

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Новосибирска  
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Спартанец»  
(МБУДО ДЮФЦ «Спартанец»)

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического Совета  
МБУДО ДЮФЦ «Спартанец»  
Протокол № 1  
от «26» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
ДЮФЦ «Спартанец»  
О.В. Леоненко  
«26» августа 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПАУЭРЛИФТИНГ»

Автор-составитель: педагог  
дополнительного образования  
МБУДО ДЮФЦ «Спартанец»  
И.С. Кирилловский

Срок реализации: 6 лет

город Новосибирск 2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

|   |    |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка .....  | 3  |
| 1.1. Направленность, обоснование Программы, соответствие законодательным актам .....                    | 3  |
| 1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность, цели и задачи Программы.....                        | 4  |
| 2. Содержание Программы .....   | 5  |
| 2.1. Ожидаемые результаты.....  | 7  |
| 2.2. Продолжительность периодов подготовки, минимальный возраст для зачисления и наполнения групп ..... | 8  |
| 2.3. Годовой объём учебной нагрузки.....  | 9  |
| 2.4. Краткое описание основных методов, обеспечивающих достижение цели и задач Программы .....          | 9  |
| 2.5. Способы и форма определения ожидаемых результатов .....  | 10 |
| 3. Примерный годовой учебный план .....   | 13 |
| 3.1. Содержание теоретической подготовки .....  | 14 |
| 3.2. Содержание практической подготовки .....   | 16 |
| 3.3. Инструкторская и судейская практика .....  | 20 |
| 3.4. Восстановительные мероприятия .....  | 20 |
| 4. Методическое обеспечение Программы .....   | 21 |
| 4.1. Принципы физического воспитания .....  | 21 |
| 4.2. Методы обучения и организационно-методические указания .....                                       | 22 |
| 4.3. План-схема годового цикла физической подготовки .....  | 23 |
| Список используемой литературы .....  | 27 |
| Приложение 1 .....  | 28 |

## **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Направленность, обоснование Программы, соответствие законодательным актам**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» (далее - Программа) направлена на мотивацию обучающихся к самообразованию, гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития желания регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Данная Программа представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной деятельности обучающихся по общей физической и специальной подготовке.

Программа рассчитана на 6 лет обучения: 3 года в спортивно - оздоровительных группах (СОГ) и 3 года в группах начальной подготовки (НП). Обучение в спортивно-оздоровительных группах направлено на развитие физических качеств, а в группах начальной подготовки - на обучение основам вида спорта пауэрлифтинг (силовое троеборье).

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- приказ Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 ( с изменениями на 24 марта 2021 года) № 41 «Об утверждении

СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2015 № 1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.

## **1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность, цели и задачи Программы**

Актуальность данной Программы заключается в обеспечении двигательной активности обучающихся, улучшении их самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Отличие данной Программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья обучающихся, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

Новизна данной Программы по пауэрлифтингу состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В Программу включены занятия на тренажёрах, ОФП, стретчинг, а также теоретических знаний по изучению основ анатомии, физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости к трудностям, укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что в процессе её реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора пауэрлифтинга, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

Цель Программы - создать условия для повышения двигательной активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредством вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности пауэрлифтингом.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

2. обучение основам техники пауэрлифтинга, развитие двигательных и координационных способностей;
3. приобретение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в виде спорта пауэрлифтинг;
4. физическое и духовное совершенствование личности путём развития устойчивой мотивации к занятиям спортом, привитие ценностей здорового образа жизни;
5. воспитание высоких моральных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа направлена на ознакомление обучающихся с основами пауэрлифтинга, как с силовым видом спорта, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей, привитие обучающимся навыка здорового образа жизни, обучение основным упражнениям пауэрлифтинга, пропаганду и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Пауэрлифтинг в переводе с английского языка *power*-«сила», *lift*-«поднимать» или силовое троеборье, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Он относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и связан с большими физическими нагрузками на костно-мышечную систему организма.

В качестве соревновательных дисциплин в пауэрлифтинг входят три упражнения, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена:

приседания со штангой на спине;

жим штанги, лежа на горизонтальной скамье;

тяга штанги.

Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их выполнении в «работу включаются» сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается

спортсмену, обладающему меньшим весом. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга.

Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы. Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа.

