

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА  
«ДВОРЕЦ СПОРТ «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

от «29» июля 20 19 г.

Протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

«05» июля 2019 г. № 3/7

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья  
«Пауэрлифтинг»**

**срок реализации программы: 3 года**

**составил программу:**  
педагог дополнительного образования  
Мартынов Валерий Александрович

г. Нарьян-Мар

2019 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1 Нормативная часть учебной программы	4
1.1 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	4
2 Методическая часть учебной программы	6
2.1 Учебный план	6
2.2 План-схема годового цикла подготовки	7
2.3 Комплексный контроль	8
2.4 Теоретическая подготовка	13
2.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка	15
2.6 Восстановительные средства и мероприятия	16
2.7 Тренерская и судейская практика	20
2.8 Классификация	20
3 Практический материал	21
3.1 Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки	21
Рекомендуемая литература	24
ПРИЛОЖЕНИЯ: 1	25
2	30

### Условные обозначения

СОГ – спортивно-оздоровительная группа;  
АФК - адаптивная физическая культура;  
ДЮСШ - детско-юношеская спортивная школа;  
ОФП - общая физическая подготовка;  
ЭКО - этапное комплексное обследование;  
ТО - текущее обследование;  
ОСД - оценка соревновательной деятельности;  
УМО - углубленное медицинское обследование.

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта пауэрлифтинг (адаптивная физическая культура) для отделений (АФК) детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ адаптивной физической культуры составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке высококвалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Весь учебно-тренировочный материал в программе рассчитан на спортивно-оздоровительный этап, что даёт возможность педагогам дополнительного образования пользоваться единой программой. Это позволяет также дать педагогам единое направление в учебно-тренировочном процессе – от воспитанников младшего школьного возраста до взрослого человека.

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивно-оздоровительной подготовки пауэрлифтеров, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

*Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Данная программа может быть включена в учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений; спортивных клубов инвалидов; отделений и групп адаптивного и паралимпийского спорта детско-юношеских клубов физической подготовки; школ высшего спортивного мастерства, центров спортивной подготовки, иных специализированных спортивных учреждений и организаций физической культуры, спорта и туризма, образования и социального развития, проводящих физкультурно-спортивную работу с инвалидами любых возрастов и действующих в любой организационно-правовой форме.

# 1. Нормативная часть учебной программы

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и распределен по группам подготовки: начальной, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, что позволяет предложить тренерам всех спортивных школ единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки пауэрлифтеров от новичков до высококвалифицированных спортсменов.

Многолетняя подготовка пауэрлифтеров - сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

## 1.1 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется дирекцией и тренерским советом спортивных школ. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом без ограничения возраста, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в спортивные школы. В отдельных случаях занимающиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти занимающиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и с разрешения врача. В случае, если спортсмен входит в основной состав сборной команды Ненецкого автономного округа и выше и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он может быть зачислен в группы. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения соревновательного упражнения, в первую очередь, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение занимающимися нормативов по общей физической подготовке. Набор и прием в спортивные школы осуществляется приемными комиссиями этих учреждений. Зачисление занимающихся оформляется приказом на основании протокола комиссии. Работа в спортивных школах проводится круглогодично на основании данной программы. Поступившие в спортивные школы распределяются по учебным группам с учетом возраста, уровня спортивной и

общефизической подготовленности. Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы; индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие пауэрлифтеров в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях; учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи. Большое значение для реализации целей спортивной подготовки пауэрлифтеров имеет использование в работе спортивных школ передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ. Программа служит руководящим документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом для пауэрлифтеров всех возрастных групп, разрядов и различных половых признаков. Творческое применение системы программ будет способствовать совершенствованию методики подготовки отечественных пауэрлифтеров. В многолетних программах учтено все лучшее и передовое, что имеется на сегодняшний день в теории и методике спортивной подготовки (табл.1, 2).

