

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(ГБУ ДО ДЮСШ)

Принята

Педагогическим Советом
Протокол № 1 от «05» 08 2019 г.



О.Ф. Паксиния

Приказ № 11/08 от 03 09 2019 г.

Дополнительная
общеразвивающая программа
по виду спорта
«Пауэрлифтинг»

Разработчик программы:
Старший тренер-преподаватель
Идрисов Файзулла Болатович

Байконур
2019

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Пауэрлифтинг» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.11.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014), Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями).

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.

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.

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.

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 пауэрлифтингом силовым троеборьем;

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.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Группа	Количество рабочих недель в учебном году	Минимальный возраст обучающихся	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю	Годовая нагрузка (часов)
СОГ-1	36	10	15	4ч. (3 раз в неделю по 1 ч)	144
СОГ-2	36	10	15	6ч.	216

2. 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 36 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

№ п\п	Разделы подготовки	Количество часов	Соотношение объемов в ,%
1	Теоретическая подготовка	4	2
2	Общая физическая подготовка	80	57
3	Специальная физическая подготовка	50	35
4	Участие в соревнованиях	6	4
5	Медицинское обследование	4	2
	Всего	144	100

№ п\п	Разделы подготовки	Количество часов	Соотношение объемов в ,%
1	Теоретическая подготовка	4	1
2	Общая физическая подготовка	125	58
3	Специальная физическая подготовка	70	36
4	Участие в соревнованиях	13	4
5	Медицинское обследование	4	1
	Всего	216	100

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Примерный учебный план для СОГ-1

№ п/п	Содержание разделов программы	Часы
1.	Теоретическая подготовка	4
1.1	Тема 1. Пауэрлифтинг как вид спорта и средство физического воспитания.	1
1.2.	Тема 2. Основы техники пауэрлифтинга	1
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтинга	2
2	Общефизическая подготовка	80
2.1	Общеразвивающие физические упражнения	40
2.2	Занятия другими видами спорта	40
3	Специальная физическая подготовка	50
3.1	Изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга. Развитие специфических качеств троеборца.	25
3.2	Восстановительные мероприятия. Тренерская и судейская практика.	25
4	Участие в соревнованиях	6
5	Медицинское обследование	4
	Всего	144

Примерный учебный план для СОГ-2

№ п/п	Содержание разделов программы	Часы
1.	Теоретическая подготовка	4
1.1	Тема 1. Пауэрлифтинг как вид спорта и средство физического воспитания.	1
1.2.	Тема 2. Основы техники пауэрлифтинга	1
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтинга	2
2	Общефизическая подготовка	125
2.1	Общеразвивающие физические упражнения	63
2.2	Занятия другими видами спорта	62
3	Специальная физическая подготовка	70
3.1	Изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга. Развитие специфических качеств троеборца.	35
3.2	Восстановительные мероприятия. Тренерская и судейская практика.	35
4	Участие в соревнованиях	13
5	Медицинское обследование	4
	Всего	216

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 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 обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание уделяется рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Знакомство обучающихся 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 обучающимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

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.

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 при сидении. 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. Опуска-

ние 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. Съём 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 предназначен 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 обучающихся 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

1. Общие требования безопасности

К занятиям в тренажерном зале допускаются:

обучающиеся с 10 – 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой с повышенной нагрузкой;

прошедшие инструктаж по технике безопасности;

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 ДЮСШ.

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.

Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, 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.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу).

С разрешения тренера-преподавателя пройти в тренажерный 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 тренера-преподавателя;

использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя;

выполнять упражнения на тренажерах в присутствии тренера-преподавателя, а при необходимости со страховкой;

работать только на том тренажере, который указан тренером-преподавателем; 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 тренера-преподавателя;

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 тренера-преподавателя.

4. 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 тренеру-преподавателю.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности тренажеров и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру-преподавателю.

