

## **Комитет по образованию администрации города Мурманска**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
г. Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 11  
по фитнес аэробике и пауэрлифтингу

Принята решением  
Тренерского Совета ДЮСШ № 11  
Протокол от 24.05.2022 № 5  
24.05.2022

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 11  
\_\_\_\_\_ Г.В. Попенко  
24.05.2022

X



---

Попенко Г.В.  
Директор  
Подписано: МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

Дополнительная общеразвивающая программа

### **«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Возрастная адресация: 10-18 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:  
Щепелин Андрей Петрович  
тренер-преподаватель  
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

Мурманск  
2022

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ПАУЭРЛИФТИНГ» разработана на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

7. Локальных нормативных актов образовательной организации.

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Паспорт</b> дополнительной общеразвивающей программы | Дополнительная общеразвивающая программа «ПАУЭРЛИФТИНГ»                                                                                                                                                                |
| Учреждение, реализующее программу                       | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 11 по фитнес-аэробике и пауэрлифтингу<br>Адрес: 183014, Мурманск, ул. Баумана, д.47а т.8 (8152) 538963 |
| Разработчик программы                                   | Щепелин А.П., тренер-преподаватель                                                                                                                                                                                     |
| Аннотация                                               | Программа направлена на получение знаний и навыков по виду спорта «пауэрлифтинг» и на развитие общефизических и специальных двигательных качеств. Популярность                                                         |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              | пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом личных результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия не только приобщают к здоровому образу жизни, формируют морально-этические, волевые качества, что помогает становлению спортивного характера, но и помогают организовать досуг, что благотворно сказывается на профилактике правонарушений и девиантного поведения подростков. |
| Год разработки программы                                     | 2022 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Кем и когда утверждена программа                             | Приказом директора от 24.05.2022 № 66                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Программа принята в новой редакции                           | Принята на заседании тренерского совета. Протокол от 24.05.2022г № 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Тип программы по функциональному назначению                  | общеразвивающая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Направленность программы                                     | Физкультурно-спортивная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Форма обучения по программе                                  | очная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Вид программы по уровню организации деятельности обучающихся | Рассчитана на коллективную работу групп и индивидуализированную деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Вид программы по уровню освоения содержания программы        | Базовый уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Вид программы по признаку возрастного предназначения         | Среднего и старшего школьного возраста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Охват детей по возрастам                                     | 12-18 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Срок реализации программы                                    | 3 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Степень реализации программы                                 | Программа реализуется в полном объеме                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Финансирование программы                                     | Реализуется в рамках субсидий на выполнение муниципального задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «ПАУЭРЛИФТИНГ» – физкультурно-спортивная.

**Новизна** данной программы по пауэрлифтингу состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. Программа дает возможность использовать предметное обеспечение смежных видов спорта. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, упражнения с гирей, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми упражнениями пауэрлифтинга, повышению психологической устойчивости подростков к трудностям, профилактике девиантного поведения и формированию привычки к здоровому образу жизни.

**Актуальность** программы заключается в доступности для обучающихся с разным уровнем физической подготовки и возможности личностного самоутверждения, что пробуждает интерес у подрастающего поколения к занятиям физической культурой и спортом.

**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:** улучшение физической подготовленности и физического развития посредством вовлечения обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности пауэрлифтингом;

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

1. обучить основным приемам техники и тактики приседа со штангой на плечах, становой тяги и жима штанги лёжа;
2. научить грамотно и последовательно использовать тренажеры для развития определенных групп мышц;
3. дать знания о гиревом спорте; научить технике классический толчок, длинный цикл, рывок одной и двумя руками, армейский рывок.
4. обучить технике армрестлинга.

*Развивающие:*

1. создать условия для развития общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. обеспечить развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости;
3. обеспечить развитие морально-волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка; развивать чувство ответственности в исполнении поставленных текущих и перспективных задач;
4. формирование потребности самостоятельно и в системе заниматься спортом;

*Воспитательные:*

1. формирование и развитие умения рационально использовать физические упражнения при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;
2. формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, взаимопомощь и т.д.;
3. формирование и воспитание навыков гигиены и самообслуживания;

**Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является то, что программа дает возможность использовать предметное обеспечение смежных видов спорта.**

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы 12-18 лет.**

**Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.**  
Срок реализации программы – 3 года.

**Режим занятий:** занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут. Недельная нагрузка – 6 часов, в год – 312 часов. Занятия проводятся круглогодично и рассчитаны на 52 календарные недели.

Программа рассчитана на 936 часов.

**Наполняемость учебной группы.**

Минимальная наполняемость группы – 12 человек.

Максимальная наполняемость группы – 16 человек.

**Формы организации занятий**

1. групповые учебно-тренировочные занятия;
2. занятия по индивидуальному плану (на период болезни, отпуска или командировки тренера-преподавателя, или самого обучающегося).

**Формы проведения занятий:**

1. Теоретическое занятие;
2. учебно-тренировочное занятие;
3. занятие по индивидуальному плану;
4. контрольное тестирование;
5. соревнование.

**Язык обучения.** Обучение по программе ведется на русском языке.

**Форма обучения очная.**

**Ожидаемые результаты освоения программы.**

*Предметные результаты.*

Обучающиеся будут знать:

- теоретические основы пауэрлифтинга;
- историю развития спорта; приобретут практические умения в данном виде спорта.
- приобретут элементарные знания о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса;

*Обучающиеся научатся:*

- владеть техникой основных классических соревновательных упражнений: приседание, жим, тяга;
- грамотно использовать тренажеры для развития определенных групп мышц;
- в гиревом спорте научатся технике классического толчка, длинного цикла, рывка одной и двумя руками, армейского рывка.
- правилам и технике армрестлинга;
- улучшат путем систематических занятий личные физические показатели как в общеразвивающих упражнениях, так и базовых;

*Метапредметные результаты:*

- участие в разнообразных формах учебно-тренировочного занятия;

- владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельных занятиях.

*Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:*

- умение ставить промежуточные цели, которые способствуют выполнению поставленной задачи в целом;
- умение осуществлять контроль способа действия и его результата с заданным эталоном;
- способность к мобилизации сил, к волевому усилию ради достижения поставленной цели.

*Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:*

- умение уважительно относиться к партнерам не только в группе, но и к соперникам по виду спорта; быть вежливым и сдержанным;
- способность взять инициативу на себя в организации коллективного действия;
- умение оказывать помощь и принимать ее в ходе выполнения задания;

*Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:*

- самостоятельно находить и извлекать нужную информацию в материалах учебников;
- понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме;
- устанавливать причинно-следственные связи при выборе упражнений; делать обобщения, выводы о результативности выбранного упражнения на развитие отдельных групп мышц.

**Способы определения результативности.** Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

**Формы оценки качества реализации программы**

Диагностика:

1. Первичная, текущая, промежуточная и итоговая аттестация в форме выполнения контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
2. Мониторинг;
3. Анкетирование, тестирование;
4. Диагностические беседы;
5. Соревновательная деятельность, участие в спортивно-массовых мероприятиях;
6. Подготовка к выполнению норм ЕВСК.

**Формы оценки качества реализации программы.**

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья обучающихся;
- успешное прохождение обучающимися аттестации;

- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

#### **Порядок приема на обучение по общеразвивающей программе «ПАУЭРЛИФТИНГ».**

1. Зачисление на обучение по программе осуществляется с 1 сентября текущего года, а также в течение всего календарного года на свободные или освободившиеся места.
2. Прием осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) или личного заявления, обучающегося при достижении им возраста 14 лет.
3. Зачисление на данную программу проводится без конкурсного отбора с учётом спортивного опыта или стажа занятий в смежных видах деятельности.
4. Зачисление на обучение по программе осуществляется при наличии медицинской справки.
5. В целях максимального информирования поступающих, Учреждение на своих информационных стендах и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:
  - наименование и краткое содержание реализуемой программы;
  - перечень документов, необходимых для зачисления на обучение;
  - сведения о количестве свободных мест;
  - сведения о сроках приема документов;
  - правила подачи апелляции.

#### **Порядок перевода обучающихся.**

Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения теоретического раздела программы, выполнения контрольных нормативов и требований программы для текущего года обучения в соответствии с возрастом обучающегося.

#### **Порядок отчисления обучающихся.**

1. В связи с получением образования (завершения обучения).
2. На основании личного заявления (при достижении обучающимся возраста 14 лет) или заявления одного из родителей (законного представителя) до достижения учащимся возраста 14 лет.

#### **Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях:**

По инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего в случае перевода обучающегося для продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность.

Основанием для прекращения образовательных отношений является распорядительный акт организации, осуществляющей образовательную деятельность, об отчислении обучающегося из этой организации.

### **Порядок восстановления на обучение.**

Восстановление для продолжения обучения производится в порядке, установленном локальными нормативными актами организации.

#### **1. Учебный план**

| №<br>п<br>/<br>п | Разделы                                      | Количество часов по годам |                     |                     | Формы<br>аттестации<br>/контроля      |
|------------------|----------------------------------------------|---------------------------|---------------------|---------------------|---------------------------------------|
|                  |                                              | 1-й год<br>обучения       | 2-й год<br>обучения | 3-й год<br>обучения |                                       |
| 1.               | Теоретическая подготовка                     | 8                         | 12                  | 15                  | Анкетирование<br>(вопрос/ответ)       |
| 2.               | Общая физическая подготовка                  | 140                       | 110                 | 92                  | тестирование                          |
| 3.               | Специальная физическая<br>подготовка         | 100                       | 108                 | 110                 | тестирование                          |
| 4.               | Техническая подготовка                       | 34                        | 46                  | 49                  | наблюдение                            |
| 5.               | Работа в зоне соревновательной<br>активности | 15                        | 18                  | 22                  | соревнование                          |
| 6.               | Аттестация                                   | 6                         | 6                   | 9                   | соревнование                          |
| 7.               | Инструкторская и судейская<br>практика       | 9                         | 12                  | 15                  | Практика<br>судейства<br>соревнований |
|                  | Итого часов                                  | <b>312</b>                | <b>312</b>          | <b>312</b>          |                                       |

#### **Учебно-тематическое планирование первого года обучения**

| №<br>п/п | Наименование темы                                                      | Количество часов |          |          | формы<br>контроля |
|----------|------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|----------|-------------------|
|          |                                                                        | Всего            | Теория   | Практика |                   |
| 1        | <b>Теоретическая подготовка</b>                                        | <b>8</b>         | <b>6</b> | <b>2</b> |                   |
|          | Вводное занятие.                                                       | 1                | 1        | -        |                   |
|          | История развития пауэрлифтинга,<br>правила соревнований                | 1                | 1        | -        | опрос             |
|          | Место и роль физической<br>культуры и спорта в современном<br>обществе | 1                | 1        | -        | опрос             |
|          | Основы спортивной подготовки                                           | 1                |          | 1        | опрос             |
|          | Использование тренажеров для<br>отдельных групп мышц                   | 1                |          | 1        | тестирование      |
|          | Режим дня, закаливание, здоровый<br>образ жизни                        | 1                | 1        |          | опрос             |
|          | Требования к инвентарю,<br>спортивной экипировке и                     | 1                | 1        |          | тестирование      |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                              |            |           |            |                              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|------------------------------|
|    | оборудованию                                                                                                                                                                                                                                                 |            |           |            |                              |
|    | Оказание первой медицинской помощи.                                                                                                                                                                                                                          | 1          | 1         | -          | опрос                        |
| 2  | <b>Общая физическая подготовка:</b><br><i>Строевые упражнения</i><br><i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i><br><i>Общеразвивающие упражнения с предметом</i><br><i>Л/атлетические упражнения</i><br><i>Спортивные игры</i><br><i>Подвижные игры</i> | <b>140</b> | <b>4</b>  | <b>136</b> | сдача контрольных нормативов |
| 3  | <b>Специальная физическая подготовка.</b><br><i>Упражнения на развитие силы</i><br><i>Упражнения для атлетической подготовки</i><br><i>Упражнения без отягощений, используя вес собственного тела</i><br><i>Упражнения с различного рода отягощениями</i>    | <b>100</b> | <b>2</b>  | <b>98</b>  | сдача контрольных нормативов |
| 4  | <b>Техническая подготовка:</b><br><i>Жим, лежа на скамье</i><br><i>Приседания со штангой на спине</i><br><i>Становая тяга</i><br><i>Армрестлинг</i>                                                                                                          | <b>34</b>  | <b>2</b>  | <b>32</b>  | наблюдение                   |
| 5  | <b>Работа в зоне соревновательной активности</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>15</b>  | <b>2</b>  | <b>13</b>  | Результаты соревнований      |
| 6  | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>9</b>   | <b>2</b>  | <b>7</b>   | Судейство соревнований       |
| 7. | <b>Аттестация КН по ОФП и СФП</b>                                                                                                                                                                                                                            | <b>6</b>   | <b>2</b>  | <b>4</b>   |                              |
|    | Итого часов                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>312</b> | <b>20</b> | <b>292</b> |                              |

### Календарный учебный график на 52 недели, 1 год обучения

| № п/п | Разделы подготовки                        | Распределение нагрузки по месяцам учебного года |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      | Итого часов по разделам |
|-------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------------------|
|       |                                           | XI                                              | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII |                         |
| 1     | Теоретическая подготовка                  | 1                                               | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  |    |    |     |      | 8                       |
| 2     | Общая физическая подготовка               | 12                                              | 12 | 12 | 11  | 10 | 9  | 11  | 10 | 11 | 14 | 14  | 14   | 140                     |
| 3     | Специальная физическая подготовка         | 5                                               | 7  | 7  | 9   | 9  | 9  | 9   | 9  | 9  | 9  | 9   | 9    | 100                     |
| 4     | Техническая подготовка                    | 2                                               | 2  | 2  | 3   | 3  | 3  | 3   | 4  | 3  | 3  | 3   | 3    | 34                      |
| 5     | Работа в зоне соревновательной активности | 1                                               | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2   | 2  |    |    |     |      | 15                      |

|   |                                     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---|-------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 2  | 2  | 2  |    | 1  | 2  |    |    |    |    |    |    | 9   |
|   | Аттестация <i>КН по ОФП и СФП</i>   | 3  |    |    |    |    |    |    |    | 3  |    |    |    | 6   |
|   | Итого часов                         | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