Данная Программа является одним из основных документов для организации образовательной деятельности по пауэрлифтингу в МБУДО ДЮФЦ «Спартаец». Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по пауэрлифтингу, в том числе:

- большой объём разносторонней физической подготовки в общем объёме образовательной деятельности;
- постепенное увеличение интенсивности и объёмов физических нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовки за счёт широкого использования различных средств обучения;
- перспективность обучающихся выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательной деятельности (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в образовательной деятельности преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов физических нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- принцип вариативности - предусматривает индивидуальные особенности обучающегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием средств обучения и физических нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- словесные методы (теоретические знания);
- наглядные методы (демонстрация иллюстраций, фото, показ видео);
- метод рассказа и показа (метод одновременного показа и рассказа техники данного элемента и технических ошибок);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, умение замечать ошибки, страховать);
- метод специальной физической подготовки (методическое обеспечение);
- метод индивидуальных занятий применяется для наибольшего самоконтроля за переносимостью физической нагрузки;
- пирамидальный метод применяется с ростом физической нагрузки с максимальным весом, затем снижается до первоначального веса;
- концентрический или позитивный метод - упражнения выполняются очень медленно;
- метод анализа выполнения упражнений - для совершенствования навыка;
- метод расчлененного упражнения - для выполнения сложных технических элементов.

## **2.1. Ожидаемые результаты**

В результате изучения Программы, обучающиеся должны знать:

- основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития пауэрлифтинга;
- правила соревнований в избранном виде спорта.

Должны уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;
- владеть начальными основами техники пауэрлифтинга, предусмотренными Программой.

На спортивно-оздоровительный этап принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий пауэрлифтингом в возрасте от 10 до 13 лет. Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) формируются из числа обучающихся не прошедших индивидуальный отбор в группы начальной подготовки. СОГ набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

В группы начальной подготовки (ГНП) принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий пауэрлифтингом в

возрасте от 14 до 17 лет и успешно прошедшие контрольное тестирование для зачисления на этап начальной подготовки (Приложение 1).

Расписание занятий составляется администрацией образовательного учреждения по представлению педагога дополнительного образования в целях установления благоприятного режима занятий и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки обучающихся: теорию и методику физической культуры и спорта, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, элементы других видов спорта, самостоятельную работу.

## **2.2. Продолжительность периодов подготовки, минимальный возраст для зачисления и наполняемость групп**

| Период подготовки: группы | Продолжительность обучения (лет) | Кол-во часов в неделю | MIN возраст для зачисления в группы (лет) | Оптимальная наполняемость групп (человек) | MAX кол-во человек в группе |
|---------------------------|----------------------------------|-----------------------|---|---|-----------------------------|
| Стартовый:                | 3                                |                       | 10  | 10  | 12                          |
| СОГ 1                     |                                  | 3                     |   |   |                             |
| СОГ 2                     |                                  | 4                     |   |   |                             |
| СОГ 3                     |                                  | 5                     |   |   |                             |
| Базовый:                  | 3                                |                       |   |   |                             |
| ГНП 1                     |                                  | 6                     | 12  | 10  | 10                          |
| ГНП 2                     |                                  | 9                     | 13  | 10  | 10                          |
| ГНП 3                     |                                  | 12                    | 14  | 10  | 10                          |

Программа учитывает возрастные особенности групп обучающихся всех возрастов. При этом акцентируется внимание на качественные изменения в



организме обучающихся в период полового созревания, изменения антропометрических размеров тела. С учётом этого Программа предусматривает реализацию индивидуального и дифференцированного подхода к обучению.

Изучение теоретического материала планируется в форме специальных теоретических занятий продолжительностью 45 минут. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются презентации, наглядные пособия, видеозаписи.

Обязательным компонентом подготовки юных спортсменов являются соревнования. В физкультурном центре предусматриваются соревнования между обучающимися СОГ и ГНП – атлетическое многоборье.

