

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДУБЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

Принята на заседании пед. совета
МКУ ДО Дубенская ДЮСШ
протокол №2 от 26. 08 2026г.

Утверждена
приказом директора МКУ ДО
Дубенской ДЮСШ №16 от 28.08 2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА « ПАУЭРЛИФТИНГ »**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-23 года

Срок реализации: 10 лет

Разработчик программы: тренер- преподаватель Соломатов В.С.

Пос. Дубна
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана на 10 лет и состоит из 3 ступеней: для групп начальной подготовки (НП) рассчитана на 2 года, для учебно-тренировочных групп (УТ) рассчитана на 5 лет и групп спортивного совершенствования (СС) рассчитана на 3 года по пауэрлифтингу детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2026).

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям пауэрлифтингом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники выполнения упражнений;
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- приобретение первого опыта участия в соревнованиях;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- приобретение знаний и навыков инструктора и судьи.

Основные задачи этапа спортивного совершенствования:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

Настоящая программа состоит из двух частей:

1-я часть программы – нормативная, включающая количественные рекомендации по группам занимающихся общефизической, специально-физической, технико-тактической, теоретической подготовкой, а также систему участия в соревнованиях.

2-я часть программы – методическая, включающая учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа составлена для групп начальной подготовки. Максимальный состав групп начальной подготовки не должен превышать двух минимальных, с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Минимальный возраст зачисления в группы НП 10 лет. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 4 года.

Программа составлена для учебно-тренировочных групп. Максимальный состав групп (УТ) не должен превышать двух минимальных, с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Состав учебно-тренировочных групп формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы по общей и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на УТ – этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

Программа составлена для групп спортивного совершенствования. Максимальный состав групп (СС) не должен превышать двух минимальных, с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Состав групп спортивного совершенствования формируется из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших I взрослый разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

1.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения разряда «кандидат в мастера спорта» и норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

2. Увеличение учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

4. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

5. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

6.

Таблица 1

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группах	Максимальное кол-во учебных часов	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП-1	один год	10-13 лет	8	6	Выполнение нормативов ОФП
НП-2	один год	11-14 лет	8	9	Выполнение нормативов ОФП, III юношеский разряд

Таблица 2

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования
по физической, технической и спортивной подготовке**

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группах	Максимальное кол-во учебных часов	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
УТ-1	один год	13-14 лет	10	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП, II юношеский разряд
УТ-2	один год	14-15 лет	8	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП, I юношеский разряд
УТ-3	один год	16-17 лет	8	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП, III взрослый разряд
УТ-4	один год	17-18 лет	6	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП, II взрослый разряд
УТ-5	один год	17-18 лет	6	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП, I взрослый разряд

Таблица 3

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования
по физической, технической и спортивной подготовке**

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группах	Максимальное кол-во учебных часов	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СС-1	один год	17-18 лет	8	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП, I взрослого разряда
СС-2	один год	19-20 лет	6	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП, I взрослого

					разряда, КМС
СС-3	один год	21-23 лет	6	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП, I взрослого разряда, КМС, МС

Примечание: а) в таблицах установлены обязательные требования к уровню спортивной подготовки для комплектования учебных групп. б) в отдельных случаях, по решению тренерского совета, учащиеся не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данных таблицах, могут быть зачислены в порядке исключения в учебную группу при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течении учебного года, в) в том случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, по отношению к своей учебной группе и успешно справляется с тренировочными объемами, он может быть зачислен на более старший год обучения с согласия тренерского совета и разрешения врача.

При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений, в первую очередь, обращая внимание на скорость, силу, координацию движений.

Таблица 4

Нормативы общей физической и технической подготовки для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x10 м (с)	8,4-8,8	8,9-9,3	9,4-10,0	8,8-9,3	9,4-9,9	10,0-10,5-
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6-5	4-3	2	-	-	-
Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	-	-	-	10-8	7-6	5-4
Прыжок в длину с места (см)	190	170	150	180	165	140
Техническая подготовка						
Приседание	100%	85%	70%	100%	85%	70%
Жим лежа	100%	85%	70%	100%	85%	70%
Тяга	100%	85%	70%	100%	85%	70%

Примечание: в группах НП-1 и НП-2 за сто процентов в технической подготовке принимаются нормы, установленные для присвоения III юношеского разряда, в единой всероссийской спортивной классификации в каждой весовой

категории.

