**униципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Краснохолмская спортивная школа»**

Согласованно УТВЕРЖДАЮ

совет МБУДО «Краснохолмская сш» приказ №48 от 30.08.2024г

протокол №1 от 30.08.2024г директор МБУДО

«Краснохолсмская сш»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.И.Тюрин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ**

**для группы начальной подготовки 2 года обучения**

**(2024 – 2025 учебный год)**

Срок реализации программы – 1 год

Программа рассчитана на возраст от 10 лет и старше

Авторы программы:

тренер – преподаватель по

пауэрлифтингу

Скребов Д.А

ПРИНЯТА

на заседании тренерско - педагогического

совета МБУОД «Краснохолмская сш»

протокол №1 30.08.2024г

г. Красный Холм

2024 г

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА............................................................................3**

1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета.............................................................3

1.2. Направленность рабочей программы.............................................................................4

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.........................................4

1.4. Цель и задачи рабочей программы................................................................................4

1.5. Отличительные особенности рабочей программы.......................................................5

1.6. Возраст детей, участвующих в реализации рабочей программы...............................5

1.7. Сроки реализации рабочей программы.........................................................................5

1.8. Режим занятий.................................................................................................................5

1.9. Комплектование учебных групп и учебно-тренировочные и

соревновательные режимы....................................................................................................6

1.10. Формы организации занятий........................................................................................6

1.11. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности...................7

1.12. Формы подведения итогов реализации рабочей программы....................................7

1.13. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг ». ...................................................................8

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ..........................................................................9**
2. **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН...............................................................14**

3.1. Учебно – тематический план ГНП-2 на 1 год обучения............................................14

1. **КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ............................................15**

4.1. Контрольные нормативы для ГНП-2...........................................................................15

1. **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ....................................16**
2. **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ...........................................17**

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной подготовки по «Пауэрлифтингу» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

## - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.03.2007 № 06-636 «Об образовательных учреждениях дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков в школе ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми, знал о способах релаксации и приведения своего организма в нормальный рабочий ритм.

Наиболее интересными и физически разносторонними являются игры с мячом, где развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть, а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

* 1. **Краткая характеристика изучаемого предмета**

Пауэрлифтинг – это вид спорта, в котором главной целью соревнующихся, является поднятие максимальных весов в трех упражнениях (приседания, жим лежа и мертвую тягу, выполняемые со штангой), в соответствии с установленными правилами.

Пауэрлифтинг сейчас на подъеме в нашей стране и во всем мире. Его упражнения универсальны и находят применение в тренировках многих видов спорта. Они не требуют от занимающихся особого владения техникой, специального оборудования, доступны практически для любого возраста. Стремление преодолеть самого себя, стать сильнее, а значит, увереннее чувствовать себя в жизни и объясняется рост популярности этого вида спорта.

Работа с отягощениями быстро и эффективно развивает отдельные группы мышц, улучшает осанку, повышает жизненный тонус и усиливает сопротивляемость организма к различным болезням. Так же данный вид спорта развивает умение сосредотачиваться, настраиваться, расслабляться и быть психологически более сбалансированным, что играет большую роль в дальней жизни занимающихся.

**1.2. Направленность рабочей программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного совершенствования по «Пауэрлифтингу» имеет физкультурно - спортивную направленность.

**1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

**Актуальность** **программы** обусловлена в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Отличие данной ознакомительной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

**Новизна** **программы** состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том что, с точки зрения педагогики, большое достоинство пауэрлифтинга заключается в его личном характере. Победа, успех достигаются только своими усилиями . Доступность в проведении тренировочных занятий по пауэрлифтингу позволяет привлечь к тренировкам больше спортсменов.