### 2.3. Годовой объём учебной нагрузки

| № п/п | Уровень подготовки | Количество учебных недель | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|-------|--------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1.    | Стартовый:         | 46                        |                           |                        |
|       | СОГ 1              |                           | 3                         | 138                    |
|       | СОГ 2              |                           | 4                         | 184                    |
|       | СОГ 3              |                           | 5                         | 230                    |
| 2.    | Базовый:           | 46                        |                           |                        |
|       | НП 1               |                           | 6                         | 276                    |
|       | НП 2               |                           | 9                         | 414                    |
|       | НП 3               |                           | 12                        | 552                    |

### 2.4. Краткое описание основных методов, обеспечивающих достижение цели и задач Программы

С целью обеспечения эффективной и качественной организации образовательной деятельности, включая и участие в соревнованиях обучающихся необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки, в которые входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности обучающихся;
- организация образовательной деятельности посредством включения в неё системы методов и средств физической подготовки с учётом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения

обучающимися спортивных результатов.

| № п/п | Вид обучения      | Действия педагога и обучающегося   |
|-------|-------------------|--|
| 1.    | Сообщающий        | 1. Педагог сообщает информацию.<br>2. Обучающийся слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет задание.  |
| 2.    | Программированный | 1. Педагог предлагает Программу, расчлененный учебный материал по элементам.<br>2. Контроль тренера и самоконтроль атлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям.  |
| 3.    | Проблемный        | 1. Педагог ставит проблему, выделяет её основные части.<br>2. Педагог заинтересовывает (вскрывает противоречие), обучающийся формирует побудительные стимулы к решению проблемы.<br>3. Обучающийся осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения. |
| 4.    | Игровой           | 1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.  |
| 5.    | Самостоятельный   | 1. Обучающийся находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике.  |

## 2.5. Способы определения ожидаемых результатов

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки даёт необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности обучающихся составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях.

В каждой возрастной группе предусматривается приём контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Перевод обучающихся групп начальной подготовки в группы на следующий год обучения производится на основании решения педагогического Совета после прохождения промежуточной аттестации (выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, наличия установленного квалификационного разряда).

Контроль физической подготовленности для ГНП осуществляется 2 раза в год. Для СОГ производится ежемесячный мониторинг физической подготовленности (на спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

| № п/п          | Контрольно-переводные нормативы (промежуточная аттестация) | ГНП 1 | ГНП 2 | ГНП 3 |
|----------------|--|-------|-------|-------|
| <b>Юноши</b>   |  |       |       |       |
| 1.             | Прыжок в длину с места                                     | 140   | 150   | 170   |
| 2.             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                     | 15    | 25    | 35    |
| 3.             | Вис на перекладине с согнутыми руками                      | 20    | 30    | 40    |
| 4.             | Поднимание туловища за 30 с                                | 14    | 18    | 20    |
| 5.             | Подтягивания в висе на перекладине                         | 5     | 8     | 10    |
| <b>Девушки</b> |  |       |       |       |
| 1.             | Прыжок в длину с места                                     | 120   | 130   | 150   |
| 2.             | Поднимание туловища за 30 с                                | 8     | 12    | 14    |
| 3.             | Вис на перекладине   | 20    | 30    | 40    |
| 4.             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                     | 8     | 12    | 15    |
| 5.             | Прыжки через скакалку                                      | 100   | 120   | 140   |

После освоения программных требований стартового уровня (спортивно-оздоровительные группы) обучающиеся **должны знать:**

- элементы строевой подготовки (построение в шеренгу, в колонну, различные перестроения);
- гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями;
- показания и противопоказания для занятий в основных группах здоровья;
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- основы здорового образа жизни;

**уметь:**

- выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- страховать себя и партнёра при выполнении физических упражнений на перекладине, шведской стенке, гимнастической скамейке;
- вести дневник контроля;
- самостоятельно и в группе проводить разминку;
- пользоваться необходимым спортивным инвентарём и оборудованием.

После освоения базового уровня подготовки (группы начальной подготовки) обучающиеся **должны знать:**

- методы развития силы мышц;
- понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца;
- терминологию, принятую в Пауэрлифтинге;
- соревновательные команды, правила судейства в Пауэрлифтинге;
- основы диетологии, физиологии спорта, профилактику травматизма;
- понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, малые, средние максимальные веса, методика их определения;

**уметь:**

- страховать себя и других обучающихся при выполнении соревновательных упражнений по Пауэрлифтингу;
- объективно оценивать технику выполнения соревновательных упражнений как свою, так и других обучающихся;
- соблюдать режим питания;
- работать в качестве помощника педагога или помощника судьи;
- выполнение юношеских разрядов 1, 2, 3 по Пауэрлифтингу (не позднее, чем на 3-ем году обучения)

