

Учебная программа по пауэрлифтингу составлена на основе Приказа Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522), регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки

спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой

квалификации. Данная программа может быть включена в учебный план

специальных (коррекционных) образовательных учреждений; спортивных

клубов инвалидов; отделений и групп адаптивного и параолимпийского 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 и действующих в любой организационно- правовой форме.

**Условные обозначения**

ГНП – группа начальной подготовки;

АФК – адаптивная физическая культура;

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа;

УТГ – учебно-тренировочная группа;

ГСС – группа спортивного совершенствования;

ГВСМ – группа высшего спортивного мастерства;

ОФП – общая физическая подготовка;

ЭКО – этапное комплексное обследование;

ТО – текущее обследование;

ОСД – оценка соревновательной деятельности;

УМО – углубленное медицинское обследование.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………….…4 |
| 1. | УЧЕБНЫЙ ПЛАН……………………………………………………11 |
| 1.1. | Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям………………………….…………………….11 |
| 1.2. | Навыки в других видах спорта………………………………………20 |
| 1.3. | Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения……………………………………………………………….22 |
| 2. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…………………………………………..24 |
| 2.1. | Содержание и методика работы по предметным областям, этапам(периодам)подготовки………………..………………………26 |
| 2.1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта………………..27 |
| 2.1.2. | Физическая подготовка………………………………………………32 |
| 2.1.3. | Избранный вид спорта………...……………………………….……..41 |
| 2.1.4. | Психологическая подготовка………………………………………...45 |
| 2.2. | Требования техники безопасности в процессе реализации Программы…………………………………………………………….47 |
| 2.3. | Объемы максимальных нагрузок…………………………………….51 |
| 3. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…………..52 |
| 4. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…………...56 |
|  | Приложение №1……………………………………………………….57 |

 Приложение №2…………………………………………………...…58

**Пояснительная записка**

Учебная программа по пауэрлифтингу составлена на основе Приказа Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522), регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы.

Предлагаемую программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемую в соответствии с уставами физкультурно- оздоровительных и спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры.

Программа по пауэрлифтингу построена с учетом необходимости реализации прав и обязанностей спортсменов.

Спортсмены имеют право на: бесплатное пользование государственными и муниципальными физкультурно- оздоровительными и спортивными сооружениями, медицинским обслуживанием, снаряжением и спортивной одеждой, а также жильем и питанием во время учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований в составе сборных команд; получение денежных компенсаций по основному месту учебы, работы, службы, если это предусмотрено законами или другими нормативными актами органов местного самоуправления.

Спортсмены должны:

- достойно представлять физкультурно- спортивные организации на местных, всероссийских и международных соревнованиях;

- проявлять высокую гражданственность и любовь к Родине, постоянно

совершенствовать свои морально- волевые качества, а также изучать основы гигиены, овладевать знаниями (физической культуре и спорте, об олимпийском и международном спортивном движении, об истории своего любимого вида спорта;

- выступать активными популяризаторами пауэрлифтинга в частности и физической культуры и спорта в целом;

- не употреблять самим и активно бороться с употреблением запрещенных

медицинских препаратов (допингов) и не применять запрещенные в спорте

процедуры.

Весь учебный материал в ней излагается по группам: начальной подготовки (ГНП), учебно- тренировочным (УТГ), что предоставляет возможность тренеру пользоваться единой программой. Это также позволяет тренеру проводить единое направление в учебно- тренировочном процессе

многолетней подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсменов – от групп начальной подготовки до учебно- тренировочных групп.

Учебная программа учитывает нормативно- правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной 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 приемственность 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, характе- ризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и распределен по группам подготовки: начальной, учебно- тренировочный, что позволяет предложить тренеру 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.

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. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в ФОК. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся 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. 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 учащимися нормативов по общей физической подготовке. Набор и прием в ФОК осуществляется приемная комиссия. Зачисление учащихся оформляется приказом на основании протокола комиссии. Работа в ФОКе проводится круглогодично на основании данной программы. Поступившие в спортивные группы распределяются по учебным группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

Основными формами проведения учебно- тренировочной работы в является:

- 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 директором; индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- участие пауэрлифтеров в спортивных соревнованиях и восстано- вительных мероприятиях; учебно- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно- тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных

спортивных соревнований;

- тренерская и судейская практика.

Основной формой организации и проведения учебно- тренировочного

процесса является групповой урок (тренировка). Урок по пауэрлифтингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего урока (тренировки)): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специально- подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени урока(тренировки)) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно- силовых и других физических качеств троеборца.

