Освещение: не менее 150ЛК Горизонтальная на уровне пола (помоста)
- Температурный режим: 17-200С
- Тренажерный зал должен иметь резиновое покрытие. Оно необходимо обеспечивать шумоизоляцию, смягчение удара при падении снарядов, высокую износостойчивость, долговечность, амортизируют нагрузки на мышцы, уменьшают уровень травматичности, а также снижают деформацию пола и уровень шума в помещении.
- Наличие помоста. Все упражнения выполняются на помосте размером минимум 2,5\*2,5 м и максимум 4,0\*4,0 м. Поверхность помоста должна быть плоской, твердой, нескользкой, горизонтальной. Помост не должен возвышаться более чем на 10 см от сцены или пола. Поверхность помоста может быть обработана разрешенным нескользким покрытием, например палубной краской. Не разрешаются незакрепленные резиновые маты или подобные листовые материалы.

Перечень оборудования и инвентаря в расчете на группу из 10-15 человек 4 рабочих места для становой тяги, 4 рабочих места для приседаний со штангой, 3 рабочих места для жима штанги лежа.

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	1

2.	Стойки для приседаний	штук	4
3.	Жимовая скамья	штук	4
4.	штанга	штук	6
5.	Диски для штанги от 2,5 до 25кг.	штук	40
6.	Пояс	штук	6
7.	Бинты на кисти	штук	4
8.	Бинты на колени	штук	2
9.	магнезия	штук	1
10.	скакалка	штук	15
11.	Спортивный тренажер (силовые специализированные)	штук	7
12.	Гантели	пар	10

### **Информационное обеспечение:**

- фото-видео с соревнований;
- интернет источники:
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%83%D1%8D%D1%80%D0%BB%D0%B8%D1%84%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3>

### **Кадровое обеспечение:**

Требования к кадрам осуществляющих реализацию Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности: уровень квалификации лиц должен соответствовать требованиям, определённым Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Тренер-преподаватель – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности и квалификационной категории.

### **Методические материалы:**

Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся.

Общая физическая подготовка обучающихся осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта.

Изучение элементов техники упражнений пауэрлифтинга проходит

на тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом.

Тренировка по пауэрлифтингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части тренировки определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени тренировки): организация занимающихся, изложение задач и содержание тренировки, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных упражнений, формирование осанки, развитие координации движений и др. Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени тренировки): изучение и совершенствование ОФП, СФП, технической и тактической подготовки.

Заключительная часть (10% времени тренировки): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов тренировочного занятия.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов тренировочного занятия, замечания и задания тренера на дом.

Весьма сложная проблема - это отбор обучающихся, обладающих потенциальными возможностями и способных для занятий по предпрофессиональным программам. В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья - не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно - сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, сила кисти и становая сила.

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности обучающихся, вести педагогические и врачебные наблюдения. Обязательное условие занятий - всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху,

снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений. Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст до 10 лет. И анаэробные возможности в возрасте 10-11 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

#### ***Особенности методики:***

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

К подбору гантелей для детей 10-11 лет нужно отнестись ответственно. В 10-11 лет можно заниматься с массой снарядов не более 1 кг. Для младшего школьного возраста ведущими на учебно-тренировочном занятии является задачи совершенствование естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и т.д.).

На одном занятии целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала. Чем младше возраст, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формирования правильной осанки.

На каждом занятии обязательно проводятся подвижные игры. При обучении обучающихся основным видам движений в пауэрлифтинге следует внимание обращать на правильность и точность их выполнения, а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет в 10-11 лет.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме.

В возрасте 10-11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6-8 с).

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержкой дыхания).

Одним из направлений активизации двигательных действий у обучающихся является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы. Тренер рассказывает какой-то сюжет, а обучающиеся сопровождают его рассказ соответствующими движениями, стремясь творчески воспроизвести все ситуации в действии. Желательно, чтобы эти рассказы носили тематический (сюжетный) характер. Сюжетные тренировки позволяют приблизить содержание учебного материала к возрастным особенностям детей. В данном случае физические упражнения приобретают форму игры. Все игры, входящие в данное занятие, должны быть разнопланового характера, т.е. решать разные педагогические задачи.