### Учебно-тематическое планирование второго года обучения

| № п/п | Наименование темы                                                                                                                                                                                                             | Количество часов |          |            | формы контроля               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|------------|------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                               | Всего            | Теория   | Практика   |                              |
| 1.    | <b>Теоретическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                               | <b>12</b>        | <b>8</b> | <b>4</b>   |                              |
|       | Вводное занятие.                                                                                                                                                                                                              | 1                | 1        | -          |                              |
|       | Правила использования тренажеров для отдельных групп мышц                                                                                                                                                                     | 2                | 1        | 1          | опрос                        |
|       | История развития армрестлинга, правила соревнований                                                                                                                                                                           | 1                | 1        | -          | тестирование                 |
|       | Основы техники силового троеборья. Основы техники армрестлинга                                                                                                                                                                | 3                | 1        | 2          | опрос                        |
|       | Гиревой спорт. Техника классического толчка, длинного цикла.                                                                                                                                                                  | 2                | 1        | 1          | наблюдение                   |
|       | Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе, гигиена спортсмена.                                                                                                                            | 1                | 1        | -          | опрос                        |
|       | Технические правила по пауэрлифтингу (общие положения)                                                                                                                                                                        | 1                | 1        | -          | тестирование                 |
|       | Оказание первой медицинской помощи.                                                                                                                                                                                           | 1                | 1        | -          | тестирование                 |
| 2     | <b>Общая физическая подготовка:</b><br>Строевые упражнения<br>Общеразвивающие упражнения без предметов<br>Общеразвивающие упражнения с предметом<br>Л/атлетические упражнения<br>Спортивные игры<br>Подвижные игры            | <b>110</b>       | <b>2</b> | <b>108</b> | сдача контрольных нормативов |
| 3     | <b>Специальная физическая подготовка.</b><br>Упражнения на развитие силы<br>Упражнения для атлетической подготовки<br>Упражнения без отягощений, используя вес собственного тела<br>Упражнения с различного рода отягощениями | <b>108</b>       | <b>2</b> | <b>106</b> | сдача контрольных нормативов |
| 4     | <b>Техническая подготовка:</b><br>Жим, лежа на скамье<br>Приседания со штангой на спине                                                                                                                                       | <b>46</b>        | <b>2</b> | <b>44</b>  | наблюдение                   |

|    |                                                                   |            |           |            |                         |
|----|-------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-------------------------|
|    | Становая тяга<br>Армрестлинг<br>Классический толчок, длинный цикл |            |           |            |                         |
| 5  | <b>Работа в зоне соревновательной активности</b>                  | <b>18</b>  | <b>2</b>  | <b>16</b>  | Результаты соревнований |
| 6  | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                        | <b>12</b>  | <b>2</b>  | <b>10</b>  | Судейство соревнований  |
| 7. | <b>Аттестация</b>                                                 | <b>6</b>   | <b>1</b>  | <b>5</b>   |                         |
|    | Итого часов                                                       | <b>312</b> | <b>21</b> | <b>291</b> |                         |

### Календарный учебный график на 52 недели, 2 год обучения

| № п/п | Разделы подготовки                        | Распределение нагрузки по месяцам учебного года |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Итого часов по разделам |
|-------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------------|
|       |                                           | XI                                              | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      |                         |
| 1     | Теоретическая подготовка                  | 2                                               | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         |           |           |           |           | 12                      |
| 2     | Общая физическая подготовка               | 6                                               | 8         | 9         | 8         | 7         | 6         | 8         | 7         | 9         | 14        | 14        | 14        | 110                     |
| 3     | Специальная физическая подготовка         | 6                                               | 8         | 8         | 9         | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 9         | 9         | 9         | 108                     |
| 4     | Техническая подготовка                    | 5                                               | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 3         | 46                      |
| 5     | Работа в зоне соревновательной активности | 2                                               | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         |           |           |           |           | 18                      |
| 6     | Инструкторская и судейская практика       | 2                                               | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           |           |           |           |           | 12                      |
| 7.    | Аттестация                                | 3                                               |           |           |           |           |           |           |           | 3         |           |           |           | 6                       |
|       | Итого часов                               | <b>26</b>                                       | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>312</b>              |

### Учебно-тематическое планирование третьего года обучения

| № п/п | Наименование темы                                                                    | Количество часов |        |          | формы контроля |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|       |                                                                                      | Всего            | Теория | Практика |                |
| 1.    | <b>Теоретическая подготовка</b>                                                      | 15               | 8      | 7        |                |
|       | Вводное занятие.                                                                     | 1                | 1      | -        |                |
|       | Использование тренажеров для отдельных групп мышц                                    | 1                | -      | 1        | тестирование   |
|       | Самоконтроль, гигиена спортсмена                                                     | 1                | 1      | -        | опрос          |
|       | Технические правила по гиревому спорту. Рывок одной и двумя руками, армейский рывок. | 3                | 1      | 2        | тестирование   |
|       | Техника силового троеборья                                                           | 3                | 1      | 2        | тестирование   |
|       | Техника армрестлинга                                                                 | 2                | 1      | 1        | тестирование   |
|       | Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-                              | 2                | 1      | 1        | тестирование   |

|    |                                                                                                                                                                                                                               |     |    |     |                              |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|------------------------------|
|    | тренировочном процессе                                                                                                                                                                                                        |     |    |     |                              |
|    | Технические правила по гиревому спорту, пауэрлифтингу(общие положения)                                                                                                                                                        | 1   | 1  | -   | опрос                        |
|    | Оказание первой медицинской помощи.                                                                                                                                                                                           | 1   | 1  | -   | тестирование                 |
| 2  | <b>Общая физическая подготовка:</b><br>Строевые упражнения<br>Общеразвивающие упражнения без предметов<br>Общеразвивающие упражнения с предметом<br>Л/атлетические упражнения<br>Спортивные игры<br>Подвижные игры            | 92  | 2  | 90  | сдача контрольных нормативов |
| 3  | <b>Специальная физическая подготовка.</b><br>Упражнения на развитие силы<br>Упражнения для атлетической подготовки<br>Упражнения без отягощений, используя вес собственного тела<br>Упражнения с различного рода отягощениями | 110 | 2  | 108 | сдача контрольных нормативов |
| 4  | <b>Техническая подготовка:</b><br>Жим, лежа на скамье<br>Приседания со штангой на спине<br>Становая тяга<br>Армрестлинг<br>Рывок одной и двумя руками, армейский рывок                                                        | 49  | 2  | 47  | наблюдение                   |
| 5  | Работа в зоне соревновательной активности                                                                                                                                                                                     | 22  | 2  | 20  | Результаты соревнований      |
| 6  | Инструкторская и судейская практика                                                                                                                                                                                           | 15  | 2  | 13  | Судейство соревнований       |
| 7. | Аттестация КН по ОФП и СФП                                                                                                                                                                                                    | 9   | 1  | 8   |                              |
|    | Итого часов                                                                                                                                                                                                                   | 312 | 19 | 293 |                              |

### Календарный учебный график на 52 недели, 3 год обучения

| № п/п | Разделы подготовки                | Распределение нагрузки по месяцам учебного года |   |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      | Итого часов по разделам |
|-------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|---|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------------------|
|       |                                   | XI                                              | X | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII |                         |
| 1     | Теоретическая подготовка          | 2                                               | 2 | 2  | 2   | 1  | 2  | 2   | 2  |    |    |     |      | 15                      |
| 2     | Общая физическая подготовка       | 5                                               | 5 | 5  | 6   | 4  | 6  | 6   | 6  | 7  | 14 | 14  | 14   | 92                      |
| 3     | Специальная физическая подготовка | 6                                               | 9 | 9  | 9   | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 9  | 9   | 9    | 110                     |
| 4     | Техническая                       | 5                                               | 5 | 5  | 5   | 4  | 4  | 4   | 4  | 4  | 3  | 3   | 3    | 49                      |

|   |                                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---|-------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
|   | подготовка                                |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| 5 | Работа в зоне соревновательной активности | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  |    |    |    | 22  |
| 6 | Инструкторская и судейская практика       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  |    |    |    |    | 15  |
|   | Аттестация КН по ОФП и СФП                | 3  |    |    |    | 3  |    |    |    | 3  |    |    |    | 9   |
|   | Итого часов                               | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

### 3. Содержание программы первого года обучения

#### 3.1 Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание теоретической подготовки определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности вида спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в тренировке. Она органически связана с общей физической, технической подготовкой как элемент практических знаний.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить учащимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться спортивных результатов.

В группах с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются требования к подготовке спортсмена и правила соревнований. В период проведения соревнований в целях приобретения навыков судейской практике учащиеся привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий тренера-преподавателя.

#### ***Тема 1. Вводное занятие. История развития пауэрлифтинга***

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в ДЮСШ №11

- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

- Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.
- Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания.
- Силовые упражнения в дореволюционной России.
- Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей.

- Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы.

- Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга.

- Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России.

- Международная федерация пауэрлифтинга.

- Весовые категории и программа соревнований.

- Возрастные группы в пауэрлифтинге.

## ***Тема 2. Правила соревнований по пауэрлифтингу***

- Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу.

- Виды и характер соревнований.

- Положение о соревнованиях. 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.

- Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу.

- Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей.

Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов.

- Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке. Процесс судейства.

- Медицинское обслуживание соревнований. Информация о ходе соревнований. Награждение призеров соревнований.

- Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

## ***Тема 3. Основы спортивной подготовки***

- Понятие о процессе спортивной подготовки.

- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

- Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки.

- Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки.

- Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

## ***Тема 4. Использование тренажеров для отдельных групп мышц.***

- Виды основных силовых тренажеров:
  - для использования собственного веса тела (скамьи, брусья, турники);
  - рычажные, к которым крепится дополнительный вес (стойки для штанг, скамьи для жима и тяги гантелей);
  - блочные, в которых имеется встроенный вес, разделенный на блоки (регулируется подвижным штырем);

#### ***Тема 5. История армрестлинга, основные приемы.***

- Зарождение армрестлинга
- Правила армрестлинга
- Основные приемы

#### ***Тема 6. Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни***

- Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы.
- Оптимальный двигательный режим.
- Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
- Медицинский контроль и самоконтроль.
- Влияние вредных привычек на организм.
- Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
- Восстановительные мероприятия при занятиях пауэрлифтингом.

#### ***Тема 7. Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию***

- Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.
- Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга:
  - штанги, специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний, - вспомогательные тренажеры, гири парные от 8 до 32 кг.,
  - разборные гантели парные от 3 до 30 кг., стойка под гантели, стойка под грифы и диски, подставки,
  - медицинские весы, гимнастические маты, скакалки, гимнастическая стенка, музыкальный центр,
  - справочные материалы.
- Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (штангетки, чешки, полукеды) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом.

Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста).

Необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

### ***Тема 8. Оказание первой медицинской помощи.***

- Оказание первой помощи.
- Понятие о травмах.
- Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики.

### ***Тема 9. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.***

- Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции.
- Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.
- Дыхание и газообмен.
- Органы пищеварения и обмен веществ.
- Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

### **3.2. Общая физическая подготовка**

#### **Строевые упражнения.**

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, ширина и глубина строя, дистанция. Выполнение строевых команд.

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение;

- упражнения вдвоем с сопротивлением;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине,

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на обеих ногах, выпады, прыжки на месте и т. д.,

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера.

#### **Общеразвивающие упражнения с предметом:**

- упражнения со скакалкой,
- набивными мячами,

Легкоатлетические упражнения:

- бег с изменением направления,
- челночный бег.
- прыжки в длину с места,
- бег на короткие дистанции (30, 60 м.)

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, футбол
- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

-игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, с весом собственного тела, эстафеты.

### **3.3. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- упражнения на развитие силы;
- упражнения для атлетической подготовки;
- упражнения без отягощений, используя вес собственного тела.
- упражнения с различного рода отягощениями.

В целях силовой подготовки обучающихся используются специальные упражнения, способствующие развитию, как отдельных мышечных групп, так и всего мышечного корсета обучающегося. Основными средствами развития взрывной и максимальной силы, силовой выносливости являются:

- упражнения с различного рода отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой, амортизаторами, блочными устройствами);
- без отягощений, используя вес собственного тела (подтягивания, отжимания в упоре, приседания, многократные подскоки, планки), с сопротивлением партнера.

Наибольшее распространение получили следующие методы развития силовой подготовки

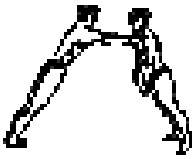
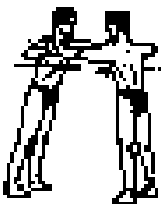
- *Метод максимальных усилий;*
- *Метод повторных усилий.*

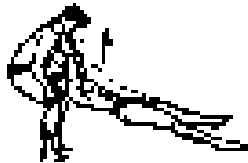
Метод максимальных усилий заключается в выполнении серий из 5-8 подходов к отягощению, с которым спортсмен способен выполнить 1-3 движения. Увеличив с помощью этого метода силу, становится возможным выполнять традиционное количество повторений в подходе уже с большим весом, чем обычно. Таким образом, исключается “привыкание” к неизменным весам, увеличивается напряженность тренировки. При практической реализации метода обращается внимание на скорость выполнения этих упражнений и предполагается использование отягощений весом 90-95% от максимально возможного с повторениями в одном подходе 1-2 при интервалах отдыха между подходами 4-8 минут.