Морально - волевые качества, которые развиваются в процессе занятий атлетической гимнастикой и Пауэрлифтингом:

сила воли – способность преодолевать значительные затруднения, выполнять спортивное упражнение в самых тяжёлых условиях и при большом утомлении;

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели; такая устремленность, питаемая моральным духом, интересом и желанием достигнуть цель - главнейшая основа этих качеств;

выдержка и самообладание – это качества, определяющие умение обучающегося владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед соревнованиями и во время выполнения соревновательных упражнений, обеспечивающие высокий результат;

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению;

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевою стойкость человека, храбрость, присутствие духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели;

уверенность в своих силах – это качество, которое является основой бойцовского характера;

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе, это необходимое качество для каждого человека;

самостоятельность и инициативность – это умение обучающегося намечать цель и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения;

воля к победе – проявляется в сочетании всех волевых качеств обучающегося и опирается на его моральные качества.

Измеряется развитие личностных качеств обучающихся путём тестирования и анкетирования. Используются в работе следующие методики диагностики: на мотивацию избегания неудач Т. Элерса; шкала «тренер – спортсмен», разработанная Ю.Ханиным и А.Стамбуловым; шкала Шуберта «Степень готовности к риску»; наблюдение.

### 3. Примерный годовой учебный план

| № п/п                           | Содержание материала   | сог 1 | сог 2 | сог 3 | нп 1 | нп 2 | нп 3 |
|---------------------------------|--|-------|-------|-------|------|------|------|
| <b>Теоретическая подготовка</b> |  |       |       |       |      |      |      |
| 1                               | Физическая культура и спорт в РФ                                 | 4     | 2     | 2     | 2    | 2    | 2    |
| 2                               | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание. | 4     | 2     | 2     | 2    | 2    | 2    |
| 3                               | Врачебный контроль и самоконтроль.                               | 2     | 2     | 2     |      | 4    | 4    |
| 4                               | Планирование спортивной подготовки.                              |       |       | 4     | 2    | 4    | 4    |
| 5                               | Физиологические основы спортивной подготовки.                    |       |       | 2     |      | 6    | 6    |
| 6                               | Место соревнований в образовательной деятельности.               |       | 4     | 2     | 2    | 2    |      |
| 7                               | Морально-волевой облик спортсмена.                               | 2     | 2     |       | 2    | 4    | 2    |
| 8                               | Правила соревнований. Их организация и проведение.               |       | 10    | 10    | 2    | 8    | 10   |
| Итого часов:                    |  | 12    | 22    | 24    | 12   | 32   | 30   |

| <b>Практическая подготовка</b>       |                       |     |     |     |     |     |
|--------------------------------------|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Общефизическая подготовка            | 46                    | 50  | 50  | 60  | 60  | 82  |
| Специальная физическая подготовка    | 20                    | 40  | 50  | 80  | 90  | 120 |
| Разносторонняя физическая подготовка | 24                    | 45  | 60  | 70  | 150 | 230 |
| Инструкторская и судейская практика  |                       |     | 12  | 15  | 20  | 30  |
| Восстановительные мероприятия        | 4                     | 5   | 10  | 15  | 20  | 20  |
| Контрольно-переводные нормативы      | 20                    | 15  | 12  | 12  | 22  | 20  |
| Медицинское обследование             | 12                    | 7   | 12  | 12  | 20  | 20  |
| Соревнования                         | По календарному плану |     |     |     |     |     |
| Итого часов:                         | 126                   | 162 | 206 | 264 | 382 | 522 |
| Всего часов:                         | 138                   | 184 | 230 | 276 | 414 | 552 |

### **3.1. Содержание теоретической подготовки**

**Физическая культура и спорт в РФ.** Единая всероссийская спортивная классификация и её значение для развития массового спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Квалификационные требования.

Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр.

Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание.**

Понятие об инфекционных и простудных заболеваниях. Профилактические меры предупреждения заболеваний.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Закаливание как средство профилактики заболеваний.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания тяжелоатлетов. Значение белков, углеводов, жиров,

минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

**Врачебный контроль и самоконтроль.** Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление, Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации образовательной деятельности. Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности. Понятие о травмах. Особенности возможных травм, их признаки, Первая помощь при травмах. Реабилитация после перенесенных травм. Выполнение упражнений лечебной физической культуры.