Таблица 5

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения
для учебно-тренировочных групп (юноши)**

Физические упражнения	Год обучения				
	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Общая физическая подготовка					
«Челночный бег» 3x10 м (с)	7,9	7,6	7,3	7,1	7,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	8	10	12	14	15
Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	225
Техническая подготовка					
Приседание	100%	100%	100%	100%	100%
Жим лежа	(сумма за три упр-я)	(сумма за три упр-я)	(сумма за три упр-я)	(сумма за три упр-я)	(сумма за три упр-я)
Тяга					

Таблица 6

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения
для учебно-тренировочных групп (девушки)**

Физические упражнения	Год обучения				
	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Общая физическая подготовка					
«Челночный бег» 3x10 м (с)	8,1	8,0	7,9	7,8	7,5
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	16	17	18	20
Прыжок в длину с места (см)	170	175	180	185	190
Техническая подготовка					
Приседание	100%	100%	100%	100%	100%
Жим лежа	(сумма за три упр-я)	(сумма за три упр-я)	(сумма за три упр-я)	(сумма за три упр-я)	(сумма за три упр-я)
Тяга					

Примечание: в группах УТ-1 за сто процентов в технической подготовке принимаются нормы ЕВСК, установленные для присвоения II юношеского разряда, в группах УТ-2 - I юношеского разряда, в группах УТ-3 - III взрослого разряда, в группах УТ-4 - II взрослого разряда, в группах УТ-5 - I взрослого разряда, соответствующие весовой категории спортсмена.

Таблица 7

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения
для групп спортивного совершенствования (юниоры)**

Физические упражнения	Год обучения		
	СС-1	СС-2	СС-3
Общая физическая подготовка			
«Челночный бег» 3x10 м (с)	7,0	6,9	6,8
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	18	19	20
Прыжок в длину с места (см)	230	235	240
Техническая подготовка			
Приседание	100%	100%	100%
Жим лежа	(сумма	(сумма	(сумма за
Тяга	за три упр-я)	за три упр-я)	три упр-я)

Таблица 8

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения
для групп спортивного совершенствования (юниорки)**

Физические упражнения	Год обучения		
	СС-1	СС-2	СС-3
Общая физическая подготовка			
«Челночный бег» 3x10 м (с)	7,9	7,7	7,5
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	22	25
Прыжок в длину с места (см)	195	200	205
Техническая подготовка			
Приседание	100%	100%	100%
Жим лежа	(сумма	(сумма	(сумма за
Тяга	за три упр-я)	за три упр-я)	три упр-я)

Примечание: в группах спортивного совершенствования за сто процентов в технической подготовке принимаются нормы ЕВСК, установленные для присвоения I взрослого разряда, разряда «Кандидат в мастера спорта», соответствующие весовой категории спортсмена.

**Учебный план подготовки спортсменов на 46 недель
учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ**

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки (НП)	Учебно-тренировочный этап					Этап спортивн ого совершен ствования
			УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
1	Теоретическая подготовка	25	25	25	20	15	15	15
2	Общая физическая подготовка	186	186	186	186	186	186	186
3	Специальная физическая подготовка	178	178	178	178	178	178	178
4	Соревнования	8	8	8	8	8	8	8
5	Инструкторская и судейская практика				5	10	10	10
6	Контрольные испытания	8	8	8	8	8	8	8
7	Восстановитель ные мероприятия	9	9	9	9	9	9	9
	ВСЕГО	414	414	414	414	414	414	414

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определённой структуры, представляющей собой устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, групповые тренировочные занятия, просмотр учебных фильмов, занятия в оздоровительно-спортивном лагере. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной

работоспособности. В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов. Эффективность занятий в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учёта индивидуальных особенностей занимающихся.