Основным методом развития силы является метод повторных усилий - повторный метод. Важным тренировочным фактором в этом методе является

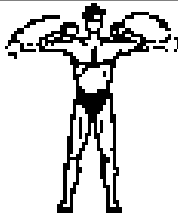
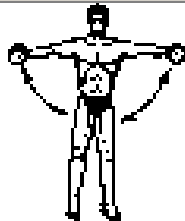
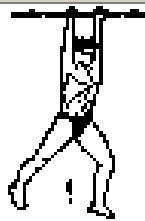
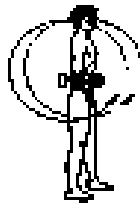
количество повторений упражнения. Метод предусматривает выполнение упражнения в среднем темпе с отягощениями около предельного и предельного веса. Большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательных упражнений.

### Упражнения с партнером (на развитие силы)

| Упражнение                                                                                                                                                                 | Дозировка | ОМУ                                                                             | Рисунок                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                          | 2         | 3                                                                               | 4                                                                                     |
| И.П. — стоя в шаге лицом друг к другу, упор ладонями в грудь партнёра<br>(разгибание-сгибание кистей, преодолевая вес собственного тела и сопротивление партнера)          | 5—8 раз   | Партнер приподнимается вперед-вверх на носки и усиливает давление на ваши кисти |    |
| И.П. — стоя друг против друга, ноги шире плеч, руки ладонь в ладонь<br>(разгибание-сгибание рук, преодолевая сопротивление рук партнера)                                   | 10—16 раз | Руки на высоте груди и согнуты в локтях; спина прямая; дыхание произвольно      |  |
| И.П. — лежа лицом вниз на полу, партнёр сидит на пояснице, руки поднять вверх и локтями опереться о пол<br>(сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера) | 12—16 раз | Предплечья приподнять, взяться за руки; следить за дыханием                     |  |
| И.П. — лежа на спине, руки вперёд, партнер в упоре на ваших руках<br>(сгибание-разгибание рук, преодолевая вес партнера)                                                   | 10—14 раз | Спина прямая; ноги в коленях не сгибать                                         |  |

|                                                                                                                                                                        |          |                                                             |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| И.П. — лежа на спине, поднять руки вперёд и захватить за шею стоящего в полуприседе партнера (подтягивание руками на шее партнера, одновременно прогибаясь в пояснице) | 8—12 раз | Удерживать равновесие; спина прямая; ноги напряжены, прямые |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

### Упражнения для атлетической подготовки

| Упражнение                                                                                                                                       | Дозировка | ОМУ                                                                          | Рисунок                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                | 2         | 3                                                                            | 4                                                                                     |
| И.П. — стоя, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плеч, ноги на ширине плеч (разгибание рук с гантелями в стороны, не опуская локтей вниз) | 10—12 раз | Спина прямая; следить за правильностью дыхания                               |    |
| И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз (отведение-приведение рук до уровня плеч)                                                | 15—20 раз | Средний темп; руки прямые; движения плавные                                  |   |
| И.П. — стоя с грифом от штанги, в согнутых руках у груди, одна нога впереди (выпрямление рук со штангой вперед со сменой ног в подскоке)         | 12—16 раз | Руки прямые; подскоки выполнять на передней части стопы; дыхание произвольно |  |
| И.П. — стоя со штангой на груди, хват на ширине плеч (толчок штанги вверх с подскоком в разножке)                                                | 10—16 раз | Спина прямая; руки не сгибать; удерживать равновесие                         |  |
| И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, с гантелями в руках (одновременные круговые движения прямых рук с гантелями)                                   | 12—14 раз | Максимальная амплитуда; ноги от пола не отрывать; дыхание произвольно        |  |

|                                                                                                                                             |           |                                                                       |                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| И.П. — стоя, одна нога впереди, руки с гантелями вниз<br>(попеременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах со сменой ног в прыжке) | 10—14 раз | Следить за ритмом дыхания; движения в локтевых суставах; спина прямая |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

### Упражнения с собственным весом тела

| Упражнение                                                                                                                                  | Дозировка | ОМУ                                                                                    | Рисунок                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                           | 2         | 3                                                                                      | 4                                                                                     |
| И.П. — упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена<br>(сгибание и разгибание рук в упоре лежа)         | 20—30 раз | Отжимания выполнять с опорой на кулаках, на пяти, четырех, трех и двух пальцах         |    |
| И.П. — в упоре лежа (перенос тяжести попеременно на левую и правую руку)                                                                    | 15—20 раз | По возможной амплитуде; спина прямая                                                   |  |
| И.П. — в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице<br>(сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах («прокачка»))       | 15—18 раз | Опустить таз как можно ниже; не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться до максимума |  |
| И.П. — стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди<br>(вращение голенью и стопой согнутой в колене ноги) | 20—30 раз | Стараться не опускать бедро; равновесие поддерживать руками                            |  |
| И.П. — стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди<br>(вращение в тазобедренном суставе)                 | 16—20 раз | Стопу расслабить; равновесие сохранять с помощью круговых движений                     |  |

|                                                                                                                                            |           |                                                                 |                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| согнутой в колене ногой)                                                                                                                   |           | разноименной руки                                               |                                                                                    |
| И.П. — лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены на подставке (поднимание туловища) | 15—20 раз | Поднять туловище и наклониться вперед; ноги от пола не отрывать |  |

### 3.4 Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники выполнения основных упражнений по виду спорта. Обучение технике выполнения упражнений в целом или его элементам осуществляется последовательно и проходит в три фазы:

- ознакомление.
- разучивание.
- совершенствование.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов.

Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения технике полезно вначале сформировать навыки и развить качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

При проведении учебно-тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия).

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки.

Специальные качества тяжелоатлетов развиваются с помощью следующих упражнений:

- приседание;
- жим лежа;
- становая тяга.

### ***Приседание.***

Первый период – стартовое положение (состоит из двух фаз и пяти элементов)

Фаза 1. Прием предстартового положения. Элементы: хват и захват грифа, подсед под штангу, размещение грифа на плечах и съём штанги со стоек.

Фаза 2. Стартовое положение. Элементы: отход атлета от стоек, расстановка ног, фиксация штанги в неподвижном состоянии. Второй период – приседание (две фазы и два элемента)

Фаза 3. Опускание в присед. Элементы: опускание в присед, прохождение «прямого угла».

Фаза 4. Подъем из приседа. Элементы: подъем из приседа, прохождение «мертвой точки». Третий период – окончание упражнения (две фазы и три элемента)

Фаза 5. Фиксация конечного положения. Элементы: полное выпрямление ног в коленных суставах, фиксация конечной позиции.

Фаза 6. Возвращение штанги на помост.

Вспомогательные упражнения для приседаний:

1. Полуприседы со штангой на плечах;
2. Полуприседы со штангой на плечах, выполняемые с низких стоек;
3. Жим ногами лежа на тренажере;
4. Разгибание ног сидя на тренажере.

### ***Жим лежа.***

Первый период – стартовое положение (две фазы и три элемента)

Фаза 1. Прием предстартового положения Элементы: расположение атлета на скамье; хват и захват грифа, снятие штанги со стоек.

Фаза 2. Стартовое положение (один элемент) Элементы: Фиксация штанги на прямых руках.

Второй период - жим (три фазы и семь элементов)

Фаза 3. Опускание штанги к груди Элементы: опускание до точки максимальной скорости; от точки максимальной скорости до касания груди.

Фаза 4. Фиксация штанги на груди Элементы: фиксация штанги в неподвижном положении.

Фаза 5. Собственно жим Элементы: подъем до точки максимальной скорости, от точки максимальной скорости до «мертвой точки», прохождение «мертвой точки», выжимание от «мертвой точки» до полного выпрямления рук.

Третий период – финальная часть (две фазы и два элемента)

Фаза 6. Фиксация штанги Элементы: фиксация штанги в конечном положении

Фаза 7. Возвращение штанги на стойки. Элементы: возвращение снаряда на стойки.

Вспомогательные упражнения для жима лежа:

1. Жим лежа узким хватом;
2. Жим на наклонной скамье;
3. Разведение гантелей, лежа на горизонтальной скамье;
4. Французский жим (различные варианты);
5. Разгибание рук на блочном тренажере;
6. Жим штанги стоя (сидя) с груди;

### ***Становая тяга.***

Фаза 1. Прием стартового положения

Фаза 2. Стартовое положение

Фаза 3. Момент отделения штанги от помоста

Фаза 4. Собственно тяга

Фаза 5 Фиксация конечной позиции

Фаза 6 Возвращение снаряда на помост.

Вспомогательные упражнения для становой тяги:

1. Тяги с плинтом;
2. Наклоны со штангой на плечах.

## **Армрестлинг (на все года обучения)**

### **Техника.**

Под **техникой борьбы** в армрестлинге понимается систему приемов ведения соревновательного поединка.

Техника армрестлинга развивается на основе анализа содержания соревновательной деятельности обучающихся. Такое положение предусматривает учет базовых требований к рациональным вариантам техники. Они обуславливают положение звеньев тела в пространстве, их траектории и основные моменты согласований в тесной связи с положением и распределением усилий соперника. Несмотря на доступность армрестлинга, техника его достаточно консервативна, так как ограничена правилами соревнований и малой площадью взаимодействий обучающихся. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, развитие индивидуальных особенностей обучающегося - все это может влиять на технику, ее элементы. Но основной механизм движений сохраняется, так как он в наибольшей степени соответствует анатомо-физиологическим особенностям человека

Становление и развитие техники каждого обучающегося, как правило, происходит с учетом его роста-весовых показателей и силы основных мышечных групп. Правильное представление о технике армрестлинга позволяет обучающемуся точнее оценить и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения.

Совершенствование технических действий обучающегося должно иметь постоянный и непрерывный характер по мере повышения уровня его подготовленности.

В технике поединка в армрестлинге принято выделять следующие положения:

- *стойки* (левосторонняя, правосторонняя)
- *стартовая позиция*
- *фаза атаки*
- *реализация преимуществ.*

### **Стойки**

Перед началом поединка обучающиеся могут принять такие стойки: ноги соперников находятся под столом и стоят параллельно или опираются на боковые основания стола.

Если же соперники ведут борьбу левой (правой) рукой, то вперед под стол выдвигается левая (правая) нога, правая (левая) слегка сзади;

Обучающиеся могут одной ногой опираться в противоположную сторону стола, а также опираться на ближнюю сторону стойки;

В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должна отрываться от пола.

### **Стартовая позиция.**

Правильная стартовая позиция обучающегося должна способствовать скорейшему переводу его в такую оптимальную позицию, при которой с наибольшим КПД использовались бы не только сила мышц верхнего плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей, но и собственный вес спортсмена. Поскольку положение рук и плеч ограничено правилами соревнований, то такие условия могут быть созданы положением туловища и ног, которые в свою очередь обусловлены антропометрическими особенностями обучающегося.

В любом случае, не нарушая правил, в стартовой позиции обучающийся должен стремиться приблизить плечо и предплечье на возможно более близкое расстояние с целью максимального использования «золотого правила» механики: проигрывая в расстоянии, выигрываем в силе. В данном случае такой «проигрыш» создает дополнительные преимущества, обучающемуся для успешного проведения поединка.

В связи с тем, что стартовая позиция обучающегося носит устойчивый характер, так как он имеет четырехопорное положение, важным моментом создания оптимальных условий поединка является правильное положение общего центра тяжести тела. Наиболее устойчивое положение тела обучающегося в данной ситуации будет в том случае, когда проекция общего центра тяжести будет находиться точно в середине площади опоры. Однако для максимального использования стартовой позиции обучающемуся необходимо принять такое положение, чтобы проекция общего центра тяжести «борющейся» руки была перпендикулярна и находилась в центре стола. При стартовой позиции руки соперников обхватывают друг друга таким образом, чтобы фаланги больших пальцев были видны. Обхватывающая кисть должна быть перпендикулярна плечу, а угол между предплечьем и плечом должен быть 90°. Вторая рука обучающегося должна держаться за штырь. Это в большей мере достигается расположением

ног, которые, как правило, имеют опору о пол. В некоторых случаях с целью использования своих анатомических особенностей обучающиеся в качестве опоры применяют ту или иную вертикальную стойку, но только для одной ноги обучающегося, если он стоит левой стороной.

#### **Фаза атаки.**

Цель фазы атаки заключается в достижении преимущества над соперником путем выведения его руки до угла в  $45^\circ$  по отношению к площади стола.

Различают *три основных способа атаки*.

*Первый способ - атака через верх.* Атакующий обучающийся по команде судьи к началу поединка мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одномоментно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы; резко «супинировать» его кисть до положения общего центра тяжести. Атакующий стремится дожать руку соперника. Преимущество при данном способе атаки имеют обучающиеся с сильными мышцами пальцев и кисти.

*Второй способ - атака крюком.* Из стартовой позиции атакующий начинает резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, подламывая, таким образом, кисть соперника вниз. При этом центр тяжести обучающегося смещается влево от исходного.

*Третий способ - атака толчком (середина).* Атакующий толкает свою руку вперед, выгибая ее в запястье и продолжает движение от плеча до достижения победы. Достижение преимущества считается, когда один из обучающихся, проведя тот или иной прием, выполняет движение кистью руки, опережая соперника, в результате чего достигает победы.