**Планирование спортивной подготовки.** Роль планирования. Перспективное планирование, годовое. Планирование занятия по теории и практике. Календарь соревнований и его взаимосвязь с планированием спортивной подготовки. Круглогодичность спортивной подготовки и её планирование. Индивидуальный план, дневник тренировки. Периоды и циклы подготовки. Организация и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Задачи и содержание месячного и недельного циклов подготовки. Индивидуальный план и дневник самоконтроля тяжелоатлета. Формы занятий: утренняя специализированная зарядка, самостоятельное выполнение индивидуальных заданий педагога.

**Физиологические основы спортивной подготовки.** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Физическая подготовка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения подготовки тяжелоатлета и показатели физических возможностей различных по полу и возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма обучающихся, различных по объёму и интенсивности физических нагрузок во время участия в соревнованиях.

**Место соревнований в образовательной деятельности.** Особенности подготовки перед выступлением на соревнованиях. Отдых и питание в дни

соревнований. Предсоревновательная разминка, её значение и содержание. Характеристика спортивной формы в период соревнований. Режим в период и после соревнований. Тактика при участии в соревнованиях.

**Морально-волевой облик спортсмена.** Психологическая подготовка. Моральные качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные и индивидуальные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам и другие жизненно необходимые качества. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения уровня подготовки тяжелоатлетов. Основные мероприятия развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки. Совершенствование моральных и волевых качеств обучающегося. Индивидуальный подход к обучающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей.

**Правила соревнований. Их организация и проведение.** Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. Роль судьи как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнования, инвентаря и оборудования. Медицинский контроль и помощь на соревнованиях. Правила соревнований. Техника судейства. Способы определения результатов, система зачётов. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований.

### 3.2. Содержание практической подготовки

#### **Общая физическая подготовка.**

Основные задачи развития гибкости:

- повышение эластичности мышц;
- улучшение координации движений;
- обеспечение развития и совершенствования гибкости применительно к требованиям избранного вида тяжёлой атлетики;
- сохранение высоких показателей на достигнутом оптимальном уровне. Тяжелоатлетам в первую очередь необходимо иметь высокую подвижность в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах.

Выделяют активную и пассивную формы гибкости. Активная



гибкость проявляется активными (произвольными) движениями, пассивная - пассивными движениями, совершаемыми с помощью дополнительных воздействий или действий внешних сил.

Специфическая направленность подготовки определяет необходимость разделения гибкости на общую и специальную. Деление гибкости на общую и специальную вызвано требованиями конкретного вида спорта (в частности, тяжелой атлетики) и тем, что подвижность в суставах по своему характеру является специфичной. Основными средствами реализации задач по развитию гибкости являются общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Эти упражнения делят на активные, пассивные и комбинированные.

Общеразвивающие упражнения подбирают из средств основной и спортивно-прикладной гимнастики. Специально-подготовительные упражнения подбирают из элементов тяжелоатлетических видов. К упражнениям, развивающим гибкость, относят:

- маховые движения отдельными звеньями тела (например, размахивание ногой вперед и назад);
- пружинистые упражнения (например, пружинистые покачивания вверх и вниз при выпаде вперед);
- все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой (например, серия наклонов вперед);
- статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (например, шпагат).

Основные методы выполнения упражнений:

Упражнения на гибкость включаются или в первую часть урока при выполнении общеразвивающих упражнений или в конце основной, но обязательно перед развитием остальных двигательных качеств;

на дозирование физических нагрузок при развитии гибкости значительное влияние оказывают возраст, пол обучающихся и их физическая подготовленность. Для мальчиков количество повторений при развитии подвижности различных суставов составляет от 30 до 60, а для девочек - от 15 до 40;

упражнения на гибкость выполняются сериями, по 3-5 повторений в каждом.

Интервалы между сериями заполняются упражнениями на расслабление; в комплексы упражнений для развития гибкости можно включать различные упражнения с предметами и без них, с помощью и без помощи партнера.

Упражнения на растягивание могут включаться в все части тренировочных занятий, если они сочетаются с другими его элементами и дозированы согласно общим правилам нормирования нагрузок.