2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Возрастная морфология изучает изменение строения тела в связи с возрастом и функциональную обусловленность строения тела на разных этапах индивидуального развития. Много внимания возрастная морфология уделяет акселерации развития, что объясняется высокой информативностью морфологических характеристик этого процесса, в первую очередь размеров тела. Одной из актуальных задач служит выяснение отличий роста и развития детей разных типов конституций. Результаты длительных наблюдений используются для прогнозов сроков наступления полового созревания, роста тела в длину и развития двигательных качеств, что приобретает особую важность в юношеском спорте.

Биологический возраст ребёнка определяется степенью приближённости организма в целом, его органов и систем к так называемому дефицитному состоянию, возникающему при достижении организмом зрелости. При оценке биологического возраста чаще всего учитывают особенности внешности человека: состояние кожных покровов, характер развития волосяного покрова, размеры молочных желёз у женщин, степень развития выступа гортани у мужчин и др.

Наиболее интегральной антропометрической характеристикой человека служит длина тела. У мальчиков к 17 годам длина тела увеличивается несколько больше (в 3,3 раза), чем у девочек (в 1 раз). Годичные приросты до 10 лет не зависят от пола, в 10-13 лет они выше у девочек, а в 13-17 лет – у мальчиков. Если принять за 100% величину прироста длины тела от 6 до 15 лет и оценить в процентах долю прироста, то наибольший прирост длины тела у девочек отмечается в 11-13 лет, а у мальчиков в 14-15 лет. Уровень прироста веса тела у девочек значительно больше, чем у мальчиков, в 12-13 лет и меньше в 14-15 лет.

Среди возрастных периодов особый интерес представляет подростковый возраст, охватывающий промежуток от 12 до 15 лет у девочек и от 13 до 16 лет у мальчиков. Это период усиленного роста и развития детского организма, наиболее благоприятный для развития двигательных и физических качеств.

2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии т.д.). В процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы значительно изменяются.

Методические и организационные особенности тренировки юных спортсменов:

- в первые годы тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретённые умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма;
- с возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес ОФП и возрастает вес СФП, из года в год неуклонно увеличивается общий объём тренировочной нагрузки;
- необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, выполняют

контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

2.2.1. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

На этапе спортивного совершенствования основной принцип учебно-тренировочной работы - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей пауэрлифтера.

Основные задачи этапа спортивного совершенствования:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Таблица 10

Примерные сенситивные периоды развития двигательных (физических) качеств

Морфофункциональные показатели, физические (двигательные) качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических, и пр. Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;

- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

2.3. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Для групп спортивного совершенствования планирование годичного цикла тренировки учащихся определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарём спортивных соревнований. План-схема годичного цикла разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

Таблица 11

План-график распределения учебных часов для этапа НП

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Итого
Теоретическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Общая физическая подготовка	16	17	17	18	18	18	18	18	16	16	14	186
Специальная физическая подготовка	15	16	16	17	17	17	17	17	16	16	14	178
Соревнования	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	8
Контрольные испытания	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	8
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	9
Всего за месяц	34	37	37	42	38	38	42	42	39	35	30	414
Всего за год	414 часов											

Таблица 12

План-график распределения учебных часов для этапа УТ-1

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Итого

Теоретическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Общая физическая подготовка	16	17	17	18	18	18	18	18	16	16	14	186
Специальная физическая подготовка	15	16	16	17	17	17	17	17	16	16	14	178
Соревнования	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	8
Контрольные испытания	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	8
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	9
Всего за месяц	34	37	37	42	38	38	42	42	39	35	30	414
Всего за год	414 часов											

Таблица 13

План-график распределения учебных часов для этапа УТ-2

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Итого
Теоретическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Общая физическая подготовка	16	17	17	18	18	18	18	18	16	16	14	186
Специальная физическая подготовка	15	16	16	17	17	17	17	17	16	16	14	178
Соревнования	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	8
Контрольные испытания	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	8
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	9
Всего за месяц	34	37	37	42	38	38	42	42	39	35	30	414
Всего за год	414 часов											

Таблица 14

План-график распределения учебных часов для этапа УТ-3

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Итого
Теоретическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Общая физическая подготовка	16	17	17	18	18	18	18	18	16	16	14	186
Специальная физическая подготовка	15	16	16	17	17	17	17	17	16	16	14	178