**Таблица 1 - Режимы учебно-тренировочного работы и требования по спортивной подготовке**

Этап	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требование по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	3 года	Без ограничений	5	8	-

**Таблица 2 - Наполняемость в группах на различных этапах подготовки.**

Этап	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе
СОГ	3 года	5	8

## 2. Методическая часть учебной программы

### 2.1 Учебный план

В таблице 3 представлены виды учебно-тренировочной работы по годам обучения. Программа предусматривает увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Учебный план строится из расчета 37 недель.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**Таблица 3 - Примерный тематический план на 37 недель спортивно-оздоровительных групп по пауэрлифтингу адаптивной физической культуры.**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические зан.
1.	Теоретические занятия	10	10	-
2.	Общая физическая подготовка	144	-	144
3.	Специальная физическая подготовка	136	-	136
4.	Участие в соревнованиях			
5.	Судейская практика	-	-	-
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	-
7.	Техника безопасности	2	-	2
8.	Медицинский контроль	2	-	2
9.	Контрольные занятия	2	-	2
Всего часов		296	10	286

## 2.2 План-схема годового цикла подготовки

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

*Микроциклом* тренировки называют совокупность несколько тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов;

- втягивающий
- базовый (общеподготовительный)
- контрольно-подготовительный,
- подводный
- восстановительный
- соревновательный

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический
- развивающий технический
- контрольный
- подводный
- соревновательный
- восстановительный

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

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

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке (табл. 4).

**Таблица 4 - Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа спортивно-оздоровительных групп (3 года)**

Виды подготовки	Месяцы									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>Общая физическая подготовка</b>	14	16	18	18	18	18	16	13	13	
Специальная физическая подготовка	12	14	14	17	16	16	16	16	15	
<b>Участие в соревнованиях</b>	По календарному плану									
Судейская практика										
<b>В остановительные мероприятия</b>										
Техника безопасности	1				1					
Медицинский контроль		2								
Контрольные занятия										
Всего в месяц	29	32	32	37	35	34	32	31	30	
Всего в год	296									

### 2.3 Комплексный контроль

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает, педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена-параолимпийца включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка

индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе. Различные виды подготовленности спортсмена-паралимпийца, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль.

Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

Педагогический контроль - оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

Цель педагогического контроля - повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов — перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Структура научно-методического обеспечения включает следующие виды обследований.

*Этапные комплексные обследования (ЭКО).* Задачами ЭКО являются определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводятся в мобильных условиях учебно-тренировочных сборов (табл. 5).

Таблица 5 - Программа этапных комплексных обследований (ЭКО)

№	Направленность обследования	Вид обследования (содержание работ)	Регистрируемые показатели
1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей	<p>Длина тела, вес, компоненты массы тела: жировой, мышечной и костной (кг, %).</p> <p>Продольные размеры тела (см): длина ноги, длина бедра, длина голени, длина руки, длина плеча, длина предплечья, длина кисти, длина стопы. Поперечные размеры тела (см): ширина плеч, фронтальный диаметр грудной клетки, сагиттальный диаметр грудной клетки, ширина таза.</p> <p>Диаметры дистальных эпифизов (см): кисти, запястья, предплечья, таза, бедра, голени, стопы. Обхватные размеры тела (см): кисти, запястья, предплечья, плеча (напряженное, расслабленное), головы, шеи, грудной клетки (в спокойном, на вдохе, на выдохе), талии, бедер, бедра, голени, лодыжки, стопы.</p> <p>Кожно-жировые складки (мм): кисть, предплечье, плечо сзади, плечо спереди, на груди, меч. отросток, на животе, передняя подвзд., под лопаткой, спина, талия сбоку, бедро сзади, бедро сбоку, бедро внутри, бедро спереди, на голени.</p>

2	Функциональная	Определение уровня физической работоспособности	<p>Ступенчатый тест</p> <p>Время работы, мощность последней ступени, мощность на уровне анаэробного порога, максимальное потребление кислорода, максимальная легочная вентиляция, значения аэробного и анаэробного порогов</p>
		Определение переносимости нагрузок	ЧСС до нагрузки, во время тестовой процедуры и в течение 3-х мин. восстановления после нагрузки
3	Скоростно-силовая и силовая	Определение уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности	<p>Теппинг-тест, динамометрия (Отп, макс, доз), сенсомоторные реакции (ВРиз, ВРдв, ВОД).</p> <p>Пространственная и временная точность. Оценки силовой и скоростно-силовой подготовленности, силового и скоростно-силового резерва специальной мощности, локальной силовой выносливости.</p>
4	Психологическая	Оценка психоэмоционального состояния	Уровень саморегуляции психических состояний и самоконтроля. Волевой мобилизации. Уровень притязаний и самооценки, потребности.
5	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап	Сравнение планируемой и реализованной тренировочной работы по зонам интенсивности за прошедший (предшествующий) этап. Определение целей этапа в виде количественных показателей основных сторон подготовки.
		Оценка метаболической реакции на тренировочные нагрузки различной направленности	Показатели концентрации лактата и мочевины в сыворотке крови

*Текущие обследования (ТО).* Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности, состояния здоровья (табл. 6).