#### **Прием «крюк»**

**1 год обучения:** Особенности техники приема «крюк». Стартовая позиция.

**2 год обучения:** Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности.

**3 год обучения:** Умение применить технику «крюк» против разнообразной техники соперника.

#### **Прием «через верх»**

**1 год обучения:** Особенности техники приема «через верх».

**2 год обучения:** Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности.

**3 год обучения:** Умение применить технику «через верх» против разнообразной техники соперника.

#### **Прием «середина»**

**1 год обучения:** Особенности техники приема «середина».

**2 год обучения:** Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности

**3 год обучения:** Умение применить технику «через верх» против разнообразной техники соперника.

### **3.5. Работа в зоне соревновательной активности (на все года обучения)**

1. Модельные тренировочные занятия;
2. Контрольные прикидки;
3. Участие в соревнованиях муниципального значения;
4. Участие в соревнованиях регионального значения;
5. Участие в показательных выступлениях, фестивалях.

### **3.6. Инструкторская и судейская практика (на все года обучения)**

Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий.

Перед тренером-преподавателем ставятся следующие задачи:

#### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1. Дать терминологию пауэрлифтинга;
2. Обучение способам проведения ОРУ;

#### 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1. Обучение методам построения тренировочного занятия;
2. Обучение правилам соревнований по пауэрлифтингу;

#### 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1. Самостоятельное построение и проведение под наблюдением тренера тренировочного занятия.

Перед учащимися ставятся следующие задачи:

1. Освоение терминологии.
2. Знание правил участия в соревнованиях по пауэрлифтингу.
3. Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими элементы троеборья.
4. Умение самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП.

## **4.Содержание программы второго года обучения.**

### **4.1. Теоретическая подготовка.**

#### ***Тема 1. Вводное занятие. Правила использования тренажеров для отдельных групп мышц.***

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в ДЮСШ №11
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

- Основные базовые упражнения на тренажерах;
- Примеры упражнений на разные группы мышц.

#### ***Тема 2. История развития армрестлинга, правила соревнований.***

- Зарождение армрестлинга
- Первый чемпионат мира на армрестлингу
- Турниры по армрестлингу в России.
- Основные правила соревнований
- Ошибки и заблуждения начинающих армрестлеров.

#### ***Тема 3. Основы техники силового троеборья.***

• Обучение классическим и специально вспомогательным упражнениям.

- Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники.
- Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике.
- Роль волевых качеств в процессе обучения.

#### ***Тема 4. Гиревой спорт. Техника классического толчка, длинного цикла.***

- Составные элементы классического толчка;
- Техника выполнения периодов классического толчка: старт, толчок от груди, опускание на грудь, финиш;
- Основы энергообеспечения мышечной деятельности;

#### ***Тема 5. Основы техники армрестлинга.***

- Методика стартового захвата.
- 3 типа борьбы в армрестлинге — верхом, в крюк и в трицепс.

#### ***Тема 6. Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе.***

- Понятие о медицинском контроле и его роли для обучающегося;
- Значение данных медицинского контроля для оценки физического развития и степени тренированности обучающегося;
- Понятие о тренированности.
- Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом.

- Профилактика перетренированности и роль в этом медицинского контроля.

**Тема 7. Технические правила по пауэрлифтингу (общие положения).**

- 

**Тема 8. Оказание первой медицинской помощи.**

- Первая помощь при ушибах, растяжениях и действиях обучающихся при травмах.
- Страховка и самостраховка.

## **4.2. Общая физическая подготовка.**

### Строевые упражнения.

Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

### Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения 2 руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- для туловища: наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

### Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой,
- с набивными мячами,
- с гимнастической палкой.

### Легкоатлетические упражнения:

- бег с изменением направления,

- бег с преодолением препятствий,
- челночный бег.
- прыжки в длину с места и разбега,
- бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.),

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, футбол
- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

-игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, с весом собственного тела, эстафеты.

### **4.3. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- упражнения на развитие силы;
- упражнения для атлетической подготовки;
- упражнения без отягощений, используя вес собственного тела.
- упражнения с различного рода отягощениями.

В целях силовой подготовки обучающихся используются специальные упражнения, способствующие развитию, как отдельных мышечных групп, так и всего мышечного корсета обучающегося. Основными средствами развития взрывной и максимальной силы, силовой выносливости являются:

- упражнения с различного рода отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой, амортизаторами, блочными устройствами);
- без отягощений, используя вес собственного тела (подтягивания, отжимания в упоре, приседания, многократные подскоки, планки), с сопротивлением партнера.

Наибольшее распространение получили следующие методы развития силовой подготовки

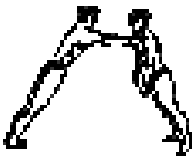
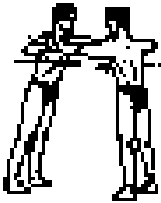
- *Метод максимальных усилий;*
- *Метод повторных усилий.*

Метод максимальных усилий заключается в выполнении серий из 5-8 подходов к отягощению, с которым спортсмен способен выполнить 1-3 движения. Увеличив с помощью этого метода силу, становится возможным выполнять традиционное количество повторений в подходе уже с большим весом, чем обычно. Таким образом, исключается “привыкание” к неизменным весам, увеличивается напряженность тренировки. При практической реализации метода обращается внимание на скорость выполнения этих упражнений и предполагается использование отягощений весом 90-95% от максимально возможного с повторениями в одном подходе 1-2 при интервалах отдыха между подходами 4-8 минут.

Основным методом развития силы является метод повторных усилий - повторный метод. Важным тренировочным фактором в этом методе является количество повторений упражнения. Метод предусматривает выполнение упражнения в среднем темпе с отягощениями около предельного и предельного веса. Большое внимание уделяется силовым упражнениям,

позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательных упражнений.

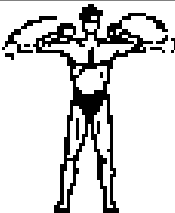
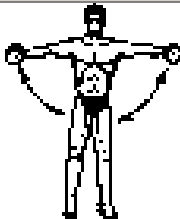
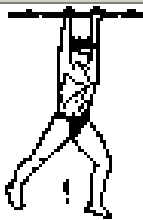
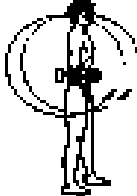
### Упражнения с партнером на развитие силы

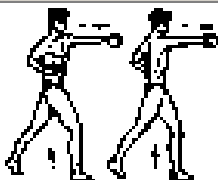
| Упражнение                                                                                                                                                                 | Дозировка | ОМУ                                                                             | Рисунок                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                          | 2         | 3                                                                               | 4                                                                                     |
| И.П. — стоя в шаге лицом друг к другу, упор ладонями в грудь партнёра<br>(разгибание-сгибание кистей, преодолевая вес собственного тела и сопротивление партнера)          | 5—8 раз   | Партнер приподнимается вперед-вверх на носки и усиливает давление на ваши кисти |    |
| И.П. — стоя друг против друга, ноги шире плеч, руки ладонь в ладонь<br>(разгибание-сгибание рук, преодолевая сопротивление рук партнера)                                   | 10—16 раз | Руки на высоте груди и согнуты в локтях; спина прямая; дыхание произвольно      |   |
| И.П. — лежа лицом вниз на полу, партнёр сидит на пояснице, руки поднять вверх и локтями опереться о пол<br>(сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера) | 12—16 раз | Предплечья приподнять, взяться за руки; следить за дыханием                     |  |
| И.П. — лежа на спине, руки вперёд, партнер в упоре на ваших руках<br>(сгибание-разгибание рук, преодолевая вес партнера)                                                   | 10—14 раз | Спина прямая; ноги в коленях не сгибать                                         |  |
| И.П. — лежа на спине, поднять руки вперёд и захватить за шею стоящего в полуприседе партнера (подтягивание                                                                 | 8—12 раз  | Удерживать равновесие; спина прямая; ноги напряжены, прямые                     |                                                                                       |

|                                                                                                                                                          |           |                                                                                 |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| руками на шее партнера, одновременно прогибаясь в пояснице)                                                                                              |           |                                                                                 |    |
| И.П. — сидя на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях (сгибание-разгибание туловища)                                                                | 10—16 раз | Ступнями партнера «захватить» изнутри за бедра, руки за головой                 |    |
| И.П. — лежа на спине (жим ногами, преодолевая вес партнера, сидящего на ступнях)                                                                         | 6—10 раз  | Сохранять равновесие; движения плавные                                          |    |
| И.П. — стоя спиной друг к другу, захватить партнёра своими руками под локти, подсесть и навалить на спину (наклоны туловища вперед с партнером на спине) | 8—12 раз  | Сохранять равновесие; движения плавные; дыхание произвольно                     |    |
| И.П. — сидя руки за головой на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях (разгибание-сгибание туловища)                                                | 10—14 раз | Ступнями «захватить» руками руки изнутри; удерживать равновесие                 |  |
| И.П. — лежа боком на полу, руки за головой, нога за ногу, партнер удерживает за голеностопные суставы (наклоны туловища в сторону)                       | 6—10 раз  | По возможной амплитуде; спина прямая; сохранять равновесие; дыхание произвольно |  |
| И.П. — лежа на спине, прямые ноги вперёд, руки вдоль туловища (сгибание-разгибание прямых ног в тазобедренных суставах)                                  | 6—10 раз  | Партнер грудью или животом опирается на подошвы ваших ступней                   |  |
| И.П. — лежа на полу лицом вниз (сгибание ног в                                                                                                           | 12—16 раз | Максимальная амплитуда; бедро от пола не отрывать; следить за дыханием          |                                                                                       |

|                                                                                  |  |  |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|
| коленных суставах, преодолевая сопротивление рук партнера, сидящего на пояснице) |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|

### Упражнения для атлетической подготовки

| Упражнение                                                                                                                                       | Дозировка | ОМУ                                                                          | Рисунок                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                | 2         | 3                                                                            | 4                                                                                     |
| И.П. — стоя, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плеч, ноги на ширине плеч (разгибание рук с гантелями в стороны, не опуская локтей вниз) | 10—12 раз | Спина прямая; следить за правильностью дыхания                               |    |
| И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз (отведение-приведение рук до уровня плеч)                                                | 15—20 раз | Средний темп; руки прямые; движения плавные                                  |   |
| И.П. — стоя с грифом от штанги, в согнутых руках у груди, одна нога впереди (выпрямление рук со штангой вперед со сменой ног в подскоке)         | 12—16 раз | Руки прямые; подскоки выполнять на передней части стопы; дыхание произвольно |  |
| И.П. — стоя со штангой на груди, хват на ширине плеч (толчок штанги вверх с подскоком в разножке)                                                | 10—16 раз | Спина прямая; руки не сгибать; удерживать равновесие                         |  |
| И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, с гантелями в руках (одновременные круговые движения прямых рук с гантелями)                                   | 12—14 раз | Максимальная амплитуда; ноги от пола не отрывать; дыхание произвольно        |  |
| И.П. — стоя, одна нога впереди, руки с гантелями вниз (попеременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах со сменой ног в прыжке)         | 10—14 раз | Следить за ритмом дыхания; движения в локтевых суставах; спина прямая        |  |

|                                                                                                                                        |           |                                                                       |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| И.П. — стоя с гантелями в руках, одна нога впереди<br>(прямые удары вперед разноименной рукой с гантелью со сменой ног в подскоке)     | 8—12 раз  | Подскоки выполнять на передней части стопы; руки прямые               |    |
| И.П. — стоя со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед<br>(прыжки вверх со сменой ног)                                           | 8—12 раз  | Спину держать прямой; удерживать равновесие                           |    |
| И.П. — стоя со штангой на плечах в выпаде одной ногой в сторону<br>(пружинящие попеременные приседания в выпаде)                       | 8—10 раз  | Спину держать прямой; постепенно увеличивать амплитуду приседания     |    |
| И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз<br>(попеременные круговые движения прямых рук с гантелями в плечевых суставах) | 10—16 раз | Максимальная амплитуда; ноги от пола не отрывать; дыхание произвольно |   |
| И.П. — стоя в широкой стойке, руки с гантелями в стороны<br>(повороты туловища вправо-влево)                                           | 8—10 раз  | По возможной амплитуде; руки прямые; ноги от пола не отрывать         |  |
| И.П. — стоя со штангой в руках за спиной<br>(приседания)                                                                               | 6—10 раз  | Спину держать прямо; сохранять равновесие                             |  |
| И.П. — стоя со штангой на плечах, ноги чуть шире плеч<br>(наклоны туловища вперед)                                                     | 6—10 раз  | Спину прогнуть; ноги в коленях не сгибать                             |  |

#### 4.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники выполнения основных упражнений по виду

спорта. Обучение технике выполнения упражнений в целом или его элементам осуществляется последовательно и проходит в три фазы:

- ознакомление.
- разучивание.
- совершенствование.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов.

Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения технике полезно вначале сформировать навыки и развить качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

При проведении учебно-тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия).

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки.

Специальные качества тяжелоатлетов развиваются с помощью следующих упражнений:

- приседание;
- жим лежа;
- становая тяга.

**ПРИСЕДАНИЕ.** Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

**ЖИМ ЛЕЖА.** Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с

хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

**СТАНОВАЯ 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.

**Толчок гирь по длинному циклу – классическое гиревое упражнение.** Оно не входит в классическое двоеборье и является отдельной дисциплиной на соревнованиях. В нем соединилась техника двух упражнений – толчок и рывок, что делает длинный цикл крайне эффективным.

Толчок по длинному циклу условно делится на две части: непосредственно толчок гирь от груди, их опускание с последующим забросом на грудь.