Соревнования	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	1	-	-	2	-	-	2	-	-	5
Контрольные испытания	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	8
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	9
Всего за месяц	34	37	37	42	38	38	42	42	39	35	30	414
Всего за год	414 часов											

Таблица 15

План-график распределения учебных часов для этапа УТ-4

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	15
Общая физическая подготовка	16	17	17	18	18	18	18	18	16	16	14	186
Специальная физическая подготовка	15	16	16	17	17	17	17	17	16	16	14	178
Соревнования	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	2	2	2	2	3	-	-	15
Контрольные испытания	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	8
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	9
Всего за месяц	34	37	37	42	38	38	42	42	39	35	30	414
Всего за год	414 часов											

Таблица 16

План-график распределения учебных часов для этапа УТ-5

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	15
Общая физическая подготовка	16	17	17	18	18	18	18	18	16	16	14	186
Специальная физическая подготовка	15	16	16	17	17	17	17	17	16	16	14	178
Соревнования	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	8

Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	2	2	2	2	3	-	-	15
Контрольные испытания	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	8
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	9
Всего за месяц	34	37	37	42	38	38	42	42	39	35	30	414
Всего за год	414 часов											

Таблица 17

План-график распределения учебных часов для групп СС

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	15
Общая физическая подготовка	16	17	17	18	18	18	18	18	16	16	14	186
Специальная физическая подготовка	15	16	16	17	17	17	17	17	16	16	14	178
Соревнования	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	2	2	2	2	3	-	-	15
Контрольные испытания	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	8
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	9
Всего за месяц	34	37	37	42	38	38	42	42	39	35	30	414
Всего за год	414 часов											

2.4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Задачи педагогического контроля:

- учёт тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определение различных сторон подготовленности спортсменов;
- оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях.

Основные методы педагогического контроля: педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты). Тестирование общей и физической подготовленности осуществляется 1 раз в год - в конце учебного года.

Педагогический контроль включает и показатели тренировочной и соревновательной деятельности – исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей, количество тренировочных дней.

2.4.1. КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- Прыжки в длину с места. Учащийся встаёт у стартовой линии и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок с приземлением на обе ноги. Измерение осуществляется по последней крайней точке и из трёх попыток записывается лучший результат;

- Челночный бег 3х10м выполняется с максимальной скоростью. Разрешается одна попытка;

- Подтягивание из положения виса на перекладине хватом сверху - выполняется максимальное количество раз. Упражнение выполняется согласно правилам (подбородок выше перекладины, запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах);

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) – выполняется максимальное количество раз. Запрещены движения в тазобедренных суставах (девушки);

2.4.2. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Два раза в год все учащиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах СС является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В общем случае медицинское обследование юных спортсменов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

2.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке пауэрлифтеров. Она должна иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Задача - научить спортсмена осмысливать и анализировать свои действия, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Учащихся необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов, просматривать фильмы и видеофильмы, спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технической, морально-волевой подготовками, как элемент практических знаний.

В теоретической подготовке групп спортивного совершенствования необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Таблица 18

План теоретической подготовки для учебно-тренировочного этапа

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России	Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.
2.	Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом	Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.
3.	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.
4.	Гигиена, закаливание,	Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца,

	режим и питание спортсмена	уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня)
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа.	Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля.
6.	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.	Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.
7.	Правила соревнований, их организация и проведение	Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников.

2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На этапе занятий групп спортивного совершенствования основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера, в школе и дома - на всё это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий, всё более важное значение, приобретает интеллектуальное воспитание. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам

убеждения. Оно во всех случаях должно быть доказательно, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Важным методом нравственного воспитания так же является поощрение – выражение положительной оценки. Спортивный коллектив тоже очень важный фактор нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Они формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом это постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание смелости. Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха.

Методические приёмы воспитания смелости:

- постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнений и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить предел;

- изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения;

- применение метода «пример товарищей».

Воспитание выдержки. Под выдержкой понимают способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целей установки, определяющей направленность деятельности. Система упражнений:

- упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей;

- устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей человеческого организма;

Примерные упражнения для совершенствования выдержки:

- сгонка веса для подавления чувства жажды, голода;
- упражнения на задержку дыхания;
- парная баня, купание или погружение в холодную воду;
- тренировки в душном помещении и на открытом воздухе;

- упражнения на преодоление чувства усталости;
- преодоление чувства боли при выполнении упражнений;

Воспитание настойчивости. Под настойчивостью понимают способность человека добиваться поставленной цели, несмотря на неудачи.