Средства: классические и специально- вспомогательные упражнения

троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно- силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени урока(тренировки)): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного

пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и

успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера на дом.

**Места занятий и инвентарь** (Для всех учебных групп)

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование оборудования,спортивный инвентарь | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Весы (до 200 кг) | штук | 1 |
| 2. | Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг | пар | 10 |
| 3. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | пар | 2 |
| 4. | Зеркало (0.6х2 м) | штук | 2 |
| 5. | Магнезница | штук | 1 |
| 6. | Плинты (подставки 5 см, 10 см, 15 см) | пар | 3 |
| 7. | Помост для пауэрлифтинга | комплект | 2 |
| 8. | Секундомер | штук | 2 |
| 9. | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 10. | Скамейка для жима лежа | штук | 2 |
| 11. | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 12. | Стойки под гантели | штук | 2 |
| 13. | Стойки под диски и грифы | штук | 4 |
| 14. | Стойки для приседания со штангой | штук | 2 |
| 15. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 16. | Штанга для пауэрлифтинга (350 кг) | комплект | 3 |

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтёрская» для становой тяги, «жимовая», для приседа, тренировочные, нестандартные. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и силовая рама для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Специализированный помост для выполнения отдельных движений. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки. Специализированный помост. DVD-проигрыватель либо устройство для просмотра техники выполнения соревновательных движений. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся 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).

**Таблица 1.**

 **Режимы учебно- тренировочной работы и требования по спортивной подготовке.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Год****обучения** | **Рекомендуе-мый возраст****для****зачисления** | **Минимальное****число****учащихся****в группе** | **Максимальное****количество****учебных часов****в неделю** | **Требование по****физической,****технической,****спортивной****подготовке****на конец учебного****года** |
| ГНП-1 | 1й год | с 10 лет | 15 | 6 | Вып. 3 ю. |
| ГНП-2 | 2й год |  | 12 | 9 | Подтв. 3 ю.Вып 2 ю. |
| ГНП-3 | 3й год |  | 12 | 9 | Подтв. 2 ю.Вып. 1 ю.-3 в. |
| УТГ-1 | 1й год | с 11 лет | 10 | 12 | Подтв. III в.Вып . II в. |
| УТГ-2 | 2й год |  | 8 | 12 | Подтв. II в.Вып I в. |
| УТГ-3 | 3й год | с 13 лет | 18 | Подтв. I в. |
| УТГ-4 | 4й год |  | 18 | Подтв. I в.Вып. КМС |
| УТГ-5 | 5й год |  | 20 | Подтв. I в.Вып КМС |

**1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**1.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям**

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 43 недели.

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

**Таблица 2.**

**Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по пауэрлифтингу.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделыподготовки | **Этапы подготовки** |
| **ГНП** | **ГНП** | **ГНП** | **УТГ** | **УТГ** | **УТГ** | **УТГ** | **УТГ** |
| **1 Год** | **2 Год** | **3 Год**  | 1 Год | **2** Год | **3** Год | **4** Год | **5** Год |
| 1. | Теоретическиезанятия | 14 | 18 | 24 | 32 | 32 | 40 | 40 | 54 |
| 2. | Общая физическаяподготовка | 174 | 196 | 212 | 250 | 250 | 296 | 296 | 328 |
| 3. | Специальнаяфизическаяподготовка | 116 | 188 | 207 | 308 | 308 | 550 | 550 | 590 |
| 4. | Участие всоревнованиях | По календарному плану |
| 5. | Судейская практика | - | 4 | 8 | 10 | 10 | 16 | 16 | 22 |
| 6. | Восстановительныемероприятия | 2 | 6 | 8 | 12 |
| после участия в соревнованиях (см. календарный план). |
| 7. | Комплексныйконтроль | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 10 |
| 8. | Медицинскийконтроль | 2 | 4 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 14 |
| 9. | Контрольные занятия | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 10 |
| Всего часов | 312 | 416 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 | 1040 |

**План- схема годового цикла подготовки.**

Современное представление о планировании годичных 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;

- подводящий;

- восстановительный;

- соревновательный.

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

- развивающий физический;

- развивающий технический;

- контрольный;

- подводящий;

- 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 годичного 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. 3,4,5).