Специальная физическая подготовка:

- 1) Скоростно-силовая подготовка. Перекаты с пятки на носок со штангой 20-30 кг, спрдвижением на отрезке 30-50 м.
- 2) Штанга на плечах или с грифом 20 кг в вытянутых руках над головой (диск 10-15 кг).
- 3) Бег, высоко поднимая бедро со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м. Те же упражнения с диском 5-10 кг в вытянутых руках над головой.
- 4) Бег прямыми ногами вперед, назад со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м. Подскоки на прямых ногах вперед-назад, на отрезках 20-40 м со штангой 20-40 кг.
- 5) Спрыгивание с возвышения высотой 20-40 см, с последующим отталкиванием одновременным доставанием рукой подвешенного предмета
- 6) Подскоки на стопе толчковой (маховой) ноги в ритме 5-10 отталкиваний, с последующим, спрыгиванием на возвышение (гимнастический конь, тумбу) на одну или две ноги (с жилетом 2-3кг).
- 7) Смена ног на месте через натянутый жгут на высоте 20-40 см в ритме 20-30 отталкиваний в одной серии, или через планку с вращением туловища на 180 градусов (с жилетом -3 КГ).

И. п. - стоя лицом к возвышению (30-50 см). Отталкиваясь двумя ногами, приземление

на возвышение двумя ногами.

И.п. - 2 гимнастические скамейки между ног. Подскоки с продвижением вперед, или на месте запрыгнуть и подпрыгнуть (с жилетом 2-3 кг),

8) Выпрыгивание из полного приседа, стоя между гимнастических скамеек с гире

Пауэрлифтерская подготовка:

Для развития силы наиболее эффективными являются упражнения с отягощениями

Жим штанги лёжа на скамье хват узкий.

Жим штанги лёжа на скамье хват широкий.

Жим штанги стоя, сидя из за головы.

Жим штанги лёжа на наклонной скамье.

Бицепс со штангой стоя.

Бицепс с гантелями попеременно.

Трицепс французский жим.

Трицепс отжимания от брусьев с отягощением.

Приседания со штангой на плечах в разножку.

Приседания со штангой на плечах ноги на ширине плеч.

Приседания со штангой на груди ноги на ширине плеч.

Тяга штанги в наклоне широким хватом.

Тяга штанги с плинтов.

Тяга штанги с возвышенности.

Тяга штанги до подбородка.

Тяга становая.

Н.Ч.К. с отягощениями.

Занятия по типу круговой тренировки, включающие силовые упражнения для мышц рук, туловища и ног. С помощью круговых тренировок можно успешно решать следующие задачи:

- формировать правильную осанку и устранять её дефекты (профилактика);
- совершенствовать двигательную функцию с целью овладения более сложными координационными действиями;
- развивать физические качества, силу, гибкость и другие;
- варьировать средства и методы, условия и усилия, устранять монотонность.

Отдых между упражнениями 40-50 с, отдых между кругами 5-6 минут.

#### **Примерный комплекс:**

бег в упоре с поперечным касанием бедром резинового жгута на разной высоте;

и.п. в висе на руках на последней рейке гимнастической стенки, беговое вращение ног, тоже упражнение с завязанными стопами резиновым жгутом;

и.п. из приседа или полуприседа выпрыгивания вверх-вперед, 5x5 отталкиваний;

и.п. со штангой на плечах, выпрыгивания вверх на месте 3x7 раз, тоже упражнение спродвижением 3x10 м;

первый в наклоне сидя на полу, второй ритмично оказывает сопротивление первому, в ритме 3x10 наклонов;

в висе на руках на последней рейке гимнастической стенки подъем прямых ног до касания носками двух ног верхней рейки гимнастической стенки - 4x6 раз;

наклоны вперед, стоя на краю возвышения - 3x10 раз;

и.п. одна нога, закреплена за рейку гимнастической стенки, тяга стопой (изометрия) рейки - 2x20 раз правой ногой, 2x20 раз левой ногой;

подъем стопой и бедром гири, поднимаясь на носок другой ноги, левой ногой 3x20 раз, правой ногой - 3x20 раз;

подъем на носок одной ноги, ритмичные покачивания вниз, левой ногой - 2x30 раз, правой - 2x30 раз.