**1.4. Цель программы - ф**ормирование навыков ведения здорового образа жизни у юношей от 10 – 18 лет посредством развития максимальных силовых показателей

**Задачи Программы:**

***обучающие:***

1. формирование стойкого интереса к занятиям спортом
2. овладение теоретическими знаниями в области пауэрлифтинга
3. изучение и освоение техники соревновательных упражнений по пауэрлифтингу

***развивающие:***

1. укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
2. овладение основами техники выполнения соревновательных упражнений
3. развитие физических качеств и общей физической подготовки
4. гармоничное развитие волевых и морально-эстетических качеств

***воспитательные:***

1. воспитание и совершенствование физических качеств (преимущественно направленных на развитие силы, силовой выносливости)
2. воспитание специальных психических качеств.

**1.5 Отличительные особенности образовательной программы.**

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов данного вида спорта.

Особенности организации обучения пауэрлифтингу направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации подготовки спортсменов на всей территории Российской Федерации;

- непрерывность и преемственность физического воспитания молодого поколения;

- увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся пауэрлифтингу.

**1.6 Возраст детей, участвующих в реализации образовательной Программы.** Программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков занимающихся в группе. Возраст учащихся группы от 10 лет и выше. В секцию принимаются дети, имеющие разрешения родителей и не имеющие медицинских противопоказаний.

**1.7. Сроки реализации образовательной программы.**

Программа спортивной подготовки по «Пауэрлифтингу» предусматривает общий объем прохождения материала в течении 6лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по пауэрлифтингу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**1.8. Режим занятий.**

Программа спортивной подготовки по «пауэрлифтингу» реализуется на базе МБУДО «Краснохолмская спортивная школа». Занятий проводятся в спортивном зале спортивной школы.

**1.9. Комплектование учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы.**

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст учащихся, лет | Кол-во уч-ся в учебной группе,  Чел.  Минимум | Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.  Максимум | Кол-во тренировочных занятий в неделю | Общий объем  Подготовки  (час).  Кол-во часов  в неделю | Уровень спортивной подготовленности |
| *2. Этап начальной подготовки (ГНП)* | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й год | 10-18 | 8 | 15 | 3 | 6 | Выполнение норм по физической и технической подготовке. Участие в товарищеских матчах. |

Дата начала учебного года - 02.09.2024г

Дата окончания учебного года- 23.05.2025г

Продолжительность учебных занятий - 36 недель

Продолжительность каникул:

- зимние – с 29.12.2024г. по 8.01.2025г.

- летние каникулы – с 23.05.2025г. по 31.08.2025г.

2 год обучения 6 часов 36 недель= 216 часов

Режим учебно- тренировочных занятий рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы на один учебный год.

Этап начальной подготовки:

- второй год обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

**1.10. Формы организации занятий.**

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по пауэрлифтингу рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

В ходе практических занятий учащиеся группы получат элементарные навыки судейства по пауэрлифтингу и первичные навыки инструктора-общественника. Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Индивидуальные занятия с обучающимися рассчитаны на еженедельную 30 минутную отработку спортивных навыков. Занятия могут включать в себя подготовку к соревнованиям, состязаниям, товарищеским матчам. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для спортсменов.

**1.11. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

В результате освоения обязательного минимума содержания программы по пауэрлифтингу дети в секции должны достигнуть следующего уровня развития физической подготовки:

*Знать:*

1 Основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности.

2 Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.

3 Историю развития пауэрлифтинга.

4 Правила соревнований в избранном виде спорта.

*Уметь:*

1. Применять правила безопасности на занятиях.

2 Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня.

3 Владеть начальными основами техники пауэрлифтинга, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, выполнение спортивных взрослых разрядов.