**Таблица 3.**

 **Примерный годовой план распределения учебных часов для**

**этапа начальной подготовки (1 год).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцыВиды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | 2 | - | 2 | 2 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | - | 2 |
| Общая физическая подготовка | 14 | 13 | 15 | 15 | 14 | 14 | 15 | 15 | 16 | 15 | 13 | 15 |
| Специальная физическая подготовка | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Участие в соревнованиях | По календарному плану |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 2 часа после каждых соревнований |
| Медицинский контроль | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольные занятия | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| Всего в месяц | 26 | 24 | 27 | 27 | 24 | 24 | 24 | 27 | 28 | 28 | 23 | 27 |
| Всего в год | 312 |

**Таблица 4.**

 **Примерный годовой план распределения учебных часов для**

**этапа начальной подготовки (2 год).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцыВиды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | 2 |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 |
| Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 17 | 17 | 16 | 16 | 17 |
| Участие в соревнованиях | По календарному плану |
| Судейская практика | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 2 часа после каждых соревнований |
| Медицинский контроль | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - |
| Контрольные занятия | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| Всего в месяц | 34 | 29 | 36 | 40 | 33 | 35 | 31 | 36 | 36 | 37 | 32 | 36 |
| Всего в год | 416 |

**Таблица 5.**

 **Примерный годовой план распределения учебных часов для**

**этапа начальной подготовки (3 год).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцыВиды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка | 19 | 18 | 18 | 17 | 18 | 17 | 18 | 18 | 17 | 18 | 17 | 17 |
| Специальная физическая подготовка | 18 | 19 | 16 | 16 | 19 | 19 | 19 | 20 | 15 | 16 | 15 | 15 |
| Участие в соревнованиях | По календарному плану |
| Судейская практика | - | 4 | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 6 часов после каждых соревнований |
| Медицинский контроль | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - |
| Контрольные занятия | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - |
| Всего в месяц | 40 | 45 | 36 | 35 | 42 | 38 | 39 | 44 | 36 | 37 | 34 | 34 |
| Всего в год | 468 |

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов 1 и 2-го года обучения (табл. 6) главное по прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовки, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

**Таблица 6.**

 **Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа (УТГ 1, УТГ 2 года).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцыВиды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| Общая физическая подготовка | 18 | 23 | 18 | 23 | 20 | 16 | 23 | 23 | 23 | 23 | 17 | 23 |
| Специальная физическая подготовка | 23 | 25 | 25 | 23 | 25 | 25 | 23 | 24 | 25 | 25 | 33 | 32 |
| Участие в соревнованиях | По календарному плану |
| Судейская практика | - | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - |
| Медицинский контроль | 2 | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - |
| Контрольные занятия | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего в месяц | 47 | 53 | 52 | 53 | 50 | 50 | 50 | 51 | 51 | 54 | 54 | 57 |
| Всего в год | 624 |

При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении 4и 5-го года (табл.7) в подготовительный периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**Таблица 7.**

**Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно- тренировочного этапа (УТГ 3,4 года).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцыВиды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Общая физическая подготовка | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 | 24 | 24 |
| Специальная физическая подготовка | 46 | 46 | 46 | 45 | 46 | 45 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 |
| Участие в соревнованиях | По календарному плану |
| Судейская практика | - | 3 | 3 | - | - | - | 3 | 3 | - | 2 | 2 | - |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | 2 | - | 2 | - | - |
| Медицинский контроль | 2 | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | 2 | - |
| Контрольные занятия | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - |
| Всего в месяц | 80 | 79 | 81 | 75 | 74 | 76 | 76 | 79 | 77 | 81 | 78 | 74 |
| Всего в год | 936 |

**Таблица 8.**

**Примерный годовой план распределения учебных часов для**

**этапа спортивного совершенствования (УТГ 5 года).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцыВиды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| Общая физическая подготовка | 28 | 27 | 27 | 28 | 27 | 27 | 28 | 27 | 27 | 27 | 28 | 27 |
| Специальная физическая подготовка | 49 | 49 | 50 | 49 | 49 | 49 | 49 | 49 | 50 | 49 | 49 | 49 |
| Участие в соревнованиях | По календарному плану |
| Судейская практика | - | 3 | 3 | 3 | - | - | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | - |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | 2 | - | 2 | - | - |
| Медицинский контроль | 4 | - | 2 | - | - | 2 | 2 | - | 2 | - | 2 | - |
| Контрольные занятия | 4 | - | - | - | - | 4 | - | - | - | 2 | - | - |
| Всего в месяц | 92 | 86 | 88 | 86 | 80 | 86 | 87 | 86 | 86 | 87 | 85 | 80 |
| Всего в год | 1040 |

**1.2. Навыки в других видах спорта**

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами в плавании. Умение развивать специфические физические качества в избранном виде и плавании. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Навыки сохранения собственной физической формы.