Таблица 6 - Программа текущих обследований (ТО)

№	Направленность обследования	Вид обследования (содержание работ)	Регистрируемые показатели
1	Функциональная	Определение переносимости нагрузок	ЧСС до (в покое), во время и после нагрузки
2	Психологическая	Оценка психоэмоционального состояния	Уровень ситуационной тревожности, эмоционального состояния, агрессивности, психофизиологической работоспособности, мотивационного состояния. Оценка самочувствия, активности, настроения. Степень психического утомления.
3	Контроль нагрузок	Контроль и анализ выполнения тренировочных нагрузок за исследуемый период	Показатели выполнения тренировочной работы - объем и интенсивность тренировочной работы (по зонам интенсивности). Значения ЧСС исследуемый период
4	Оценка и анализ технической подготовленности	Видеоанализ технической подготовленности	Временные, пространственные и угловые характеристики, линейные скорости звеньев снаряда.

*Оценка соревновательной деятельности (ОСД).* Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по видам спорта, технико-тактические результаты соревновательной деятельности. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях не ниже федерального уровня (табл.7).

Таблица 7 - Программа обследований соревновательной деятельности (ОСД)

№	Направленность обследования	Вид обследования (содержание работ)	Регистрируемые показатели
1.	Оценка и анализ технической подготовленности	Видеоанализ технической подготовленности	Временные, пространственные и угловые характеристики, линейные скорости звеньев снаряда.

## Углубленные медицинские обследования (УМО).

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности пауэрлифтеров.

*Задачи УМО (табл. 8):*

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации", лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальном работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в СОГ является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. В начале и конце учебного года занимающиеся должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Задачи УМО и УКО	Результаты
1. Комплексная клиническая диагностика	
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния	
3. Оценка сердечно-сосудистой системы	
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена	
5. Контроль состояния центральной нервной системы	
6. Уровень функционирования периферической нервной системы	
7. Состояние вегетативной нервной системы	
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата	
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние	
10. Оценка состояния системы крови	
11. Оценка состояния эндокринной системы	
12. Оценка состояния системы пищеварения	
13. Оценка с остояния мочеполовой системы	
14.Общая оценка состояния организма	

Таблица 8 - Программа углубленного комплексного медицинского обследования (УМО)

## 2.4 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у пауэрлифтеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе СОГ необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Причем, в группах СОГ знакомство с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке этих групп 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. Примерная программа теоретических занятий для групп представлена в (таблице 9).

Таблица 9 - Примерная программа теоретической

ПОДГОТОВКИ

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления организма	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	СОГ
2.	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	СОГ
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	СОГ
4.	Зарождение и история развития пауэрлифтинга	История пауэрлифтинга	СОГ
5.	Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу (ознакомление)	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	СОГ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание	СОГ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	СОГ
8.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	СОГ
9.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	СОГ
10.	Анализ соревновательной деятельности пауэрлифтера	Разбор соревновательных упражнений и анализ ошибок	СОГ
11.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	СОГ

## 2.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая, представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в быту, на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигает, прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий на конкретный примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий со спортсменами все более важно значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

### *Средства и методы психологической подготовки.*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические-убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

## **2.6 Восстановительные средства и мероприятия**

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки. В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

### **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. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

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

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

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего,

восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. 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.

7. 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.**

Повышение 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;
- ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.

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, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация 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.**

Повышение работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. 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 кислородотерапии.

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

быстрейшего 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. Широко применяются различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

### **Психологические средства восстановления.**

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизирующего характера.

### **Методические рекомендации.**

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях

тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

## 2.7 Тренерская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся 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 групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися званий 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.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В спортивно-оздоровительных группах с занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия занимающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

## 2.8. Классификация

В соответствии с правилами, относящимися к классификационным требованиям по пауэрлифтингу к соревнованиям допускаются ампутанты классов от А1 до А4, 'прочие' с минимальными нарушениями, спортсмены с церебральным параличом, а также спортсмены с повреждением позвоночника.

Участники соревнований должны быть способны полностью распрямить руки в локтевых суставах. Допускается потеря этой способности не более, чем на 20 градусов в каждом локтевом суставе. Только тогда жим будет считаться выполненным по правилам.