Первая половина цикла – та же, что при классическом толчке. Вторая часть сложнее и делится на 7 составляющих: опускание гирь на грудь, опускание в положение виса, замах назад, подхват, замах вперед, подрыв, подъем гирь с забросом на грудь.

- При опускании гирь на грудь руки расслаблены, и гири опускаются под силой своей тяжести. Ноги слегка сгибаются, обеспечивая амортизацию падающих гирь.

- Далее гири двигаются до положения виса. Корпус при этом отклоняется назад, чтобы сохранить равновесие – спортсмен словно отталкивается от гирь; локти опущены вниз, руки выпрямляются.

- До этапа замаха назад следует перехватить дужки гирь, не проворачивая их в ладонях, чтобы не возникли мозоли и не было переутомления в мышцах-сгибателях пальцев. В этот момент на одной линии находятся предплечья, тыльная сторона ладони и центр тяжести гирь, большие пальцы развернуты вперед-вверх.

- Замах гирями назад похож на сбрасывание гири в рывке: предплечья касаются низа живота, корпус наклоняется вперед, ноги слегка сгибаются и практически сразу резко выпрямляются.

- Замах гирями вперед следует сразу же после выпрямления ног, за счет резкого выпрямления корпуса.

- Во время подрыва, как и при рывке, ускорение гилям придается за счет резкого выпрямления ног и подъема на носки. Такое движение обеспечивает гире свободный полет на нужную высоту.

- Заключительный элемент – подъем и заброс гирь на грудь. После подрыва руки сгибаются в локтях и частично выпрямляются по траектории движения гирь, в этот момент кисти просовываются в дужки. Затем гири опускаются в упор на предплечья и плечи согнутых рук, локти опираются на гребни подвздошных костей. Весь этот путь подъема гирь на плечи происходит без пауз.

Дышать во время толчка по длинному циклу следует равномерно, без пауз. На один цикл упражнения приходится минимум 6 циклов дыхания. Как и в толчке, начинается с выдоха перед выталкиванием гирь. Первый вдох – в момент выталкивания, второй – фиксация на прямых ногах, гири на груди, третий – опускание гирь на грудь, четвертый – начало опускания до прихвата дужки, пятый вдох – остановка гирь в крайней точке сзади, шестой цикл вдоха-выдоха – от начала подрыва до взятия гирь на грудь.

Для восстановления дыхания можно использовать в моменты фиксации гирь на груди. Изучение и использование толчка по длинному циклу развивает выносливость, координацию и взрывную силу. Главное требование при обучении – соблюдение техники.

## **5. Содержание программы третьего года обучения.**

### **5.1. Теоретическая подготовка.**

#### ***Тема 1. Вводное занятие. Использование тренажеров для отдельных групп мышц.***

План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в ДЮСШ №11
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».
- Основные базовые упражнения на тренажерах;
- Примеры упражнений на разные группы мышц;
- Пример комплекса упражнений на все группы мышц.

#### ***Тема 2. Самоконтроль. Гигиена спортсмена.***

Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Понятие о гигиене. Личная гигиена обучающегося, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и

обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур.

***Тема 3. Технические правила по гиревому спорту. Рывок одной и двумя руками.***

- Современные технические правила по гиревому спорту.
- Возрастные группы и традиционные (рекомендуемые) веса снарядов;
- Судейская коллегия;
- Рывок одной и двумя руками

***Тема 4. Техника силового троеборья.***

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (средний вес штанги), количество подъемов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

***Тема 5. Техника армрестлинга.***

Техника борьбы «в бок», особенности. Плюсы и минусы. Техника борьбы «в крюк». Плюсы и минусы. Техника борьбы «верхом». Понятия: рабочий угол, супинация, пронация, натяжка.

***Тема 6. Технические правила по гиревому спорту (общие положения).***

Общие положения. Программа, классификация и соревновательные дисциплины. Спортивные дисциплины. Характер проведения соревнований. Виды программ и общие правила их выполнения. Технические ошибки и штрафы. Участники соревнований. Возрастные группы. Допуск спортсменов к соревнованиям.

***Тема 7. Технические правила по пауэрлифтингу (общие положения).***

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.

***Тема 8. Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе. Оказание первой медицинской помощи.***

Понятие о медицинском контроле и его роли для обучающегося. Значение данных медицинского контроля для оценки физического развития и степени тренированности обучающегося. Понятие о тренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом медицинского контроля.

Понятие о травмах. Первая помощь при ушибах, растяжениях.

**5.2. Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения.**

Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

Перестроения в движении. Размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения 2 руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

- вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

- для туловища: наклоны, вращения и повороты головы.

Выполнение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса с повторами, усилением амплитуды и скорости выполнения.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Упражнения для развития подвижности суставов.

1. Наклоны туловища в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя.

2. Наклоны головы в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, сидя на коленях, сидя скрестив ноги, сидя на коленях, сидя.

3. Повороты в сочетании с движениями рук в правую и левую стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя, лежа согнув ноги.

4. Круговые движения туловищем, головой, тазом, руками.

5. Маховые движения ногами и руками.

Упражнения для профилактики и исправления нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

1. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу.

1 – приподнять голову, не запрокидывая ее назад, соединить лопатки;

2-8 – удерживать это положение.

2. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам.

Общеразвивающие упражнения с предметом:

\* упражнения со скакалкой,

Комплекс № 1.

1. И.п. – о.с., скакалка вчетверо, внизу. 1-2 – натягивая скакалку, руки вверх, левую в сторону на носок, прогнуться; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ноги.
2. И.п. – сед ноги врозь, скакалка вдвое, сзади. 1-2 – выкрутом вперёд наклон вперёд, опуская скакалку за стопу правой ноги; 3-4 – выкрутом назад и.п.; 5-8 – то же к левой ноге.
3. И.п. – лёжа на животе, скакалка, сложенная вдвое, за спиной. 1 – отвести руки назад, прогнуться; 2-3 – держать; 4 – и.п.
4. И.п. – стойка на коленях, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – натягивая скакалку, руки вверх, левую ногу в сторону на носок; 2-3 – пружинящие наклоны влево; 4 – и.п.; 5-8 – то же вправо.
5. И.п. – о.с., скакалка вчетверо, сзади. 1-3 – наклоняясь вперёд, опустить скакалку до середины голени и три пружинящих наклона, сгибая руки, притягивая туловище к ногам; 4 – и.п.
6. И.п. – лёжа на спине ноги вперёд, скакалка, сложенная вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1-2 – перекал назад, носками коснуться пола за головой, скакалка натянута; 3-4 – и.п.
7. И.п. – лёжа на спине, скакалка, сложенная вдвое вверху. 1-2 – сгибая ноги, перемах ногами в стойку на лопатках, без поддержки руками; 3-6 – держать; 7-8 – и.п.
8. И.п. – широкая стойка ноги врозь на скакалке, концы её в руках.  
1 – наклон вперёд, натягивая скакалку, левой кистью коснуться стопы правой ноги; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой рукой к левой ноге.
9. И.п. – сед, скакалка, сложенная вчетверо, вверху.  
1 – сед углом, скакалку вперёд, до касания носков; 2 – и.п.; 3-4 – повторить; 5-6 – сгибая ноги, перемах в сед, скакалка под коленями; 7-8 – обратным движением и.п.
10. И.п. – о.с., скакалка вчетверо, вверху. 1 – согнуть левую ногу, скакалку вниз, обхватив голень подтянуть ногу к груди; 2 – и.п.; 3-4 – то же с правой ноги; 5 – присед, скакалку вперёд; 6 – и.п.; 7-8 – повторить счёт 5-6.

Комплекс № 2.

1. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка внизу, вчетверо. 1-2 – Скакалку вверх назад, правую ногу назад на носок; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же другой ногой.
2. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка вдвое внизу. 1-2 – Натягивая скакалку, выкрут прямыми руками назад; 3-4 – обратным движением и.п.

3. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка сложенная вчетверо сзади внизу. 1-2 – Наклониться вперед, скакалку назад вверх; 3-4 – и. п.
4. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка сложенная вдвое вверх. 1 – натягивая скакалку наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.
5. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка, сложенная вчетверо, вверх. 1 – наклон вперед, положить скакалку на пол возле ног (ноги не сгибать); 2 – выпрямиться (без скакалки); 3 – наклон вперед, взять скакалку; 4 – выпрямиться, и.п.
6. И.п. – лежа на спине, скакалка вчетверо вверх. 1 – поднимая ноги и продеть скакалку; 2 – опуская ноги, положение лёжа на спине скакалка под бёдрами; 3-4 – обратным движением и.п.
7. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 – сгибая правую ногу, перешагнуть через скакалку в стойку ноги врозь правой; 2 – сгибая левую перешагнуть через скакалку, в стойку ноги вместе, скакалка внизу сзади; 3 – перешагнуть правой в стойку ноги врозь левой; 4 – перешагнуть левой в и.п.
8. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка внизу, правая нога на середине скакалки. 1 – натягивая скакалку, правую прямую вперед; 2 – держать; 3 – и. п.; 4 – смена ноги; 5-8 – то же другой ногой.
9. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка внизу сзади. Вращая скакалку вперед, выполнять прыжки ноги вместе.

- \* с набивными мячами,
- \* с гимнастической палкой,
- \* с гимнастической стенкой.
- \* с гантелями.

Легкоатлетические упражнения:

- бег с изменением направления,
- бег с преодолением препятствий,
- челночный бег.

- \* прыжки в длину с места и разбега,
- \* бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.),

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, футбол
- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, с весом собственного тела, эстафеты.

### **5.3. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного

вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений.

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- упражнения на развитие силы;
- упражнения для атлетической подготовки;
- упражнения без отягощений, используя вес собственного тела.
- упражнения с различного рода отягощениями.

#### **Упражнения с различного рода отягощениями.**

1) Перекаты с пятки на носок со штангой 20-30 кг, с продвижением на отрезке 30-50 м. Штанга на плечах или с грифом 20 кг в вытянутых руках над головой (диск 10-15 кг). 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.

2) 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.

3) Спрыгивание с возвышения высотой 20-40 см, с последующим отталкиванием и одновременным доставанием рукой подвешенного предмета с жилетом 2-3 кг).

4) 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 2-3 кг).

5) 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).

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

7) 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 гирей в руках.

9) То же упражнение в и. п. из полуприседа.

10) Метание набивного мяча (ядра) из полуприседа спиной назад.

11) Метание набивного мяча (ядра) из-за головы вперед-вверх.

12) Лежа на гимнастическом коне вниз лицом, вверх лицом, руки за головой, наклон вперед, назад, влево, вправо (с диском 5-10 кг за головой).

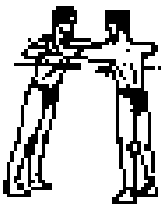
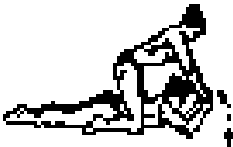
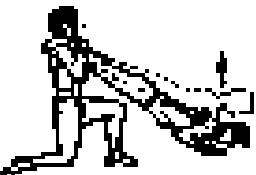
13) Приседы и полуприседы с партнером.

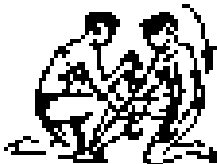
14) Выпрыгивание вверх из полуприседа со средним и максимальным весом штанги, касаясь в полуприседе опоры, на высоте 50-60 см.

15) Доставка рукой баскетбольного кольца с места, с 4-5 шагов разбега (вес пояса 3- 5 кг).

16) Запрыгивание на трибуны (ступеньки) стадиона поочередно левым, правым боком с поясом(3-5 кг) - выполнять стоя на опорной ноге или с подхода с 2-3-х шагов.