Примеры тренировок в бассейне:

**Тренировка 1 «Классическая».**

**Цель**: Снять напряжение с мышц плечевого пояса.

**Задание**: 100 м. легко, 100 м ласты «Сломанная стрела», 100 м легко HP,

хорошее вращение тела.

**Полная дистанция**: 300 метров.

**Тренировка 2 «Раскрепощающая».**

**Цель:** останавливаться каждый раз на глубоком конце бассейна, ныряя и

задерживаясь под водой на 15-20 с.

**Задание:** 200 м ласты - гребки длинные и плавные, следить за дыханием.

**Полная дистанция:** 200 метров.

**Тренировка 3 «Нестандартная».**

**Цель:** Любимая серия ! Легчайший способ расслабиться!

**Задание:** 200 м при этом 2 х 50 м легко в/с, 50 м на спине: руки — одновременно, ноги — брасс.

**Полная дистанция:** 250 метров.

 **Тренировка 4 «Техничная».**

**Цель:** Попытаться контролировать скорость, продолжая плыть ровно и согласованно.

**Задание:** 6 х 50 м + 10 с, скорость снижается на 2 с каждые 50 м, в конце совсем медленно.

**Полная дистанция:** 300 метров.

**Тренировка 5 «Ритмичная».**

**Цель:** Постепенно снизить частоту гребков, движения остаются плавными.

**Задание:** 6 х 50 м + 15 с, частота гребков снижается на 2 с/мин каждые 50 м.

**Полная дистанция:** 300 метров.

**Тренировка 6 «Плавная».**

**Цель:** Плавно закончить тренировку!

**Задания:**

-100 метров легко;

-100 метров;

-100 метров ласты.

**Полная дистанция:** 300 метров.

**1.3. Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения**

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объе­мов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

* оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучаю­щихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федераль­ными стандартами спортивной подготовки по пауэрлифтингу);
* теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного пла­на;
* общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
* избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
* другие виды спорта в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
* самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
* возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, прово­димых на территории Российской Федерации;
* организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

Построение годичного цикла подготовки яв­ляется одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональ­ному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и за­кономерностями становления спортивной формы.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подго­товки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август, сентябрь) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В октябрь и ноябрь - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки меж­ду 1 -м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Планы-графики со­ставлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики, с учетом принципа преемствен­ности и возрастных особенностей. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, и сторону увеличения специальной физической, тактической, и соревнова­тельной.

**2** МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной и воспитательной работе.

Успешная подготовка спортсмена высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовлен­ностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его ос­воению.

Обязательным компонентом подготовки юных спортсменов являются **соревно­вания.**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, при­влекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся долж­ны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется учеб­ным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной дея­тельности.

**2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.**

Процесс подготовки обучающихся строится в соответствии с задачами, стоящими на каждом этапе подготовки. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Процесс подготовки обучающихся включает в себя: физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать Общую Физическую подготовку (ОФП) и Специальную Физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка обучающегося осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие основных скоростно-силовых качеств.

Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

**2.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта.**

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 спорт смен, должен

обладать высокими моральными и волевыми качества ми, 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 юных пауэрлифтеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся 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 НП знакомство детей 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 детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТГ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история пауэрлифтинга и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных 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 | Учебныегруппы |
| 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 | УТ |
| 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 | НП |
| 3. | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем | НП, УТ |
| 4. | Зарождение и история развития пауэрлифтинга | История пауэрлифтинга | НП, УТ |
| 5. | Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России | НП, УТ |
| 6. | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание | НП, УТ |
| 7. | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировки, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания | УТ,  |
| 8. | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития | УТ,  |
| 9. | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки | УТ,  |
| 10. | Анализ соревновательной деятельности пауэрлифтера | Разбор соревновательных упражнений и анализ ошибок | УТ,  |
| 11. | Единая всероссийская спортивная классификация | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК | УТ,  |

Для групп начальной подготовки.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала.

Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

Для учебно- тренировочных групп.

Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела троеборца. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращенья звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антрометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих

высокий спортивный результат.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «троеборец- штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения.

Основные ошибки в технике упражнений. Причинно- следственные связи возникновения ошибок. Методические приёмы для устранения ошибок.

**2.1.2. Физическая подготовка**

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 руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте. Упражнения из легкой атлетике: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.; ныряние; приемы спасения утопающих.

**Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в процессе тренировки.**

Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности. Специальная физическая подготовка и eё краткая характеристика. Характеристика физических качеств. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

**Специальная подготовка.**

Важным моментом в реализации программы является комплекс методов, наиболее эффективных для развития силовых способностей.