**1.11. Формы подведения итогов реализации программы:**

Основной показатель работы секции по пауэрлифтингу – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности выраженных занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в декабре - январе учебно-тренировочного годового цикла 1 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям

**1.13. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг ».**

*Таблица 2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Виды спортивных | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
| соревнований | Этап начальной подготовки | | |
|  |  | Свыше двух лет | |
| Контрольные | 1 | | |
| Отборочные | - | | |
| Основные | - | | |

## 2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| 1. Приседания со штангой на плечах 20 кг \* 10 раз, 40 кг \* 10 р., 60 кг \* 8 р., 80 кг \* 3 п-да \* 8 р.  2. Жим штанги лежа узким хватом 20 кг \* 10 р., 40 кг \* 10 р., 50 кг \* 3 п. \* 10р.  3. Наклоны со штангой на плечах 50 кг \* 3 п. \* 8 р.  4. Гиперэкстензии без отягощения 4 п. \* 15 р. |
|
|
| 1. Становая тяга 20 кг \* 10 р., 40 кг \* 10 р., 60 кг \* 8 р., 80 кг \* 8 р., 100 кг \* 3 п. \* 8 р.  2. Тяга штанги на прямых ногах 60 кг \* 3 п. \* 8 р.  3. Подтягивания 50 повторений в любом количестве подходов  4. Скручивания на римском стуле 50 повторений |
|
|
| 1. Жим штанги лежа 20 кг \* 10 р., 40 кг \* 10 р., 60 кг \* 8р., 80 кг \* 3 п. \* 8 р.  2. Отжимания на брусьях без отягощения 50 повторений  3. Приседания со штангой на груди 20 кг \* 10 р., 40 кг \* 10 р., 55 кг \* 8 р., 75 кг \* 3 п. \* 8 р.  4. Гиперэкстензии без отягощения 4п. \* 15 р. |
|
|
| 1. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4х2, 70% 3х2, 75% 3х5  2. Приседания 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 5х5  3. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х4  4. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10х5  5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5 |
|
|
| 1. Тяга становая 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х2, 75% 3х4  2. Жим сидя под углом 4х6  3. Отжимание на брусьях с весом 5х5  4. Тяга с плинтов 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х2, 80% 3х4  5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5  6. Пресс 10х3 |
|
|
| 1. Жим лежа 50% 7х1, 55% 6х1, 60% 5х1, 65% 4х1, 70% 3х2, 75% 2х2, 70% 3х2, 65% 4х1, 60% 6х1, 55% 8х1, 50% 10х1  2. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10х5  3. Приседания 50% 5х1, 60% 4х2, 70% 3х2, 75% 3х5  4. Подъем штанги на трицепсы 10х5  5. Наклоны со штангой (сидя) 5х5 |
|
|
| 1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х2, 70% 3х2, 80%2х5  2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х6  3. Грудные мышцы 10х5  4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10х5  5. Приседания 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 3х4  6. Наклоны со штангой (стоя) 5х5 |
|
|
| 1. Тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х2, 70% 4х4  2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х5  3. Грудные мышцы 10х5  4. Тяга становая 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 75% 3х5  5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5 |
|
|
| 1. Приседания 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 75% 3х6  2. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х2, 75% 4х1, 70% 5х1, 60% 6х1, 50% 7х1  3. Грудные мышцы 10х5  4. Трицепсы 10х5  5. Приседания 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 2х4  6. Наклоны со штангой (сидя) 6х5 |
|
|
| 1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х2, 70% 3х2, 80% 3х5  2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5  3. Грудные мышцы 10х5  4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10х5  5. Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х5  6. Наклоны со штангой (стоя) 5х5 |
|
|
| 1. Тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 4х2, 75% 4х4  2. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х2, 75% 3х2, 70% 4х1, 65% 5х1, 60% 6х1, 55% 7х1, 50% 8х1  3. Грудные мышцы 10х5  4. Тяга с плинтов 60% 5х1, 70% 5х2, 80% 4х4  5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5  6. Пресс 10х3 |