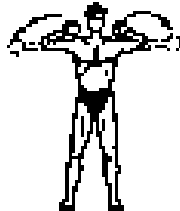
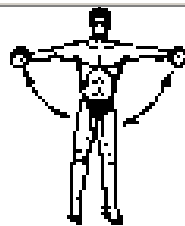
#### **Упражнения с партнером на развитие силы**

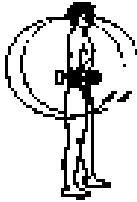
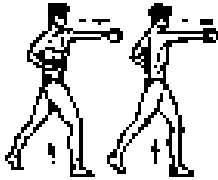
| Упражнение<br>1                                                                                                                                                            | Дозировка<br>2 | ОМУ<br>3                                                                           | Рисунок<br>4                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| И.П. — стоя в шаге лицом друг к другу, упор ладонями в грудь партнёра<br>(разгибание-сгибание кистей, преодолевая вес собственного тела и сопротивление партнера)          | 5—8 раз        | Партнер приподнимается вперед-вверх на носки и усиливает давление на ваши кисти    |    |
| И.П. — стоя друг против друга, ноги шире плеч, руки ладонь в ладонь<br>(разгибание-сгибание рук, преодолевая сопротивление рук партнера)                                   | 10—16 раз      | Руки на высоте груди и согнуты в локтях; спина прямая; дыхание произвольно         |    |
| И.П. — лежа лицом вниз на полу, партнёр сидит на пояснице, руки поднять вверх и локтями опереться о пол<br>(сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера) | 12—16 раз      | Предплечья приподнять, взяться за руки; следить за дыханием                        |  |
| И.П. — лежа на спине, руки вперёд, партнер в упоре на ваших руках<br>(сгибание-разгибание рук, преодолевая вес партнера)                                                   | 10—14 раз      | Спина прямая; ноги в коленях не сгибать                                            |  |
| И.П. — упор лежа, ноги на плечах партнера<br>(сгибание-разгибание рук)                                                                                                     | 12—16 раз      | По возможной амплитуде                                                             |  |
| И.П. — партнеры друг против друга, стоя на одном колене и в выпаде другой ногой                                                                                            | 5—8 раз        | Спина прямая; сохранять равновесие; следить за правильностью выполнения упражнения |                                                                                       |

|                                                                                                                                                                        |           |                                                                                                    |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| вперед, опираясь на неё локтем одноименной руки<br>(борьба на руках)                                                                                                   |           |                                                                                                    |    |
| И.П. — стоя в наклоне вперед, ноги полусогнуты в широкой стойке, захватить выпрямленными руками «под мышки» партнёра (тяга спиной, преодолевая вес партнера)           | 6—10 раз  | Партнер лежит лицом вниз между ног партнера; спину держать прямо; движения в тазобедренном суставе |    |
| И.П. — лежа на спине, поднять руки вперед и захватить за шею стоящего в полуприседе партнера (подтягивание руками на шее партнера, одновременно прогибаясь в пояснице) | 8—12 раз  | Удерживать равновесие; спина прямая; ноги напряжены, прямые                                        |   |
| И.П. — сидя на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях (сгибание-разгибание туловища)                                                                              | 10—16 раз | Ступнями партнера «захватить» изнутри за бедра, руки за головой                                    |  |
| И.П. — лежа на спине (жим ногами, преодолевая вес партнера, сидящего на ступнях)                                                                                       | 6—10 раз  | Сохранять равновесие; движения плавные                                                             |  |
| И.П. — стоя спиной друг к другу, захватить партнёра своими руками под локти, подсесть и навалиться на спину (наклоны туловища вперед с партнером на спине)             | 8—12 раз  | Сохранять равновесие; движения плавные; дыхание произвольно                                        |  |

|                                                                                                                                    |           |                                                                                 |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| И.П. — сидя руки за головой на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях (разгибание-сгибание туловища)                          | 10—14 раз | Ступнями «захватить» руками руки изнутри; удерживать равновесие                 |    |
| И.П. — лежа боком на полу, руки за головой, нога за ногу, партнер удерживает за голеностопные суставы (наклоны туловища в сторону) | 6—10 раз  | По возможной амплитуде; спина прямая; сохранять равновесие; дыхание произвольно |    |
| И.П. — лежа на спине, прямые ноги вперёд, руки вдоль туловища (сгибание-разгибание прямых ног в тазобедренных суставах)            | 6—10 раз  | Партнер грудью или животом опирается на подошвы ваших ступней                   |    |
| И.П. — лежа на полу лицом вниз (сгибание ног в коленных суставах, преодолевая сопротивление рук партнера, сидящего на пояснице)    | 12—16 раз | Максимальная амплитуда; бедро от пола не отрывать; следить за дыханием          |  |

### Упражнения для атлетической подготовки

| Упражнение                                                                                                                                       | Дозировка | ОМУ                                            | Рисунок                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                | 2         | 3                                              | 4                                                                                     |
| И.П. — стоя, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плеч, ноги на ширине плеч (разгибание рук с гантелями в стороны, не опуская локтей вниз) | 10—12 раз | Спина прямая; следить за правильностью дыхания |  |
| И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз (отведение-приведение рук до уровня плеч)                                                | 15—20 раз | Средний темп; руки прямые; движения плавные    |  |

|                                                                                                                                             |           |                                                                              |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| И.П. — стоя с грифом от штанги, в согнутых руках у груди, одна нога впереди<br>(выпрямление рук со штангой вперед со сменой ног в подскоке) | 12—16 раз | Руки прямые; подскоки выполнять на передней части стопы; дыхание произвольно |    |
| И.П. — стоя со штангой на груди, хват на ширине плеч<br>(толчок штанги вверх с подскоком в разножке)                                        | 10—16 раз | Спина прямая; руки не сгибать; удерживать равновесие                         |    |
| И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, с гантелями в руках<br>(одновременные круговые движения прямых рук с гантелями)                           | 12—14 раз | Максимальная амплитуда; ноги от пола не отрывать; дыхание произвольно        |    |
| И.П. — стоя, одна нога впереди, руки с гантелями вниз<br>(попеременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах со сменой ног в прыжке) | 10—14 раз | Следить за ритмом дыхания; движения в локтевых суставах; спина прямая        |   |
| И.П. — стоя с гантелями в руках, одна нога впереди<br>(прямые удары вперед разноименной рукой с гантелью со сменой ног в подскоке)          | 8—12 раз  | Подскоки выполнять на передней части стопы; руки прямые                      |  |
| И.П. — стоя со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед<br>(прыжки вверх со сменой ног)                                                | 8—12 раз  | Спину держать прямой; удерживать равновесие                                  |  |
| И.П. — стоя со штангой на плечах в выпаде одной ногой в сторону<br>(пружинящие попеременные приседания в выпаде)                            | 8—10 раз  | Спину держать прямой; постепенно увеличивать амплитуду приседания            |  |

|                                                                                                                                     |           |                                                                       |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз (попеременные круговые движения прямых рук с гантелями в плечевых суставах) | 10—16 раз | Максимальная амплитуда; ноги от пола не отрывать; дыхание произвольно |  |
| И.П. — стоя в широкой стойке, руки с гантелями в стороны (повороты туловища вправо-влево)                                           | 8—10 раз  | По возможной амплитуде; руки прямые; ноги от пола не отрывать         |  |
| И.П. — стоя со штангой в руках за спиной (приседания)                                                                               | 6—10 раз  | Спину держать прямо; сохранять равновесие                             |  |
| И.П. — стоя со штангой на плечах, ноги чуть шире плеч (наклоны туловища вперед)                                                     | 6—10 раз  | Спину прогнуть; ноги в коленях не сгибать                             |  |

### Упражнения с собственным весом тела

| Упражнение                                                                                                                         | Дозировка | ОМУ                                                                                    | Рисунок                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                  | 2         | 3                                                                                      | 4                                                                                     |
| И.П. — упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)   | 20—30 раз | Отжимания выполнять с опорой на кулаках, на пяти, четырех, трех и двух пальцах         |  |
| И.П. — в упоре лежа (перенос тяжести попеременно на левую и правую руку)                                                           | 15—20 раз | По возможной амплитуде; спина прямая                                                   |  |
| И.П. — в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице (сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах («прокачка»)) | 15—18 раз | Опустить таз как можно ниже; не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться до максимума |  |

|                                                                                                                                                                        |           |                                                                                         |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| И.П. — стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди<br>(вращение голенью и стопой согнутой в колене ноги)                            | 20—30 раз | Стараться не опускать бедро;<br>равновесие поддерживать руками                          |    |
| И.П. — стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди<br>(вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой)                    | 16—20 раз | Стопу расслабить;<br>равновесие сохранять с помощью круговых движений разноименной руки |    |
| И.П. — лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены на подставке<br>(поднимание туловища)                          | 15—20 раз | Поднять туловище и наклониться вперед; ноги от пола не отрывать                         |     |
| И.П. — лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях<br>(поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо) | 12—16 раз | Поворачиваясь поочередно вправо-влево, левым или правым локтем коснуться колена         |  |
| И.П. — в упоре лежа (отжимаясь на одной руке)                                                                                                                          | 3—5 раз   | Удерживать равновесие                                                                   |  |
| И.П. — лежа на спине, руки вытянуты за голову<br>(поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола)                               | 10—14 раз | Максимальная амплитуда;<br>ноги стараться держать прямыми;<br>следить за ритмом дыхания |  |

|                                                                                                                                      |           |                                                                    |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| И.П. — лежа на спине, руки вытянуты за голову<br>(поднимание туловища и ног в сед углом из положения лежа на спине («складной нож»)) | 12—16 раз | По возможной амплитуде; ноги вместе, прямые; коснуться руками стоп |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

#### 5.4. Техническая подготовка.

Совершенствование техники выполнения упражнений.

##### **Приседание.**

Совершенствования ухода в присед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины приседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

##### **Жим лёжа.**

Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

##### **Становая тяга.**

Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

**Для всех упражнений в пауэрлифтинге.** Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения.

Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

## **6. Аттестация**

1. Формы проведения первичной, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).

2. Порядок проведения аттестации (контрольные нормативы, соревнования)

3. Периодичность проведения (контрольные нормативы 2 раза в год, соревнования - согласно плану спортивно-массовой работы)

4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).

4.1. Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «ПАУЭРЛИФТИНГ» проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4.2. В целях максимального информирования учащихся и их родителей (законных представителей) Учреждение на своих информационных стендах и официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:

- титульный лист и пояснительную записку дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ПАУЭРЛИФТИНГ»;

- нормативы по общей физической и специальной физической подготовке соответственно возрасту обучающихся.

### 4.3. Порядок проведения первичной аттестации

4.3.1. Для зачисления претендентов на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ПАУЭРЛИФТИНГ», реализуемой в Учреждении, проводится первичная аттестация без балльного оценивания умений и навыков обучающихся.

4.3.2. Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке.

4.3.3. Первичная аттестация проводится в начале учебного года. Конкретные сроки аттестации устанавливаются администрацией школы на каждый учебный год.

4.3.4. Аттестационная комиссия принимает контрольные нормативы, заполняет протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

4.3.5. На заседании аттестационной комиссии принимается решение о зачислении претендентов на обучение в соответствии с показанными результатами и возрастом учащихся, которое оформляется приказом директора школы.

### 4.4. Порядок проведения промежуточной аттестации

4.4.1. Для отслеживания динамики прироста физических показателей учащихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проводится промежуточная аттестация учащихся без балльного оценивания умений и навыков.

4.4.2. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

4.4.3. Промежуточная аттестация учащихся проводится в сентябре текущего года (по итогам работы по индивидуальным планам в летний период) и апреле-мае месяце (по итогам обучения за год).

4.4.4. Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки учащихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

4.4.5. Обучающийся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 7 нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности с положительным результатом (удовлетворительно-хорошо-отлично) с учетом возраста учащегося;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

4.4.6. Учащимся, не выполнившим требования нормативных показателей, предоставляется возможность сдать их повторно.

#### 4.5. Порядок проведения итоговой аттестации

4.5.1. По окончании обучения по дополнительным общеразвивающим программам проводится итоговая аттестация обучающихся без балльного оценивания умений и навыков.

4.5.2. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программам обучения.

4.5.3. Итоговая аттестация учащихся проводится 10-25 мая текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

4.5.4. Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

4.5.5. Учащийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение не менее 7 нормативных показателей;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

**Первичная аттестация**  
**(Контрольные нормативы для зачисления претендентов**  
**на обучение в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 11)**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

**Общая физическая подготовка**

| № | Тесты                      | возраст                  | Уровень подготовки                     |                               |                                        |
|---|----------------------------|--------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|
|   |                            |                          | удовлетворительно                      | хорошо                        | отлично                                |
| 1 | Отжимания                  | 12-13<br>14-15-16<br>17+ | 3 и ниже<br>5 и ниже<br>8 и ниже       | 4-7<br>6-9<br>9-12            | 8 и выше<br>10 и выше<br>13 и выше     |
| 2 | Пресс за 30сек             | 12-13<br>14-15-16<br>17+ | 13 и ниже<br>16 и ниже<br>18 и ниже    | 14-16<br>17-20<br>19-22       | 17 и выше<br>21 и выше<br>23 и выше    |
| 3 | Прыжки на скакалке за 1мин | 12-13<br>14-15-16<br>17+ | 40 и ниже<br>50 и ниже<br>100 и ниже   | 41-60<br>51-80<br>101-130     | 61 и выше<br>81 и выше<br>131 и выше   |
| 4 | Прыжок в длину с места     | 12-13<br>14-15-16<br>17+ | 100 и ниже<br>120 и ниже<br>140 и ниже | 101-130<br>111-140<br>141-160 | 131 и выше<br>141 и выше<br>161 и выше |
| 5 | Бег 30 м                   | 12-13<br>14-15-16<br>17+ | 7,5 и ниже<br>7,0 и ниже<br>6,5 и ниже | 6,5-7,4<br>6,1-6,9<br>5,8-6,4 | 6,4 и выше<br>6,0 и выше<br>5,7 и выше |

**Промежуточная и итоговая аттестация учащихся**  
**МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

**Контрольные нормативы**

**Общая физическая подготовка**

| № | Тесты              | возраст                  | Уровень подготовки                  |                         |                                     |
|---|--------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
|   |                    |                          | удовлетворит.                       | хорошо                  | отлично                             |
| 1 | Отжимания          | 12-13<br>14-15-16<br>17+ | 8 и ниже<br>10 и ниже<br>12 и ниже  | 9-12<br>11-13<br>13-15  | 13 и выше<br>14 и выше<br>16 и выше |
| 3 | Пресс за 30сек     | 12-13<br>14-15-16<br>17+ | 18 и ниже<br>20 и ниже<br>22 и ниже | 19-22<br>21-24<br>23-25 | 23 и выше<br>25 и выше<br>26 и выше |
| 4 | Прыжки на скакалке | 12-13<br>14-15-16        | 100 и ниже<br>120 и ниже            | 101-130<br>121-140      | 131 и выше<br>141 и выше            |

|   |                           |                          |                                        |                               |                                        |
|---|---------------------------|--------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|
|   | за 1 мин                  | 17+                      | 130 и ниже                             | 131-150                       | 161 и выше                             |
| 5 | Прыжок в длину с места см | 12-13<br>14-15-16<br>17+ | 140 и ниже<br>150 и ниже<br>160 и ниже | 141-160<br>151-170<br>161-180 | 161 и выше<br>171 и выше<br>181 и выше |
| 6 | Бег 30 м                  | 12-13<br>14-15-16<br>17+ | 6,5 и ниже<br>6,2 и ниже<br>6,0 и ниже | 5,8-6,4<br>5,6-6,1<br>5,3-5,9 | 5,7 и выше<br>5,5 и выше<br>5,2 и выше |

## Контрольные нормативы

### Специальная физическая подготовка

| №  | тесты                      | весовая категория | Уровень подготовки |           |            |
|----|----------------------------|-------------------|--------------------|-----------|------------|
|    |                            |                   | удовлетворит       | хорошо    | отлично    |
| 1. | Приседание со штангой (кг) | до 60 кг          | 30 и выше          | 40 и выше | 50 и выше  |
|    |                            | до 75 кг          | 40 и выше          | 55 и выше | 65 и выше  |
|    |                            | 75 кг +           | 50 и выше          | 65 и выше | 75 и выше  |
| 2. | Жим штанги лежа (кг)       | до 60 кг          | 25 и выше          | 35 и выше | 45 и выше  |
|    |                            | до 75 кг          | 35 и выше          | 45 и выше | 55 и выше  |
|    |                            | 75 кг +           | 45 и выше          | 55 и выше | 65 и выше  |
| 3. | Становая тяга (кг)         | до 60 кг          | 45 и выше          | 60 и выше | 70 и выше  |
|    |                            | до 75 кг          | 60 и выше          | 75 и выше | 90 и выше  |
|    |                            | 75 кг +           | 65 и выше          | 85 и выше | 100 и выше |

## Требования к выполнению основных упражнений

### Приседания

1. Учащийся должен положить штангу горизонтально на плечи не ниже 3 см от верха передней дельты. Штангу надо держать горизонтально на плечах, руками и пальцами, охватывая гриф, ноги ровно (плоско) на помосте с выпрямленными коленями.