Отличительной особенностью учебных занятий является акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений в силовой тренировке, формирования элементарных знаний о физической культуре, и здоровом образе жизни.

#### **Методические рекомендации.**

##### **Техника приседа.**

Необходимо соблюдать несколько правил, чтобы упражнение приносило нужный результат. Постановка ног. Постановка ног должна соответствовать ширине плеч, носки смотрят вперед, можно немного развести их. Это исходное положение можно назвать классическим. В начале осваивания приседаний со штангой именно этот вариант будет основным. Если в момент приседания вы отрываете пятки от пола, можно подложить блины. Но пользы это не приносит. Представьте себе, что вы передвигаетесь со специальными подставками на пятках. Хват обычно используют закрытый хват грифа. Расстояние между руками на грифе не имеет большого значения. Необходимо учесть, что они должны быть расположены симметрично от центра. Это нужно для того, чтобы в момент приседания вы не потеряли равновесие. Хват в приседаниях со штангой. Положение шеи и глаз. При приседаниях со штангой необходимо смотреть немного выше горизонта. Это позволяет сохранять правильное положение

шеи и держать ее ровно. Если вы опустите глаза, шея автоматически наклонится. Выполняя, упражнение с такой осанкой, существует риск появления остеохондроза или травмировать позвоночник. Запомните, что нельзя смотреть в пол при приседании. Положение шеи и глаз

Расположение грифа. Штангу вы можете держать на плечах, лопатках или на передней дельте. Здесь нет универсального правила, и каждый подбирает что-то свое, обычно это золотая середина – на плечах. При расположении на плечах вся нагрузка будет распределяться между спиной и ногами. Поставьте ноги на ширине плеч, носки должны быть развернуты немного наружу, для снятия штанги со стойки используйте закрытый хват для грифа и кладете штангу на шею в области задней дельты, после отходите от стойки на один шаг назад. При приседании спину держите ровной с небольшим наклоном вперед, это снизит нагрузку на позвоночник. При приседании спину держите ровной с небольшим наклоном вперед. Смотреть нужно ровно перед собой. В процессе приседаний ягодицы будут выдаваться назад, а колени не должны выдаваться дальше чем расположены стопы. Нужно чтобы основную нагрузку несли мышцы ног и движения были плавными. При правильном выполнении упражнения будет задействована задняя и передняя мышца бедра, ягодицы и поясницы. Глубину приседаний нужно выполнять до параллельного положения с полом или опускаться ниже. Многие придерживаются мнения, что при параллельном приседании уменьшается нагрузка на коленный сустав. Такой эффект будет только в случае свободного приседания – бесконтрольно, а если нет, то нагрузка будет довольно большой. Приседая глубоко у вас будут участвовать в упражнении мышцы ягодиц и бедер и при таком варианте приседаний увеличивается эффективность упражнения. Начните подниматься, отталкиваясь пятками от пола. Выпрямляя ноги, вернитесь в исходное положение. Повторите заданное количество повторений. Движение вверх при движениях со штангой вверх и вниз необходимо следить за дыханием. При движении вниз вдох, а вверх выдох. Присаживаться нужно плавно и после не пружинить, подниматься также. В верхнем положении ноги нужно оставлять немного согнутыми и зафиксировать этот момент. Количество повторений упражнения зависит от вашей подготовки, используемого веса штанги.

#### **Техника выполнения приседания со штангой на плечах:**

Приседание со штангой на плечах первое соревновательное упражнение. Любая техника выполнения физических упражнений во многом зависит от технических правил. Поэтому перед рассмотрением техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге,

ознакомимся с требованиями технических правил к этим упражнениям. Итак, первое соревновательное упражнение - приседание со штангой на плечах.

Приседание (правила и порядок выполнения).

После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, а верх грифа должен находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.

Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем, и штанга находится в правильной позиции, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой “присесть” (“сквот”). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду “вернуть” (“риплэйс”) одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. .

Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более, чем на толщину (диаметр) самого грифа.

Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно, завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды “стойки” (“рэк”). Тогда атлет должен сделать

движение вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет может попросить помощь у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). Судьи могут решать, какое число ассистентов - 2,3,4 или 5 - должно находиться на помосте на всех этих этапах выполнения упражнения.