|
|
| 1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х5  2. Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х2, 75% 4х5  3. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х4  4. Грудные мышцы 10х5  5. Наклоны со штангой (сидя) 5х5 |
|
|
| 1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х3  2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5  3. Грудные мышцы 10х5  4. Отжимание на брусьях 8х5  5. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х4  6. Наклоны со штангой (стоя) 5х5 |
|
|
| 1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х3  2. Тяга становая 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х3  3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 5х1, 75% 4х4  4. Грудные мышцы 10х5  5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5 |
|
|
| 1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6  2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х5  3. Грудные мышцы 10х5  4. Отжимание на брусьях 8х5  5. Наклоны со штангой (сидя) 5х5 |
|
|
| 1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 75% 2х3  2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 75% 2х3  3. Пресс 10х3 |
|
|
| 1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х2, 80% 2х1, 90% 1х1 100-105% 1х2-3  2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 2х2, 80% 2х1, 90% 1х1 100-105% 1х2-3  3. Тяга 50% 3х1, 60% 2х1, 70% 2х2, 80% 1х1, 90% 1х1 100-105% 1х2-3 |
|
|
| 1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 75% 2х4  2. Жим лежа 55% 3х1, 65% 3х2, 75% 3х6  3. Грудные мышцы 10х5  4. Наклоны стоя 5х5  5. Пресс 10х3 |
|
|
| 1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 80% 2х4  2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х5  3. Грудные мышцы 10х5  4. Приседания 55% 3х1, 65% 3х2, 75% 3х4 |
|
|
| 1. Тяга ст.на подставке 50% 3х1, 60% 2х2, 65% 2х2, 70% 1х3  2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х3  3. Грудные мышцы 10х5  4. Тяга 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х5  5. Пресс 10х3 |
|
|
| 1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х5  2. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 80% 3х6  3. Жим лежа 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 4х4  4. Грудные мышцы 10х5  5. Наклоны стоя 5х5 |
|
|
| 1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х5  2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х3, 85% 1х3  3. Грудные мышцы 8х4  4. Пресс 8х3 |
|
|
| 1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х5  2. Грудные мышцы 8х4  3. Тяга 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 75% 2х5  4. Наклоны стоя 5х4 |
|
|
| 1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х2, 75% 2х3  2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 75% 2х4  3. Пресс 8х3 |
|
|
| 1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х2, 75% 1х4  2. Тяга 50% 3х1, 60% 2х2, 70% 2х4  3. Пресс 8х2 |
|
|
| 1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х3  2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х3 |
|
|
| [Приседания со штангой](http://fit4power.ru/uprajneniea/prised) на ящик\* - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 4 [Силовой жим](http://fit4power.ru/uprajneniea/silovoi-jim) - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 4 [Разводка с гантелями](http://fit4power.ru/uprajneniea/razvedeniegantelei) - 4 подхода по 8 повторений [Отжимания от пола](http://fit4power.ru/uprajneniea/otjim) - 4 подхода по максимуму [Наклоны со штангой](http://fit4power.ru/uprajneniea/naklonisoshtangoi) - 4 подхода по 4 повторения |
|
|
| [Жим узким хватом](http://fit4power.ru/uprajneniea/california-jim) - 4 подхода по 4 повторения [Становая тяга](http://fit4power.ru/uprajneniea/stanovaia) с плинтов\* - 6 подходов по 4 повторения [Отжимания от брусьев](http://fit4power.ru/uprajneniea/brusiea) - 5 подходов по 5 повторений [Тяга верхнего блока к груди](http://fit4power.ru/uprajneniea/teagaverhbloka) - 6 подходов по 5 повторений [Скручивания в блоке](http://fit4power.ru/uprajneniea/skrycivania-v-bloke) - 4 подхода по 8 повторений |
|
|