2. Сняв штангу со стоек, участник должен шагнуть назад для принятия исходного положения. Участник должен ждать в этом положении сигнала. Сигнал будет дан, как только участник станет неподвижно, а штанга будет правильно размещена. Если используются убирающиеся стойки, участник должен снять штангу со стоек прежде, чем их уберут, и ждать неподвижно сигнала. Сигнал должен состоять из нисходящего движения рукой и ясной команды: «Приседайте!»

3. Получив сигнал, участник должен согнуть ноги и опускать тело до тех пор, пока верхняя поверхность бедра возле тазобедренного сустава не будет ниже, чем верх коленей.

4. Учащийся должен подняться без двойного подпрыгивания или любого движения вниз в выпрямленное положение с выпрямленными коленями. Когда учащийся неподвижен, подается сигнал: «Поставить штангу на место».

5. Сигнал «Поставить штангу на место». Будет состоять из обратного движения рукой и ясной команды: «На стойки!». Учащийся после команды должен сделать добросовестную попытку вернуть штангу на стойки.

6. Учащийся не должен касаться замков, концов штанги или дисков во время выполнения движения. Однако края пальцев, держащих штангу, могут касаться внутренней поверхности замка.

7. Во время учебных занятий на помосте должно быть не менее двух и не более пяти помощников.

### **Причины дисквалификации в приседании:**

1. Несоблюдение сигналов при выполнении или завершении движения.  
2. Двойное подпрыгивание или более одной попытки подняться из нижнего положения.

3. Неспособность принять прямое положение с выпрямленными коленями в начале и при завершении упражнения.

4. Любое перемещение ног в сторону, назад или вперед во время выполнения движения.

5. Неспособность согнуть колени и опускать тело до тех пор, пока поверхность ног в тазобедренном суставе не будет ниже верха колен.

6. Изменение положения штанги на плечах после начала выполнения движения.

7. Контакт со штангой помощников в период между сигналами судьи.

8. Контакт локтей или верхней части рук с ногами.

9. Невозможность возвращения штанги на стойки.

10. Любая попытка бросить или опрокинуть штангу

### **Жим лежа**

1. Передняя часть скамьи для жима лежа должна размещаться на помосте.

2. Учащийся должен лежать на спине, контактируя головой, плечами и тазом с плоскостью скамьи. Его обувь должна стоять ровно на полу. Это положение должно сохраняться во время всей попытки.

3. Если костюм учащегося и поверхность скамьи недостаточно контрастного цвета, чтобы дать возможность судьям определить движение вверх в точках касания, то поверхность скамьи может быть покрыта соответствующим образом.

4. Для достижения твердого положения ног, учащийся может использовать диски или подставки не выше 30 см. При этом вся ступня его

ноги должна плоско лежать на поверхности. Если используются подставки, их размер не должен превышать 45 см х 45 см.

5. На помосте должны присутствовать не менее двух и не более четырех помощников. Учащийся может призвать на помощь помощников для снятия штанги со стоек. Снятие производится на выпрямленные руки, а не на грудь.

6. Расстояние между руками не должно превышать 81 см (измеренное между указательными пальцами).

7. После взятия штанги на вытянутые руки, участник должен опустить ее на грудь и ждать сигнала судьи.

8. Сигналом должен быть хлопок, и он дается, когда штанга находится неподвижно на груди.

9. После подачи сигнала для выполнения движения штанга выжимается вверх на полностью выпрямленные вверх руки и держится неподвижно, пока не будет дана четкая команда: «На стойки!»

### **Причины дисквалификации в жиме лежа:**

1. Любое изменение в принятом положении во время самого движения, то есть любое движение вверх головы, плеч, ягодиц или ног от первоначальных точек контакта со скамьей или полом, или боковое движение рук на штанге.

2. Подпрыгивание или амортизация штанги и от груди,

3. Вжатие штанги в грудь после получения сигнала судьи.

4. Любое неровное выпрямление рук при совершении движения.

5. Остановка штанги во время ее выжимания.

6. Любой контакт ног участника со скамьей или ее подставками. Умышленный контакт между грифом и стойками во время движения, чтобы облегчить жим.

### **Тяга**

1. Штанга должна лежать горизонтально у ног учащегося, взята произвольным хватом обеими руками и поднята одним непрерывным движением, пока участник не будет стоять прямо.

2. Учащийся должен стоять лицом в зал.

3. При завершении движения колени должны быть полностью выпрямлены, а плечи отведены назад.

4. Сигнал старшего судьи должен состоять из движения рукой вниз и ясной команды; «Вниз!». Сигнал не дается, пока штанга не остановится, а участник не примет явно законченного положения.

5. Любой подъем штанги или любое намеренное движение поднять штангу должны считаться попыткой.

### **Причины дисквалификации в тяге:**

1. Любая обстановка штанги, прежде чем она достигнет конечного положения.

2. Неспособность стать прямо с откинутыми назад плечами.

3. Неспособность полностью выпрямить колени при завершении движения.

4. Поддерживание штанги бедрами во время выполнения движения.

5. Любое боковое движение ног, шаг вперед или назад.

6. Опускание штанги до сигнала старшего судьи.

Возвращение штанги на помост без сохранения контроля обеими руками.

### **Диагностика результативности образовательного процесса**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Мониторинг проводится по видам контроля /таблица 1/

Таблица 1.

|                           | Содержание                                                                                                                            | Методы/формы контроля                                                                                                                                                | Сроки контроля          |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Первичный контроль        | Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года). |                                                                                                                                                                      | Сентябрь                |
| Текущий контроль          | Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.                              | Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.                                                                   | В течение учебного года |
| *Промежуточная аттестация | Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.                        | Зачеты по теоретическому материалу.<br>Зачеты                                                                                                                        | Декабрь-январь, май     |
| *Итоговая аттестация      | Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.                         | Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы.<br>Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технически нормативы.<br>Соревнования (выполнение разрядов). | Май                     |

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в ДЮСШ № 11 проходит ежегодно:

- в начале учебного года – *первичный контроль* проводится после зачисления на обучение по программе;
- в течение учебного года- *текущий контроль*;
- в середине и в конце учебного года - *промежуточная аттестация* (если это не год окончания обучения по программе);
- в конце реализации образовательной программы - *итоговая аттестация*.

### Способы оценки результатов реализации программы

|                                                                                                                                                                   | высокий уровень                                                                                                                                                                                              | средний уровень                                                                                                                                                                                                      | низкий уровень                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Уровень теоретических знаний</u><br>Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п. | Обучающийся знает изученный материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний | Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно | Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога |
| Знание терминологии                                                                                                                                               | Свободно оперирует терминами, может их объяснить                                                                                                                                                             | Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)                                                                                                                                                        | Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения                                                                                                                                                                                      |
| Знание теоретической основы выполняемых действий                                                                                                                  | Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий                                                                                            | Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий                                                                                                | Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.                                                                                                                                                                       |
| <u>Критерии оценивания практических навыков и умений</u>                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Умение подготовиться к действию                                                                                                                                   | Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи                                                                                                                                           | Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не                                                                                                                                            | Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             | учитывает всех<br>нюансов её<br>выполнения                                                                                                                                                      | упущений, но в<br>целом направлены на<br>предстоящую<br>деятельность                                                                            |
| Алгоритм<br>проведения<br>действия*<br>Действия*-<br>практические навыки и<br>умения, ожидаемые при<br>освоении<br>общеобразовательной<br>программы. | Последовательность<br>действий отработана.<br>Порядок действия<br>выполняется<br>аккуратно; тщательно;<br>в оптимальном<br>временном режиме.<br>Видна нацеленность<br>на конечный результат | Для активизации<br>памяти<br>самостоятельно<br>используются<br>алгоритмические<br>подсказки. Порядок<br>действия<br>выполняется<br>аккуратно, видна<br>нацеленность на<br>конечный<br>результат | Порядок действий<br>напоминается<br>педагогом. Порядок<br>действия<br>выполняется<br>аккуратно, но<br>нацелено на<br>промежуточный<br>результат |
| Результат действия                                                                                                                                   | Результат не требует<br>исправлений                                                                                                                                                         | Результат требует<br>незначительной<br>корректировки                                                                                                                                            | Результат в целом<br>получен, но требует<br>серьёзной доработки                                                                                 |

### Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

| Уровни         | Параметры                           | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>высокий</b> | <b>Теоретические знания</b>         | Успешное освоение учащимися 100- 80% содержания образовательной программы.<br>Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией. |
|                | <b>Практические умения и навыки</b> | Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием. Все действия (элементы степ-аэробики) выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику исполнения и артистизм.          |
|                | <b>Выполнение нормативов</b>        | Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>средний</b> | <b>Теоретические знания</b>         | Успешное освоение учащимися более 79-50% содержания образовательной программы.<br>Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.   |
|                | <b>Практические умения и навыки</b> | Элементы степ-аэробики выполнены согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль и артистизм.                                                                                                 |
|                | <b>Выполнение нормативов</b>        | Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>низкий</b>  | <b>Теоретические знания</b>         | Успешное освоение учащимися от ниже 50% содержания образовательной программы.<br>Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.                                                                             |
|                | <b>Практические умения и навыки</b> | При выполнении элементов степ-аэробики были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение, останавливается при выполнении танцевальной комбинации, отсутствует артистизм).                             |
|                | <b>Выполнение нормативов</b>        | Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Материально- техническое оснащение

Для эффективного обеспечения Программы обучения необходимо:

- гантели сборные (0,5-30 кг);
- гири весом 16,24,32 кг;
- скакалки;
- скамейка;
- тренажеры для проработки мышечных групп;
- стойки для гантелей, блинов;
- стойки для приседаний, жимов;
- скамьи для жима лежа;
- штанга сборная;
- видеомэгнитофон,
- Видеозаписи (диски, флешки) выступления ведущих спортсменов.

## Методическое обеспечение программы.

### *Методы организации занятий.*

**Фронтальный метод** помогает следить за действиями всех обучающихся одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

**Групповой метод** позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

**Круговая тренировка** максимально увеличивает двигательную плотность занятия.

**Индивидуальный метод** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, прививать навык самостоятельных занятий.

## Примерное построение тренировочного процесса

### **Первые 3 месяца занятий.**

- Понедельник – специальная физическая подготовка:

1. Жим лежа 3x10-15 (три подхода по 10-15 повторений в каждом подходе);
2. Разводка с гантелями 3x10-15;
3. Жим штанги с груди сидя (стоя) 3x12-15;
4. Упражнения для трицепсов на блоке 3x12-15;
5. Приседания со штангой на плечах 3x10;
6. Наклоны со штангой на плечах 3x10;

7. Гиперэкстензии 3x15-20;

-Вторник – общая физическая подготовка:

1. 30 минут аэробных упражнений;
2. Упражнения для растягивания на все группы мышц;
3. Подтягивание на перекладине 3x10;
4. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепсе 3x10;
5. Поднимание ног в висе 3x12;
6. Поднимание туловища, ноги закреплены 3x12;
7. Поднимание на носки со штангой на плечах 3x15-20.

- Четверг – специальная подготовка:

1. Разводка с гантелями на наклонной скамье головой вверх 3x12;
2. Жим лежа узким хватом 3x10;
3. Французский жим стоя 3x10;
4. Жим ногами на тренажере лежа 3x10;
5. Выпрямление ног на тренажере сидя (квадрицепс) 3x10;
6. Сгибание ног на тренажере лежа (бицепс бедра) 3x10.

### **Вторые 3 месяца занятий.**

Понедельник – специальная физическая подготовка:

1. Жим лежа 4x8-10;
2. Разводка с гантелями 3x12;
3. Жим лежа узким хватом 3x10;
4. Приседания со штангой на плечах 4x8;
5. Французский жим лежа 3x10;
6. Наклоны со штангой на плечах 3x10.

Вторник – общая физическая подготовка:

1. 30 минут аэробных упражнений;
2. Упражнения на растягивание на все группы мышц;
3. Подтягивание на перекладине 3x12;
4. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепсе 3x10;
5. Поднимание ног в висе 3x15;
6. Поднимание туловища, ноги закреплены 3x15;
7. Поднимание на носки со штангой на плечах 3x15-20.