**Соревновательные упражнения троеборца.** В образовательной деятельности на этапе специально-физической подготовки ноябрь - декабрь - май - июнь перед атлетами ставится цель использовать соревновательные упражнения. Занятия проводятся на небольших весах, выполняемые при облегчении внешних условий и с различными весами. Непрерывное техническое исполнение трех движений на определенном этапе годового цикла моделируется, как соревновательная деятельность и позволяет избежать однообразия и монотонности в условиях тренировки.

Жим штанги лёжа на скамье хват широкий с паузой и без паузы  
Приседания со штангой на плечах ноги на ширине плеч  
Тяга становая классическая и сумо.

### **3.3. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских физкультурных центров является подготовка обучающихся в роли помощников педагога, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки 3 гола обучения. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения занятия; владеть способами разминки, основной и заключительной частью. Обучающиеся должны научиться проводить разминку вместе с педагогом. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. Необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению спортивного дневника: вести учёт физических и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

### **3.4. Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности обучающихся с учётом возраста, уровня подготовки, квалификации и индивидуальных особенностей применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость

психического состояния обучающихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

## **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Принципы физического воспитания**

Основополагающими принципами реализации данной Программы являются следующие принципы физического воспитания: доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений - от освоенного к неосвоенному, постепенность - от простого к сложному. При работе в группах используется индивидуальный подход во время занятий для каждого обучающегося, с учётом его индивидуальных особенностей.

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники выполнения соревновательных упражнений и упражнений на группы мышц, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники выполнения соревновательных упражнений, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на занятии или во время соревнований.

Систематичность - регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к занятиям, являются мотивы, побуждающие заниматься физической культурой. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания обучающегося

конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед обучающимися ставится специальная установка на прочувствование движения.

#### **4.2. Методы обучения и организационно-методические указания**

На занятиях силовым троеборьем используются следующие методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа), наглядные (метод демонстраций), практические методы (упражнения).

В Программе предусматривается освоение не только определенного объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся.

Личность одарённого силового троеборца характеризуется тем, что в основе её творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием физической и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной.

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники силовых упражнений, приседа, тяга, жим лёжа, а так же рассматриваются варианты тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются 10 наиболее показательных моментов соревновательной борьбы ведущих троеборцев прошлого и современного этапов развития пауэрлифтинга посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими пауэрлифтингу, общая – средствами других видов деятельности. Психическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Занятия подразделяются на учебные и контрольные, а соревнования – на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают, различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки. Закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями, многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в условиях различного объёма и интенсивности физических нагрузок.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности троеборцев по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально-волевой.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из

занятий по пауэрлифтингу и другим видам спорта. Из пауэрлифтинга используются учебные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объёмами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной нагрузкой. На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для различных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и упражнения на техническое выполнение приседа, тяги, жима лёжа со штангой с небольшим весом.

Культура поведения, доброжелательность, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в биографии обучающихся пауэрлифтингом. Равные права и единые требования к обучающимся облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

#### **4.3. План-схема годового цикла подготовки**

Планирование годового цикла обучения обучающихся определяется задачами, поставленными в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; календарём спортивных соревнований.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей образовательной деятельности, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и чёткую организационно-методическую концепцию построения занятия на определенном этапе подготовки.

**Спортивно-оздоровительный уровень подготовки.** Периодизация образовательной деятельности носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла обучающиеся должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Главные задачи: овладение основами техники, приобщение к регулярным занятиям. На этом этапе прививается любовь к пауэрлифтингу, выявляются индивидуальные способности обучающегося.

В спортивно-оздоровительной группе и группе начальной подготовки 1 года обучения основной акцент в образовательной деятельности делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о

понятии силовых видов спорта, об основных терминах и элементарных основах силового троеборья.

Специальной физической подготовке отводится немного времени: развиваются такие качества, как гибкость, сила и силовая выносливость. В техническом оснащении в спортивно - оздоровительной группе и начальной подготовки 1 года обучения применяются элементарные упражнения для овладения навыками силовых упражнений.

Тактическая и интегральная подготовки взаимосвязаны и требуют немного меньшего внимания в ранней стадии обучения пауэрлифтингу. Интегральная подготовка служит для закрепления техники выполнения упражнений. Соревнования для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки первого года обучения представляют собой квалификационные соревнования для выполнения нормативов и личных достижений.

Кроме того, следует уделить внимание работе с родителями и участию в совместных мероприятиях. Очень важно проводить организационно-воспитательные мероприятия со обучающимися, когда они определяются с выбором спортивной направленности.