С разрешения тренера-преподавателя, выйти из тренажерного зала. Переодеться. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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 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	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ

На спортивно-оздоровительном 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).
2. Жим лежа: X 6рX2п, X+5кг 6рX5п (42).
3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рX5п (50).
4. Подтягивание на перекладине: 6рX6п (36).
5. Пресс: 8рX5п (40).

Тренировка №2

1. Жим гантелей лежа на скамейке: X 8рX6п (48).
2. 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. Гиперэкстензия: 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).
3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рX5п (50).
4. 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).
2. Жим лежа: X 6рX2л, X+5кг 6рX5п (42).
3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рX5п (50).
4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 10рX5п (50).
5. Приседание «в глубину»: 6рX5п (30).
6. Гиперэкстензии: 10рX5п (50).

Тренировка №2

1. Тяга с плитов 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).
3. Трицепсы на блоке: 10рX5п (50).
4. Тяга в наклоне: 6рX5п (30).
4. Жим ногами: 8рX6п (48),
5. Пресс: 10рX4п (40).

Тренировка №3

1. Приседание классическое: X 6рX1 п, X+10кг 6рX2п, X+15кг 5рX5п (43).
2. Жим лежа средним хватом: X 5рX1п. X+5кг 5рX2п, X+Юкг 5рX5п (40).
3. Разведение рук, с гантелями лежа: 10рX5п (50).
4. Отжимания на брусьях: 8рX5п (40).
5. Приседание со штангой на груди на скамейку: X 5рX2п, X+ 10кг4рX4п (26).
6. Наклоны со штангой сидя: 5рX5п (25).

3 неделя

Тренировка №1

1. Приседание классическое: X 6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 4рX5п (36).
2. Жим лежа средним хватом: X 5рX1п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 4рX5п (35).
3. Отжимание от пола (руки шире плеч): 10рX5п (50).
4. Жим ногами: X 8рX1 п, X+ 10кг 8рX1п, X+20кг 6рX5п (46).
5. Наклоны со штангой стоя: 5рX5п (25).

Тренировка №2

1. Тяга до колен: X 5рX1 п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 4рX5п (35).
2. Жим гантелей лежа: 6рX6п (36).
3. Отжимания от брусьев: 8рX5п (40).
4. Подъем на бицепсы: 10рX5п (50).
5. Приседания «в глубину»: 5рX5п (25).
6. Пресс: 10рX4п (40).

Тренировка №3

1. Приседание классическое: X 6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 4рX5п (40).
2. Жим лежа широким хватом: X 5рX1п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 4рX5п (35).
3. Отжимания от пола (руки шире плеч: 8рX5п (40).
4. Трицепсы на блоке: 10рX5п (50).
5. Гиперэкстензия: 10рX5п (50).

4 неделя

Тренировка №1

1. Приседание классическое: X 5рX1п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 4рX5п (35).
2. Жим лежа средним хватом: X 8рX1 п, X+10кг 6рX2п, X+15кг 5рX5п (45).
3. Отжимание на брусьях: 8рX5п (40).
4. Разведение рук в тренажере: 10рX5п (50).
5. Приседание со штангой на груди: X 5рX2п, X+10кг 4рX5п (30).
6. Наклоны со штангой сидя: 5рX5п (25).

Тренировка №2

1. Жим лежа средним хватом: X6рX1п, X+10кг 5рX1п, X+15кг 4рX5п(31).

2. Тяга с блинов: X 5рХ2п, X+10кг 5рХ2п, X+20кг 4рХ5п (40).
3. Тяга в наклоне: 6рХ5п (30).
4. Жим широким хватом: X 5рХ2п, X+5кг 5рХ2п, X+10кг 4рХ4п (36).
5. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).
6. Приседания «в глубину»: 6рХ6п (25).

Тренировка №3

1. Приседание классическое: X 6рХ1 п, X+10кг 5рХ2п, X+15кг 5рХ5п(41).
2. Жим лежа классический: X 5рХ1 п, X+ 10кг 5рХ2п, X+ 15кг 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).

6. ЛИТЕРАТУРА

1. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996
2. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1 2000
- Лукиянов 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. Смоллов 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_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