| [Приседания со штангой](http://fit4power.ru/uprajneniea/prised) - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 3 [Силовой жим](http://fit4power.ru/uprajneniea/silovoi-jim) - 6 подходов по 3 повторения [Махи гантелями](http://fit4power.ru/uprajneniea/mahi-ganteleami-v-storoni) - 5 подходов по 6 повторений [Классическая гиперэкстензия](http://fit4power.ru/uprajneniea/hyperextensia) - 4 подхода по 8 повторений |
|
|
| [Приседания со штангой](http://fit4power.ru/uprajneniea/prised) - 1 подход на 5 повторений 50% веса, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 2 на 4 80% [Силовой жим](http://fit4power.ru/uprajneniea/silovoi-jim) - 1 на 5 55%, 1 на 4 65% и 5 на 3 75% [Разводка с гантелями](http://fit4power.ru/uprajneniea/razvedeniegantelei) - 4 подхода по 8 повторений [Пуловер](http://fit4power.ru/uprajneniea/pulover) - 5 подходов по 6 повторений [Наклоны со штангой](http://fit4power.ru/uprajneniea/naklonisoshtangoi) - 5 подходов по 5 повторений |
|
|
| [Становая тяга](http://fit4power.ru/uprajneniea/stanovaia) с ямы\* - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 4 65% [Силовой жим](http://fit4power.ru/uprajneniea/silovoi-jim) - 1 на 5 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70%, 4 на 3 80% [Тяга верхнего блока к груди](http://fit4power.ru/uprajneniea/teagaverhbloka) - 4 подхода по 8 повторений [Становая тяга](http://fit4power.ru/uprajneniea/stanovaia) с плинтов - 1 на 4 60%, 1 на 4 70% и 4 на 4 80% [Скручивания в блоке](http://fit4power.ru/uprajneniea/skrycivania-v-bloke) - 4 подхода по 10 повторений |
|
|
| [Приседания со штангой](http://fit4power.ru/uprajneniea/prised) - 1 на 4 50%, 1 на 4 60% и 4 по 4 70% [Жим вниз головой](http://fit4power.ru/uprajneniea/jimvnizgolovoi) - 1 на 5 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 4 на 3 75% [Разводка с гантелями](http://fit4power.ru/uprajneniea/razvedeniegantelei) - 5 подходов по 8 повторений [Классическая гиперэкстензия](http://fit4power.ru/uprajneniea/hyperextensia) - 4 подхода по 8 повторений Велотренажер - 30 минут |
|
|
| [Приседания со штангой](http://fit4power.ru/uprajneniea/prised) - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 2 80% [Силовой жим](http://fit4power.ru/uprajneniea/silovoi-jim) - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 2 на 3 80%, 2 на 2 85%, 2 на 3 85% [Разводка с гантелями](http://fit4power.ru/uprajneniea/razvedeniegantelei) - 4 подхода по 8 повторений [Пуловер](http://fit4power.ru/uprajneniea/pulover) - 5 подходов по 6 повторений [Гакк-приседания](http://fit4power.ru/uprajneniea/gakkprised) - 5 подходов по 4 повторения [Наклоны со штангой на плечах](http://fit4power.ru/uprajneniea/naklonisoshtangoi) - 5 подходов по 5 повторений |
|
|
| [Силовой жим](http://fit4power.ru/uprajneniea/silovoi-jim) - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 4 на 2 80% [Становая тяга](http://fit4power.ru/uprajneniea/stanovaia) - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 3 75% [Тяга верхнего блока к груди](http://fit4power.ru/uprajneniea/teagaverhbloka) - 4 подхода по 6 повторений [Жим ногами](http://fit4power.ru/uprajneniea/jimnogami) - 4 подхода по 3 повторения [Скручивания в блоке](http://fit4power.ru/uprajneniea/skrycivania-v-bloke) - 3 подхода по 10 повторений |
|
|
| [Приседания со штангой](http://fit4power.ru/uprajneniea/prised) - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 3 70% и 3 на 2 75% [Силовой жим](http://fit4power.ru/uprajneniea/silovoi-jim) - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 4 на 2 75% [Разводка с гантелями](http://fit4power.ru/uprajneniea/razvedeniegantelei) - 4 подхода по 8 повторений [Наклоны со штангой](http://fit4power.ru/uprajneniea/naklonisoshtangoi) - 4 подхода по 5 повторений |
|
|
| [Силовой жим](http://fit4power.ru/uprajneniea/silovoi-jim) - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 3 на 2 75% [Становая тяга](http://fit4power.ru/uprajneniea/stanovaia) - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 2 70% и 3 по 1 75% [Скручивания в блоке](http://fit4power.ru/uprajneniea/skrycivania-v-bloke) - 4 подхода по 10 повторений |
|
|