Соревнования между атлетами проводятся в 10 весовых категориях. Все соревнования по пауэрлифтингу МПК должны проводиться в

соответствии с этими весовыми категориями, не изменяя порядок соревнований.

Таблица 15 - Весовые категории -

**ЖЕНЩИНЫ**

Категория	Класс
40.00 кг	до 40.00 кг
44.00 кг	от 40.01 кг до 44.00 кг
48.00 кг	от 44.01 кг до 48.00 кг
52.00 кг	от 48.01 кг до 52.00 кг
56.00 кг	от 52.01 кг до 56.00 кг
60.00 кг	от 56.01 кг до 60.00 кг
67.50 кг	от 60.01 кг до 67.50 кг
75.00 кг	от 67.51 кг до 75.00 кг
82.50 кг	от 75.01 кг до 82.50 кг
+ 82.50 кг	от 82.51 кг

Таблица 16 - Весовые категории - МУЖЧИНЫ

Категория	Класс
48.00 кг	до 48.00 кг
52.00 кг	от 48.01 кг до 52.00 кг
56.00 кг	от 52.01 кг до 56.00 кг
60.00 кг	от 56.01 кг до 60.00 кг
67.50 кг	от 60.01 кг до 67.50 кг
75.00 кг	от 67.51 кг до 75.00 кг
82.50 кг	от 75.01 кг до 82.50 кг
90.00 кг	от 82.51 кг до 90.00 кг
100.00 кг	от 90.01 кг до 100.00 кг
+ 100.00 кг	от 100.01 кг

### 3. Практический материал

#### 3.1 Содержание и структура подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

Работа с пауэрлифтерами начинается с любого возраста в спортивно-оздоровительных группах.

На этом этапе подготовки тренировочный процесс, включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательного упражнения. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее - целостному выполнению жима лежа. Поурочные занятия могут быть представлены в виде конспекта на месяц. Содержанием конспекта является перечень упражнения с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие в течении месяца (табл.10).

13.	Разведение гантелей лежа	5п.х12р.																		
14.	Отжимание на брусьях	4п.х6-10р.																		
1.	Жим шт. лежа	5п.х6р.																		
2.	Жим шт. узким хватом		4п.х8р.																	
3.	Французский жим		5п.х10р.																	
4.	Подъем гантелей на бицепс		4п.х12р.																	
5.	Жим шт. на наклонной скамье 45°		4п.х6р.																	4п.х6 р.
6.	Подтягивание широким хватом									3п.х max										3п.хт ax
7.	Тяга блока на трицепс								4п.х10р.											4п.х10р.
8.	Тяга шт. к подбородку								4п.х8р.											4п.х8 р.
9.	Разведение гантелей на плечи		4п.х8р.																	4п.х8р.
10.	Тяга на верхнем блоке		5п.х 8р.																	
11.	Подъем шт. на бицепс								4п.х8р.											4п.х8р.
12.	Тяга гантелей в упоре																			4п.х10р.

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

На этапе начальной подготовки во второй год обучения рекомендуется выполнять последние два повторения в базовых упражнениях (жим лежа) с субмаксимальным усилием. Допустимо применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, опускание штанги на грудь с максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении. Объем нагрузки приведен в Приложениях 1 и 2.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Пауэрлифтинг. Правила соревнований ИРС. - М.: Федерация ФКиС ИР с ПОДА, 2009. - 35с.
2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубов команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40с.
3. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480с.
5. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 1970. - 264с.
6. *Филин В.П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физическая культура и спорт, 1974. - 252с.
7. *Булкин В.А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - Спб.: СПбГАФК, 1996. - 47с.
8. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры// Учебник для институтов физ. Культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 1991. - 543с.
9. *Евсеев С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2т. Т. 1 – М.: Советский спорт ,2005. – 296 с.:ил.
10. *Евсеев С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2т. Т. 2 – М.: Советский спорт ,2005. – 448 с.:ил.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Неделя №1

#### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5; 75%х4х4п. Жим гантелями 4п х 8-10р.

#### Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Французский жим лежа 5п х 8р. Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

#### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5х3п. Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п х 6р. Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п х 8р.

### Неделя №2

#### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5; 80%х3х5п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

#### Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

#### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5; 75%х4х3п. Тяга блока за голову 5п х 8р. Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

### Неделя №3

#### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5х2п; 80%х3; 85%х2х5п. Жим гантелями 4п х 8-10р.

#### Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

#### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

#### Неделя №4

##### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x3x2п; 80% x3x4п. Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

##### Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

##### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 75% x4x4п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

#### Неделя №5

##### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x3x2п;  
80% x3x2п;85% x2x2п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

##### Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

##### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4x3п; 75% x4x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

#### Неделя №6

##### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x4п. Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

##### Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

##### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

#### Неделя №7

##### Тренировка

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3; 85% x2x5п. Жим гантелями 4п x 8-10р.

##### Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

##### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 75% x4x3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

#### Неделя №8

##### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x4п. Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

##### Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

##### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

#### Неделя №9

##### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4x2п;  
80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

##### Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

##### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

## Неделя №10

### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4;  
80% x3x2п; 85% x2x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

### Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x макс.x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

## Неделя №11

### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4x2п;  
80% x3; 90% x1x3п.

Жим гантелями 3п x 8-10р.

### Тренировка №2

70% x5; 80% x3; 90% x1x3п. 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x2п;  
80% x3x2п; 85% x2x2п. Жим

штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

## Неделя №12

### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

### Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

## Неделя №13

### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим гантелями 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Неделя №14

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5;  
80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x2п

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №15

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5;  
80% x3; 90% x1; 95% x1; 97% x1.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п. *Неделя*

*№16*

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Тренировка №2

Жим штанги лежа 40%x8; 50%x6; 60%x4x3п.

Запланированные соревнования

При выполнении упражнения жим гантелей лежа исходное положение принимается как при выполнении жим штанги лежа. Жим лежа на наклонной скамье выполняется под углом 45 градусов. При выполнении упражнения узким хватом ширина хвата 25-40 см.

Неделя №1

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5; 75%х4х4п. Жим лежа средним хватом 3п. х 5р. Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Французский жим лежа 5п х 8р. Тяга блока на трицепс 3п х 10р. Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5х3п. Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п х 6р. Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п х 8р. Тяга блока за голову 5п х 8-10р. **Неделя №2**

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5; 80%х3х5п. Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р. Отжимания на брусьях 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 6р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5; 75%х4х3п. Тяга блока за голову 5п х 8р. Тяга штанги к подбородку 3п х 8р. Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №3

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5х2п; 80%х3; 85%х2х5п. Жим лежа средним хватом 3п х 4р. Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Французский жим лежа 5п х 8р. Трицепс на блоке 3п х 10р. Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5х3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п х 6р. Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п х 8р Тяга блока за голову 5п х 8р.

Неделя №4

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х3х2п; 80% х3х5п. Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р. Отжимание на брусьях 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 75% x4x4п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

#### Неделя №5

##### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6;  
70% x3x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п. Жим  
штанги средним хватом 4п x 4р. Жим гантелями 4п x 8-10р.

##### Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Трицепс на блоке 3п x 10р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

##### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4x3п; 75% x4x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р. Тяга блока за голову 5п x 8р.

#### Неделя №6

##### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x5п. Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

##### Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

##### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

#### Неделя №7

##### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6;  
70% x4; 80% x3; 85% x2x5п.

Жим лежа средним хватом 4п x 4р.

Жим гантелями 4п x 8р.

##### Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

##### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 75% x4x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

### **Неделя №8**

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x5п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №9**

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6;

70% x4x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим средним хватом 3п x 5р.

Жим гантелями 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

### **Неделя №10**

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x2п; 85% x2x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x макс.x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### Неделя №11

#### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8р 60% x6; 90% x1x3п.

70% x4x2п; 80% x3;

Жим лежа средним хватом 3п x 5р. Жим гантелями 3п x 8р.

#### Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

#### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x2п; 80% x3x2п; 2пx2x85%.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Тяга блока за голову 4п x 8р

### Неделя №12

#### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 3п x 8р.

#### Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

#### Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### Неделя №13

#### Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим лежа средним хватом 3п x 4р.

#### Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4р.

Трицепс на блоке 4п x 8р.  
Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3  
Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.  
Жим штанги на наклонной скамье 3п x 5р.  
Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

### ***Неделя №14***

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5;  
80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x2п  
Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Тренировка №2  
Жим штанги узким хватом 4п x 4р.  
Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Тренировка №3  
Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3x3п.  
Тяга блока за голову 5п x 8р.  
Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### ***Неделя №15***

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5;  
80% x3; 90% x1; 95% x1; 97% x1.

Тренировка №2  
Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тренировка №3  
Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

### ***Неделя №16***

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Тренировка №2  
Жим штанги лежа 40% x8; 50% x6; 60% x4x3п.

Запланированные соревнования