**Уровень начальной подготовки.** Обучение в этих группах является основной частью учебного материала. Именно в этот период обучающиеся изучают все тонкости силового троеборья, стараются овладеть умениями и навыками теоретической и практической деятельности, а итоги образовательной деятельности характеризуются результатами сдачи контрольных нормативов и соревновательной деятельностью. Поэтому количество часов отведенных на соревнования увеличивается с каждым годом. Время, отведенное на развитие общей физической подготовки, почти равномерно распределено на протяжении всей образовательной деятельности. Немалая роль отводится технической и тактической подготовке, которые с каждым годом требуют к себе всё большего внимания. За время обучения обучающиеся должны овладеть инструкторской практикой и судейскими навыками. Эта практика используется, как правило, при работе со своими младшими «коллегами» в квалификационных соревнованиях, на «проходке», в теоретических беседах.

По разделу «Восстановительные и организационно-воспитательные мероприятия» отведенное количество часов, педагог может самостоятельно распределить в течении всего учебного года. Несомненно, одна из главных задач этих занятий - это работа с родителями, пропаганда здорового образа жизни и инструктаж по технике безопасности. Кроме того, восстановительные мероприятия можно отнести к организационно-воспитательным. Для лучшего восстановления обучающихся и в целях



пропаганды здорового образа жизни после соревновательного периода рекомендуется посещать сауну, проводить восстановительный массаж. Физическая нагрузка в пауэрлифтинге формируется из определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов.

В предсоревновательном периоде основная задача – достижения спортивной формы. С этой целью снижается объём (ОФП) нагрузки и увеличивается объём специальной подготовки, которая заканчивается за 4-5 дней до старта, уменьшается количество применяемых упражнений, особенно группы дополнительных упражнений.

После соревновательного периода начинается переходный. В переходном периоде снижается силовая нагрузка, но повышается общефизическая подготовка.

Занятия переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного предсоревновательного, соревновательного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с её определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом занятий называют совокупность несколько занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции образовательной деятельности. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительный, подводящий, восстановительный и соревновательный.

В спортивных единоборствах по направленности физических воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов: развивающий, физический, развивающий технический, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие 2-х фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной подготовки. На этапе начальной подготовки периодизация образовательной деятельности носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Таким образом, предпосылки развития физической формы закладываются не только в подготовительном периоде, но создаются и развиваются в ходе всей образовательной деятельности на всех уровнях и циклах подготовки.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бычков А.Н. «Программа для детско-юношеских спортивных школ» г. Красноярск, 2014 год.
2. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 2000
3. Завьялов И. Жим лежа. Журнал «Мир силы № 1. 2016
4. Лукьянов М.Е.; Филамеев А.И. «Тяжелая атлетика для юношей», Физкультура и спорт, 1969
5. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»
6. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995
7. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002
8. Остапенко В.Л. Пауэрлифтинг «Теория и практика тело строительства», 1994г, № 1 Ричи Смит «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ № 5 2011  
Том Венуто.
9. Слоан С.С. Жим лежа. Журнал “Ironman” № 10. 2018
10. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.
11. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Журнал «Мир силы» Июнь 2004
12. Шанторенко С.Г. Технические правила. ОМСК 2001
13. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Журнал «Олимп» № 2-3. 2015
14. Швуб И. Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 2017
15. Фалеева А.В. «Секреты силового тренинга», 2007 г

## Приложение 1

### Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу начальной подготовки

| Контрольные упражнения (тесты)         | Этап СОГ   |   |
|--|--|---|
|  | Юноши  | Девушки   |
| Бег на 30 м                            | Не более 6,0   | Не более 6, 2   |
| Прыжки на скамейку                     | Не менее 6   | Не менее 5  |
| Подтягивание из виса на перекладине    | Не менее 2   | Подтягивание из виса на низкой перекладине ( не менее 7 раз ) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Не менее 9   | Не менее 5  |
| Подъём туловища лёжа на спине          | Не менее 12 раз  | Не менее 7 раз  |
| Прыжок в длину с места                 | Не менее 130   | Не менее 125  |
| Челночный бег 3*10 v                   | Не более 9 сек   | Не более 10,5   |
| Гибкость                               | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами ( пальцами рук коснуться пола ) |   |