1. **.УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3.1 Учебно - тематическое планирование ГНП-2**

*Таблица 4*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Сен-рь | Окт-рь | Ноя-рь | Дек-рь | Янв-рь | Фев-ль | Март | Апрель | Май | **Итого** |
| Теор. часть | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| ОФП | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 54 |
| СПФ | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 63 |
| Техническая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 51 |
| Конт.перевод.  нормативы | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| Тактическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 27 |
| Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Соревнования |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| Мед. Обследование | 1 раз  в год |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | 25 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 23 | 24 | **216** |

1. **КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ** 
   1. Контрольные нормативы первого и второго года обучения ГНП-2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| N | Упражнения | Единица | Норматив | |
| п/п |  | измерения | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
|  |  |  | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой | количество | не менее | |
|  | перекладине 90 см | раз | 9 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на | см | не менее | |
|  | гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | +2 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком | см | не менее | |
|  | двумя ногами |  | 130 | 120 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения | количество | не менее | |
|  | лежа на спине за 1 минуту | раз | 27 | 24 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре | количество | не менее | |
|  | лежа на полу | раз | 10 | 5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки | с | не менее | |
|  | скрещены, ладони на плечах |  | 7 | |
| 2.2. | Приседание, ладони на затылке | количество | не менее | |
|  |  | раз | 10 | 5 |

**5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*Таблица 14*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 2. | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
| 3. | Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 50 кг | пар | 15 |
| 4. | Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг) | пар | 2 |
| 5. | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
| 6. | Зеркало (0,6x2 м) | штук | 2 |
| 7. | Магнезница | штук | 1 |
| 8. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 9. | Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см) | пар | 2 |
| 10. | Подъемник для штанги | штук | 1 |
| 11. | Помост для пауэрлифтинга (3x3 м) | комплект | 2 |
| 12. | Секундомер | штук | 1 |
| 13. | Силовая рама | штук | 1 |
| 14. | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 15. | Скамья домкратная для жима лежа | штук | 2 |
| 16. | Скамья с регулируемым углом наклона | штук | 1 |
| 17. | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 18. | Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний) | штук | 2 |
| 19. | Стойка под гантели | штук | 2 |
| 20. | Стойка под грифы | штук | 1 |
| 21. | Стойка под диски | штук | 3 |
| 22. | Тренажер для мыщц живота | штук | 1 |
| 23. | Тренажер для мыщц ног | штук | 1 |
| 24. | Тренажер для мыщц спины | штук | 1 |
| 25. | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий) | штук | 1 |
| 26. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 27. | Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг) | комплект | 4 |

## 6.СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996

2. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1 2000

Лукьянов М.Е.; А.И. Филамеев «Тяжелая атлетика для юношей» Физкультура и спорт, 1969

3. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»

4. Остапенко В.Л. «Пауэрлифтинг» «Теория и практика тело строительства»,1994г,№1

5. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995

6. Остапенко Л.А.Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002

7. Ричи С. «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ №5 2001 Том Венуто.

8. Слоан С.С. Жим лежа. Ж-л:Ironman” № 10  2000

9. Смолов  С.Ю. «Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья»  Атлетизм 1990г № 12

10. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.

11. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Ж-л «Мир силы» Июнь 1999

12. Шанторенко С.Г. Технические правила. ОМСК 2001

13. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Ж-л « Олимп» № 2-3 1999

14. Швуб Й. Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 1980