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается.

Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.

Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.

Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами и в начале и в конце упражнения.

Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.

Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей, как показано на приведенном ниже рисунке. Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.

Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.

Касание ног локтями или плечами; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.

Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.

Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил приседания.

### **Жим штанги лёжа:**

Особенностью жима, в отличие от приседания и становой тяги, является возможность поднимать более тяжелый вес при минимальном риске повреждения плечевого сустава. Это достигается за счет того, что штанга поднимается от груди к плечам по диагонали, а сама траектория движения снаряда имеет небольшой угол относительно вертикали.

За снаряд после принятия исходной позиции на скамье берутся обеими руками, обеспечивая поддержку только ладонями, расположенными на расстоянии в пределах 55-60 сантиметров. Большие пальцы при этом должны находиться сверху снаряда.

Чтобы повысить степень устойчивости, лопатки сводятся вместе, прижимаются к скамье. Штанга снимается с держателей, руки перпендикулярно к скамье вытягиваются вверх, локти фиксируются. Положение должно быть таким, чтобы штанга оказалась на одной линии с глазами.

Грудь выставляют вперед, следя за тем, чтобы лопатки оставались сведенными. Добиться этого позволяет сохранение положения ягодиц, когда они прижаты к поверхности скамьи, прогиб нижней части спины и выкручивание грудной клетки вверх. Благодаря этому, достигается увеличение амплитуды движения, повышается уровень эффективности упражнения. Главное, не выгибаться слишком сильно.

Ноги должны располагаться на одном уровне с коленями, ступни быть слегка разведенными в стороны. Нельзя становиться на опоры или поверхность скамьи, приподнимать или отрывать ступни от пола во время жима. Ноги являются опорой и поддержкой атлету при выполнении упражнения.

И опускание, и поднятие штанги должно выполняться с легким наклоном. Особое внимание нужно уделять нижней точке положения снаряда. Он должен слегка касаться груди, но не пружинить. Иначе возрастет риск получения травмы, так как во время вертикального опускания штанги на связки плеч создается повышенная нагрузка.

Локтевые суставы по отношению к туловищу должны образовывать равный 75 градусам угол. Прижимание локтей значительно ухудшает механику движения, а перпендикулярное отведение в стороны создает повышенный риск получения травмы. Обязательно нужно следить за запястьями. Они не должны заламываться.

Штанга в верхней крайней точке должна удерживаться выпрямленными в локтевых суставах руками. Наклон и назад, и вперед является крайне травмоопасным. Если добиться правильной фиксации не получается, отточить этот технический момент позволяет тренировка с пустым грифом.

Самостоятельно выполнять жим нужно только при использовании ограничителей. Они защищают атлета от травм, если он не сможет поднять штангу, а рядом нет ни тренера, ни страхующего партнера, то эти устройства позволят избежать повреждение грудной клетки, плечевых суставов.

Вдох делается при занятии исходной позиции, когда руками берутся за гриф штанги. Опускание снаряда выполняется без выдоха. Заполненные воздухом легкие обеспечивают максимальное растяжение мышечных волокон, позволяют зафиксировать и удерживать лопатки

сведенными, что помогает поддерживать в напряжении мускулатуру всего корпуса.

В нижней крайней точке выдохнуть тоже нельзя. Здесь дыхание необходимо задерживать. Благодаря этому, становится возможным выполнение достаточно мощного толчка. Если выдохнуть, то грудь просто «сдуется». Выдох делается только в верхней точке. Главное, выдыхая, не опустошать полностью легкие.

### **Техника выполнения жима лежа на скамье.**

Жим лёжа - одно из самых популярных соревновательных движений. Спортсмены многих видов спорта в своих тренировках в подготовительном периоде используют жим лёжа. Жим лёжа - второе соревновательное упражнение, поэтому очень важно, чтобы спортсмен в этом упражнении смог дальше развить успех, начатый в приседаниях. Если ему удаётся успешно решить эту задачу, то, как правило, это является залогом победы в троеборье.

Жим лежа на скамье (правила и порядок выполнения): Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.

Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках. При этом большие пальцы рук располагаются "в замке" вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения.

Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см для подкладывания под ступни ног. Разрешены легкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.

Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более трех и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом

расстоянии обеими руками, он должен заранее предупреждать об этом судей перед каждым подходом. При этом, в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено.

После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными ("включенными") в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду "вернуть" ("риплэйс") с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой "старт" ("стат").

После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Рекомендуется применять "правило одной секунды", т.е. держать штангу на груди на счет "один". Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук, причем выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе). После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду "стойки" ("рэк") с одновременным движением руки назад.

Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупреждать об этом судей заранее перед каждым подходом.

Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается:

Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.

Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или ступней от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу. Допускаются легкие или незначительные движения ступней ног. Носки и каблуки должны оставаться на поверхности помоста (блоков).

Поднятие и опускание, подсакивание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в

неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает атлету.

Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима.

Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.

Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.

Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.

Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.

### **Становая тяга:**

Один из первых и очень важных моментов – исходное положение перед началом выполнения упражнения. Это основа и залог успешного занятия. Ноги на уровне плеч, желательно даже немного уже. Носки должны смотреть вперед. Равномерность для соблюдения баланса. Руки размещаем строго на равном расстоянии от центра грифа, немного шире бедер, так, чтобы не цепляться за ноги. Именно равное расстояние будет способствовать балансу и соблюдению равновесия во время занятия. Колени до штанги, ни в коем случае, не выводите их вперед. Нет необходимости приседать очень глубоко, поэтому ноги держим полусогнутыми. Самое важное держать спину ровной и плечи расставленными. Это одно из главных правил по технике безопасности. Тогда не возникнет со временем искривление позвоночника, это дополнительно обезопасит от получения травм. Последнее: голова должна смотреть только вперед. Штанга с необходимыми весами готова, вы стоите в исходном положении. Теперь вы должны максимально прочувствовать свои ноги, отсюда исходит основной импульс. Держа гриф руками, с прямой спиной и расправленными плечами, вы должны поднять штангу. При этом, спина обязательно ровная и прямая. Благодаря упору на ноги, отрываете штангу от пола до уровня колен. Ни в коем случае, не тащите ее руками. Это с большой вероятностью приведет к искривлению позвоночника или получению травмы плеч. Затем вы начинаете расправлять равномерно спину, одновременно гриф подойдет к уровню колен. Таким образом, вся нагрузка от веса опять идет на ноги, руки только способствуют и помогают в поднятии тяжести. В процессе выполнения упражнения, гриф не касается ног и проходит на очень маленькой дистанции от них. Отдалять ее строго запрещено! Конечное положение это когда тело расположено вертикально и спина полностью прямая. При повторении, штангу следует не спеша опустить в низ, повторить все с самого начала. Можно наращивать темп выполнения с каждым кругом. Одно из важных правил – это полное опущение штанги,

строго запрещено держать ее на весу во время всего подхода. Дополнительно: Положение тело прямое, без возможных отклонений в любую сторону; Лопатки разведены; Руки полностью прямые и разогнутые, находятся параллельно всему телу; Ягодицы не находятся сильно сзади, все должно быть поджато.

### **Техника выполнения «Становой тяги»**

Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста.

Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

По завершении подъёма штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды "вниз" ("даун"). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции. Если штанга слегка дрожит (трясется) при прохождении колен, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять её считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается:

Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.

Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.

Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.

Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной для того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В случае сомнения судейское решение должно приниматься в пользу атлета.

Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носками и пяткой разрешаются.

Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.

Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук.

Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.

### **Техника безопасности на занятиях пауэрлифтинга**

#### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям пауэрлифтингом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

#### **1.2. Опасные факторы:**

- травмы мышечной системы;
- «срыв» захвата штанги, гири;
- удар снарядом;
- рикошет снаряда при бросании.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;

2.2. Переодеться в спортивную форму и обувь;

2.3. Сделать разминку.