Воспитание решительности. Под решимостью понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

2.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, гигиенические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.

2. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

3. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

4. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

5. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

6. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и

соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся. Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов. Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения утомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов. Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:

- гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;

- различные виды спортивного массажа - общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;
- различные методики приема банных процедур - баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами;

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект. Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц. Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др. Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислород терапия, тепло терапия. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислород терапии. Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом. Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие

процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения. Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов.

2.8. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Всё многообразие средств обучения и тренировки пауэрлифтеров нашло своё отражение в системе упражнений. Доступность и простота позволяет представить сущность системы, использовать её для распределения материала по занятиям.

2.8.1. ОБЩЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Передвижения. Движение бегом, в обход, по диагонали, против ходом, змейкой, по кругу.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

- упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов 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 одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, 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.), 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 гимнастической палкой,
- с набивными мячами,

- на гимнастической скамейке.

2.8.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Решающую и основополагающую роль в подготовке пауэрлифтера играет физическая подготовка. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Система физической подготовки включает в себя два элемента: общую и специальную подготовку. *Общая подготовка* направлена на совершенствование деятельности определённых органов и систем организма человека, повышение функциональных возможностей. *Специальная подготовка* имеет цель добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Развитие общей силы. Общая сила – зависит от физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов.

Для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

Метод «до отказа». При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение (60-80% от максимального), при котором движение может повторяться неоднократно. Выполнение этого метода рекомендуется проводить в заключительной части тренировки.

Метод меняющихся нагрузок. Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и с предельным (предусматриваются различные варианты последовательности). Этот метод применяется когда комбинируются различные упражнения для развития силы.

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила намного больше, чем та, которую они могут преодолеть. Этот метод весьма эффективен для развития статической силы мышц разгибателей плеча.

Развитие выносливости. Общая выносливость – это способность организма переносить воздействие на него высоких физических нагрузок. Выносливость пауэрлифтера – это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в тренировочном процессе и соревнованиях.

Метод увеличения времени выполнения упражнений – предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на выполнение одного и того же упражнения. Этот метод имеет цель выработать способность дыхательной системы выполнять работу определённой интенсивности более длительное время.

Метод увеличения интенсивности (темпа). Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности. Разновидностью этого метода являются интервальный и переменный (повторный) методы.

Переменный (повторный) метод. Отдых в процессе упражнений происходит периодически за счёт снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых).

Метод увеличения нагрузки. Упражнения выполняются с нарастающим отягощением.

Развитие общей выносливости достигается и другими средствами – бег, плавание, игровые виды спорта.

Развитие быстроты. Общая быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Быстрота пауэрлифтера зависит от:

- быстроты реакции;
- соотношения сил мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- совершенства выполнения технических действий.

Развитие ловкости. Ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

Совершенствование работы различных анализаторов – общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения (кувырки, перевороты). *Совершенствование способности координировать движения* – развивается путём усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений.

Занятия разнообразными видами спорта – гимнастика, акробатика, спортивные игры и т.д.

Развитие гибкости. *Общая гибкость* – способность совершать движения с большей амплитудой. *Специальная гибкость* – способность успешно выполнять действия с минимальной амплитудой.

2.8.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техника упражнений пауэрлифтинга.

- ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъёму штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных, и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

- Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

- ЖИМ ЛЕЖА. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи.

Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

- ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Упражнения специальной физической подготовки.

- ПРИСЕДАНИЯ. 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.

- ТЯГА. Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

2.8.4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований

приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах спортивного совершенствования учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

2.8.5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для реализации образовательной программы используются:

1. Штанги;
2. Скамья для жима лёжа;
3. Стойка для приседаний;
4. Вспомогательные тренажеры;
5. Гири;
6. Гантели;
7. Подставки
8. Эластичные бинты;
9. Жимовые майки и комбинезоны;
10. Ремни;
11. Специализированный помост.