Четверг – специальная физическая подготовка:

1. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх 3x10;
2. Жим лежа 4x8;
3. Отжимания на брусьях 3x10;
4. Французский жим стоя 3x10;
5. Приседание со штангой на плечах 3x10;
6. Жим ногами на тренажере лежа 3x10.

### **Третьи 3 месяца занятий.**

Понедельник:

1. Жим лежа 3x10;
2. Разводка с гантелями 3x1;
3. Жим лежа узким хватом 3x10;
4. Французский жим лежа суперсет 3x10;
5. Приседания со штангой на плечах 4x6;
6. Приседания Гаккеншмидта 3x10;
7. Наклоны со штангой на плечах 3x10.

Вторник– общая физическая подготовка.

1. 30 минут аэробных упражнений;
2. Упражнения для растягивания на все группы мышц;
3. Подтягивание на перекладине 3x10;
4. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепсе 3x10;
5. Поднимание ног в висе 3x12;
6. Поднимание туловища, ноги закреплены 3x12;
7. Поднимание на носки со штангой на плечах 3x15-20.

Четверг:

1. Жим штанги на наклонной скамье 4x8;
2. Жим лежа 3x10;
3. Отжимание на брусьях 3x10;
4. Жим лежа узким хватом 3x10;
5. Французский жим лежа 3x10;
6. Приседания со штангой на плечах 4x8;
7. Наклоны со штангой на плечах 3x10;

### **Четвертые 3 месяца занятий.**

Понедельник:

1. Жим лежа 3x10;
2. Разводка с гантелями 3x10;
3. Жим лежа узким хватом 3x10;
4. Французский жим лежа 3x10;
5. Приседание со штангой на плечах 4x6;
6. Наклоны со штангой на плечах 3x10.

Вторник– общая физическая подготовка:

1. 30 минут аэробных упражнений;
2. Упражнения на растягивание на все группы мышц;
3. Подтягивание на перекладине 3x12;
4. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепсе 3x10;
5. Поднимание ног в висе 3x15;
6. Поднимание туловища, ноги закреплены 3x15;
7. Поднимание на носки со штангой на плечах 3x15-20.

Четверг – специальная физическая подготовка:

1. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх 3x10;
2. Жим лежа 4x8;

3. Отжимание на брусьях 3x10;
4. Французский жим стоя 3x10;
5. Приседание со штангой на плечах 3x10;
6. Жим ногами на тренажере лежа 3x10.

### **Описание дополнительных упражнений**

#### Жим гантелей

Позволяет опустить вес в нижней точке существенно ниже, так как гриф штанги позволяет опустить вес только до уровня груди. Кроме того, при жиме гантелей можно изменять траекторию движения, сводить гантели друг к другу в верхней точке, выжимать гантели, расположенные параллельно друг к другу, что позволяет задействовать новые пучки мышц и действует на них по-другому.

#### Жим ногами

В исходном положении ноги ставятся на ширине плеч на платформу, ступни немного развёрнуты наружу. Расположившись на сиденье, платформа выжимается ногами вверх, при этом ноги в коленном суставе не должны полностью выпрямляться, затем опускается фиксирующий платформу рычаг. Затем ноги в коленях сгибаются, платформа медленно опускается вниз, в конечном положении ноги в коленях должны образовывать прямой угол, колени почти упираются в грудь. Поясница должна постоянно касаться сиденья, поэтому, нельзя сгибать ноги под острым углом, чтобы не было риска травмы. Ноги в коленях не выпрямляются до конца, так как это вынуждает колени прогибаться в противоположную сторону и уменьшает нагрузку на квадрицепсы в верхней точке движения.

Для проработки внутренней поверхности бёдер ступни ставятся носками наружу.

Это упражнение для укрепления мышц ног, особенно мышц бедра и ягодиц, которое выполняется на специальном тренажёре. Существует несколько типов тренажёров, в зависимости от угла наклона, под которым происходит движение платформы. Жим ногами - сложное упражнение, так как в нём участвуют несколько суставов - тазобедренный, коленный и голеностопный. Данное упражнение позволяет варьировать положение ступней, изменяя акцент нагрузки между квадрицепсом, четырёхглавыми и ягодичными мышцами; также большая нагрузка приходится на бицепсы бедра. Жим ногами снимает нагрузку с низа спины и позвоночника, что очень важно для людей с травмами спины, но при этом позволяет заниматься с очень большим весом.

#### Наклоны со штангой на плечах

Ноги на ширине плеч. Возьмите штангу широким хватом, положите ее на трапеции и выпрямитесь.

Исходное положение: туловище выпрямлено, спина слегка прогнута в пояснице, грудь и плечи расправлены, мышцы поясницы напряжены, а ноги чуть согнуты в коленях.

Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, плавно наклонитесь вперед, одновременно отводя таз назад. Обратите внимание: торс наклоняется за счет сгибания тазобедренного сустава, а не поясничного отдела позвоночника!

Как только торс станет параллелен полу, вернитесь в исходное положение. Поднимая торс, одновременно тяните таз вперед.

Сделайте выдох только тогда, когда преодолеете самый трудный участок подъема.

Во время всего движения прочно держите легкий прогиб в пояснице.

#### Тяга с плитов (с подставки).

Техника исполнения та же, что и в классической тяге, но теперь штанга стоит на подставке высотой 5 - 15 см. Этим упражнением отработывают 2-ю фазу движения тяги, то есть фиксацию. Оно важно еще и тем, что здесь можно поднять вес более 100%. (Чем выше плиты, тем больший вес можно поднять.) Особенно это касается тяги – «суммо». Таким образом, вырабатывается привыкание к весу, а это очень важно в тяге.

#### Пресс

Установите скамью под углом примерно 30-40 градусов. Сядьте на край и заведите ступни под опорный валик.

Опрокиньтесь на скамью навзничь. Руки скрестите на груди.

Сделайте вдох, задержите дыхание, статически напрягите брюшной пресс и медленно оторвите верх спины от скамьи.

Сокращая мышцы живота, начинайте "скручивание". Когда корпус образует с бедрами прямой угол, замрите на секунду, выдохните и повторите движение в обратном порядке.

В исходной позиции ваши глаза должны смотреть в потолок; в верхнем положении (по завершении подъема) вы смотрите вперед поверх скрещенных на груди рук.

#### Гиперэкстензия (наклоны через «козла», НЧК)

Упражнение для развития прямых мышц спины, ягодичных мышц и сгибателей бедра. В результате тренировки этих мышц снижается риск травмы позвоночника и сухожилий, повышается общая работоспособность.

#### Техника упражнения

Лечь в тренажёре на живот (вниз лицом), пятки подвести под специальный валик.

Удерживая спину прямой и не сгибая ног выполнить наклон вперёд-вниз, затем плавно вернуться в положение, в котором тело будет представлять прямую линию (линия туловища продолжает линию ног), в этом положении задержаться на 1-2 секунды. При этом необходимо избегать обратного перерасгибания в пояснице.

Традиционно выполняют 3-4 подхода по 10 повторений, однако по желанию можно увеличивать количество повторений, — сделать 3-4 подхода по 15-20 повторений. Реально получить хороший результат, делая гиперэкстензию 1-3 раза в неделю. Когда мышцы спины окрепнут, можно перейти к выполнению упражнения с отягощением, в роли которого может выступать блин штанги весом 5-25 килограмм. Упражнение не заменяет других упражнений для тренировки силы мышц спины, при этом служит для них хорошей разминкой. Например, становую тягу нежелательно делать без гиперэкстензии.

#### **4. Информационное обеспечение**

##### **4.1 Информационное обеспечение для тренера-преподавателя**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.
5. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.
6. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие – М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.
8. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г. 544с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.
10. А.С.Медведев «Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике», г. Москва «Физкультура и спорт», 1986 г.
11. Р.А.Роман «Тренировка тяжелоатлета», г. Москва, «Физкультура и спорт», 1986 г.
12. ДжеффПиттс «Суперсокращенные тренировки».
13. Расшифровка терминов, используемых в бодибилдинге.
14. Анатомия силы. Часть 1/ Часть 2. А.Н.Воробьев, Ю.К.Сорокин.
15. Л. Остапенко, Пауэрлифтинг Часть 1/ Часть 2.

16. А.С.Медведев «Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике», г. Москва «Физкультура и спорт», 1986 г.
17. Ю.В. Верхошанский «Основы специальной силовой подготовки в спорте», г. Москва, «Физкультура и спорт», 1977 г.
18. «Строительство тела» по системе ДисоВейдера. – Москва: Физкультура и спорт, 1991-112 с., ил.JSBN5-278-00212-3.
19. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с
20. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
21. [edco@gov-murman.ru](mailto:edco@gov-murman.ru)
22. [sport-shool11@mail.ru](mailto:sport-shool11@mail.ru)
23. [gym-sport.ru](http://gym-sport.ru)

#### **4.2 Информационное обеспечение для обучающихся**

1. Стюарт МакРоберт «Жим лежа».
2. Журнал «Культура тела». – С.Петербург.
- 3.Журнал для культуристов «Сила и Красота» - «Пауэрлифтинг». – Москва.
4. П. И. Пшендин, «Рациональное питание спортсменов».
5. Л. Остапенко, «Мышечный феномен».
6. Михаил Клестов «Механизмы мышечной памяти или ваше тело - ваш капитал».
7. М. Ментцер «Супертренинг».
8. Стюарт МакРоберт «Думай! Бодибилдинг без стероидов».
9. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие – М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.
10. Р.А.Роман «Тренировка тяжелоатлета», г. Москва, «Физкультура и спорт», 1986 г.

#### **4.3 Информационное обеспечение для родителей**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г. 544с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.
4. Л. Остапенко, «Мышечный феномен».
5. Михаил Клестов «Механизмы мышечной памяти или ваше тело - ваш капитал».
6. М. Ментцер «Супертренинг».
7. Стюарт МакРоберт «Думай! Бодибилдинг без стероидов».

8. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие – М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.
9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
10. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
11. [sport-shool11@mail.ru](mailto:sport-shool11@mail.ru)

**ПРОТОКОЛ***сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)**учащимися группы № \_\_\_\_ по ОФП тренер \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_*

|     | Фамилия, Имя | Дата рождения |  |  |  |  | аттестован/<br>не аттестован |
|-----|--------------|---------------|--|--|--|--|------------------------------|
| 1.  |              |               |  |  |  |  |                              |
| 2.  |              |               |  |  |  |  |                              |
| 3.  |              |               |  |  |  |  |                              |
| 4.  |              |               |  |  |  |  |                              |
| 5.  |              |               |  |  |  |  |                              |
| 6.  |              |               |  |  |  |  |                              |
| 7.  |              |               |  |  |  |  |                              |
| 8.  |              |               |  |  |  |  |                              |
| 9.  |              |               |  |  |  |  |                              |
| 10. |              |               |  |  |  |  |                              |
| 11. |              |               |  |  |  |  |                              |
| 12. |              |               |  |  |  |  |                              |
| 13. |              |               |  |  |  |  |                              |
| 14. |              |               |  |  |  |  |                              |
| 15. |              |               |  |  |  |  |                              |
| 16. |              |               |  |  |  |  |                              |

*По СФП дата \_\_\_\_\_*

| п/<br>н | Фамилия, Имя | Весовая категория | Приседания со штангой (кг) | Жим штанги (кг) | Становая тяга (кг) | Аттестован/<br>не аттестован |
|---------|--------------|-------------------|----------------------------|-----------------|--------------------|------------------------------|
| 1       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 2       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 3       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 4       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 5       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 6       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 7       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 8       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 9       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 10      |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 11      |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 12      |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 13      |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 14      |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 15      |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 16      |              |                   |                            |                 |                    |                              |

**Оценочная ведомость***сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)**учащимися группы № \_\_\_\_ по ОФП тренер \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_  
(отлично, хорошо, удовлетворительно)*

|     | Фамилия, Имя | Дата рождения |  |  |  |  |  | Аттестован/<br>не аттестован |
|-----|--------------|---------------|--|--|--|--|--|------------------------------|
| 1.  |              |               |  |  |  |  |  |                              |
| 2.  |              |               |  |  |  |  |  |                              |
| 3.  |              |               |  |  |  |  |  |                              |
| 4.  |              |               |  |  |  |  |  |                              |
| 5.  |              |               |  |  |  |  |  |                              |
| 6.  |              |               |  |  |  |  |  |                              |
| 7.  |              |               |  |  |  |  |  |                              |
| 8.  |              |               |  |  |  |  |  |                              |
| 9.  |              |               |  |  |  |  |  |                              |
| 10. |              |               |  |  |  |  |  |                              |
| 11. |              |               |  |  |  |  |  |                              |
| 12. |              |               |  |  |  |  |  |                              |
| 13. |              |               |  |  |  |  |  |                              |
| 14. |              |               |  |  |  |  |  |                              |
| 15. |              |               |  |  |  |  |  |                              |
| 16. |              |               |  |  |  |  |  |                              |

*По СФП дата \_\_\_\_\_ (отлично, хорошо, удовлетворительно)*

| п/<br>н | Фамилия, Имя | Весовая категория | Приседания со штангой (кг) | Жим штанги (кг) | Становая тяга (кг) | Аттестован/<br>не аттестован |
|---------|--------------|-------------------|----------------------------|-----------------|--------------------|------------------------------|
| 1       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 2       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 3       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 4       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 5       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 6       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 7       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 8       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 9       |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 10      |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 11      |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 12      |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 13      |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 14      |              |                   |                            |                 |                    |                              |
| 15      |              |                   |                            |                 |                    |                              |