#### **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Входить в зал только с разрешения тренера;

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера;

3.3. Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала;

3.4. Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и других занимающихся;

3.5. При выполнении упражнений, требующих прочного захвата натереть ладони магнезией или использовать кистевые ремни;

3.6. По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол;

3.7. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

### **3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы/**

Процедура аттестации и контроля:

- информирование обучающихся о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП

Контрольные упражнения/тесты	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Жим штанги лёжа	+	+
Наклон вперед с возвышения	+	+
Приседания со штангой	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Становая тяга	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

## **1. Перечень информационного обеспечения**

### **4.1. Список литературы для педагога:**

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

### **4.2. Список литературы для обучающихся:**

1. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1 2000 г.

2. **Курьянович, Е.Н.** Особенности питания спортсменов, занимающихся силовым троеборьем [Текст]: / Е.Н. Курьянович // Пауэрлифтинг. - 2009. - №7. - С.11

3. **Гузь, С.М.** Средства и методы развития силы на этапе начальной спортивной специализации в силовом троеборье [Текст]: / С.М. Гузь, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 12 (58). - 40 с.

4. **Абрамова, Н.Ю.** Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Н.Ю. Абрамова, В.И. Дубинин // Атлетизм на рубеже веков [Текст]: сб. научных трудов / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - С.91-98.

5. **Алабин, В.Г.** Тренажёры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте [Текст]: справочник / В.Г. Алабин, А.Д. Скрипко. - Минск: Высшая школа, 1979. - 174 с.

#### **4.3. Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».

2. [http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi\\_sport.htm](http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_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](http://www.eLIBRARY.ru) – Научная электронная библиотека.

6. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) – Педагогическая библиотека.

7. [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) – Российская национальная библиотека.

8. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) – Российская государственная библиотека.

9. [www.fpo.asf.ru](http://www.fpo.asf.ru) – Сайт факультета педагогического образования.

### **Примерный месячный цикл учебно-тренировочных занятий для начинающих.**

#### **Начальный тренинг**

В тренировке должна соблюдаться определенная последовательность и постепенность использования нагрузок и различных тренировочных методов.

Комплекс тренировок для начинающих:

1. Подтягивание на перекладине узким хватом (ладони обращены к атлету) 3 подхода по 6-8 повторений. Подтягивание – выдох, опускание – вдох).

2. Отжимание на брусьях – 3 подхода по 6-10 повторений. Отжимание – выдох, опускание – вдох.

3. Подъем туловища из положения лежа на спине – 3 подхода по 10-15 повторений. Подъем – выдох, опускание – вдох.

4. Подъем гантелей вперед в выпрямленных руках – 2 подхода по 8-10 повторений. Подъем – вдох, опускание – выдох.

5. Разведение рук с гантелями в стороны (стоя) – 2 подхода по 8-10 повторений. Разведение – вдох, опускание – выдох.

6. Разведение рук с гантелями в стороны (в наклоне вперед) – 2 подхода по 5-8 раз. Разведение – вдох, опускание – выдох.

7. Подъем ног лежа на спине – 2 подхода по 10 повторений. Подъем – выдох, опускание – вдох.

8. Жим гантелей лежа на скамье - 3 подхода по 6-8 повторений. Жим – выдох, опускание – вдох.

9. «Пуловер» - 3 подхода по 10 повторений. Опускание – вдох, подъем – выдох.

10. Тяга штанги в наклоне к животу - 3 подхода по 6-8 повторений. Тяга – выдох, опускание – вдох.

11. Тяга сверху на высоком блоке (за голову) – 2 подхода по 6-8 повторений. Тяга – выдох, опускание – вдох.

12. Подъем туловища лежа на наклонной скамье – 1 подход – 15 повторений. Подъем – выдох, опускание – вдох.

13. Приседания с гантелями – 3 подхода по 6-8 повторений. Перед приседом – глубокий вдох, вставая – выдох.

14. Подъемы на носки, стоя на плитке – 3 подхода по 15 повторений.  
Подъем – выдох, опускание – вдох.

В первую неделю подбирать рабочий вес так чтобы последние 1-2 повторения давались с трудом и выполнять каждое упражнение только по одному подходу.

Во вторую неделю занятий добавить в упражнениях 2,4,8,10,15 еще по одному подходу.

На третьей недели делать на 2-3 подхода во всех упражнениях. В течение первого месяца занятий необходимо выработать навыки правильного дыхания.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597656

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024