****

**1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013

№ 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки  в неделю | Годовая нагрузка (часов) |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 15 | 6 ч. (3 занятия в неделю  по 2 ч) | 252 |
|  | | | | |

**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 42 недели 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 | 6 | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 145 | 61 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 91 | 34 |
| 4 | Участие в соревнованиях | 6 | 2 |
| 5 | Медицинское обследование | 4 | 1 |
|  | **Всего** | **252** | **100** |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание разделов программы | Часы |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 |
| 1.1 | Тема 1. Пауэрлифтинг как вид спорта и средство физического воспитания. | 2 |
| 1.2. | Тема 2. Основы техники пауэрлифтинга | 2 |
| 1.3. | Тема 3. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтинга | 2 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 145 |
| 2.1 | Общеразвивающие физические упражнения |  |
| 2.2 | Занятия другими видами спорта |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 91 |
| 3.1 | Изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга. Развитие специфических качеств троеборца. |  |
| 3.2 | Восстановительные мероприятия. Тренерская и судейская практика. |
| 4 | Участие в соревнованиях | 6 |

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**

**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 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 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 | + | + |

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**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: Х6рХ2п, Х+Юкг 5рХбп(42).

2. Жим лежа: X 6рХ2п, Х+5кг 6рХ5п (42).

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

4. Подтягивание на перекладине: брХбп (36).

5. Пресс: 8рХ5п (40).

***Тренировка №2***

1. Жим гантелей лежа на скамейке: X 8рХ6п (48).

2. 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. Гиперэкстензия: 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).

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

4. 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).

2. Жим лежа: X 6рХ2л, Х+5кг брХ5п (42).

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

4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 10рХ5п (50).

5. Приседание «в глубину»: 6рХ5п (30).

6. 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).

3. Трицепсы на блоке: 10рХ5п (50).

4. Тяга в наклоне: 6рХ5п (30).

4. Жим ногами: 8рХ6п (48),

5. 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).

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

4. Отжимания на брусьях: 8рХ5п (40).

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

6. 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).

3. Отжимание от пола (руки шире плеч): 10рХ5п (50).

4. Жим ногами: X 8рХ1 п, Х+ 10кг 8рХ1п, Х+20кг 6рХ5п (46).

5. Наклоны со штангой стоя: 5рХ5п (25).

***Тренировка №2***

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

2. Жим гантелей лежа: брХбп (36).

3. Отжимания от брусьев: 8рХ5п (40).

4. Подъем на бицепсы: 10рХ5п (50).

5. Приседания «в глубину»: 5рХ5п (25).

6. Пресс: 10рХ4п (40).

***Тренировка №3***

1. Приседание классическое: X 6рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+20кг 4рХ5п (*40).*

2. Жим лежа широким хватом: X 5рХ1п, Х+5кг 5рХ2п, Х+10кг 4рХ5п (35).

3. Отжимания от пола (руки шире плеч: 8рХ5п (40).

4. Трицепсы на блоке: 10рХ5п (50).

5. Гиперэкстензия: 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).

3. Отжимание на брусьях: 8рХ5п (40).

4. Разведение рук в тренажере: 10рХ5п (50).

5. 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).

3. Тяга в наклоне: 6рХ5п (30).

4. 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+ *I*5кг 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