Упражнения выполняются с использованием метода подходов. Подход, серия или сет – это ряд повторений одного упражнения, выполненных без паузы между ними. В зависимости от целей и задач тренинга, подход может включать от одного и более повторений.

• 2-4 повторения – наращивание силы без роста мышечной массы.

• 6-9 повторений – заметный рост силы и максимальный прирост мышечной массы.

• 10-15 повторений – небольшой рост силы и мышечной массы, акцент на силовую выносливость.

• 20-25 повторений – мышечная выносливость (число повторений может возрастать до 50).

• 75-100 повторений – выносливость сердечно–сосудистой и дыхательной систем, а также большой мышечной выносливости.

Эффективным методом в занятиях пауэрлифтингом является метод 4-х этапов. Он основывается на оптимальном количестве повторений и умении подобрать рабочий вес. Рабочий вес – это такой вес, который позволит выполнить упражнение в одном подходе так, чтобы последние 1-2 повторения давались с ощутимым трудом, но без явных технических погрешностей.

Оптимальное количество повторений на одну мышечную группу не должно превышать 36-45. После выполнения указанного количества повторений, в мышцах накапливается утомление, и, как следствие, вызываются значительные физиологические сдвиги, которые являются основой пластических процессов, то есть роста объемов мышечной массы и соответственно силовых показателей. Повышаются восстановительные возможности организма. Выдерживая этот принцип, вы будете прогрессировать и не перетренируетесь.

**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 включает

контроль физической, технической и функциональной подготовленности,

анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализи- рованных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе. Различные виды подготовленности спортсмена, 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. 10).

**Таблица 10. Программа этапных комплексных обследований (ЭКО)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Направленность обследования | Вид обследования (содержание работ) | Регистрируемые показатели |
| 1 | Морфологический статус | Определение антропометрических показателей | Длина тела, вес, компоненты массы тела: жировой, мышечной и костной (кг, %). 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.Диаметры дистальных эпифизов (см): кисти, запястья, предплечья, таза, бедра, голени, стопа.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.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. |
| 2 | Функциональная | Определение уровня физической работоспособности  | Ступенчатый тестВремя работы, мощность последней ступени, мощность на уровне анаэробного порога, максимальное потребление кислорода, максимальная легочная вентиляция, значения аэробного и анаэробного порогов. |
| 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 | Теппинг-тест, динамометрия (Опт, макс, доз.), сенсомоторные реакции (ВРиз, ВРдв, ВОД). Пространственная и временная точность.Оценки силовой и скоростно-силовой подготовленности, силового и скоростно-силового резерва специальной мощности, локальной силовой выносливости.  |
| 4 | Психологическая | Оценка психоэмоционального состояния | Уровень саморегуляции психических состояний и самоконтроля. Волевой мобилизации. Уровень притязаний и самооценка, 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.11).

**Таблица 11. Программа текущих обследований (ТО)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Направленностьобследования | 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.12).

**Таблица 12. 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. 13): диагностика и оценка состояния здоровья, физического разви тия, функционального состояния и уровня резервных возможностей; диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации", лимити рующих работоспособность; комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навы ков 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.

**Таблица 13. Программа углубленного комплексного медицинского**

**обследования (УМО**)

|  |  |
| --- | --- |
| 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 состояния мочеполовой системы |  |
| 14.Общая оценка состояния организма |  |

**2.1.3. Избранный вид спорта**

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.

Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований.

Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов максимальных весов. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке. Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях.

Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Спортивное звание МСМК присваивается за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях международного статуса, чемпионате России, Кубке России, первенстве России. При обязательном использовании электронной системы хронометража. В судействе соревнований (кроме международных) должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории. Спортивное звание МС присваивается за выполнение норм на официальных соревнованиях не ниже статуса первенства федерального округа, зональных отборочных соревнований, первенствах. При обязательном использовании электронной системы хронометража. В судействе соревнований должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории.

Спортивный разряд КМС присваивается за выполнение нормы на соревнованиях не ниже статуса муниципального образования. I, II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на соревнованиях любого статуса.

**Классификация**

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 8 весовых категориях. Все соревнования по пауэрлифтингу должны проводиться в соответствии с этими весовыми категориями, не изменяя порядок соревнований (табл. 14, 15).

**Таблица 14. Весовые категории – ЖЕНЩИНЫ (В соответствии действующими правилами IPF на 2016 год)**

|  |  |
| --- | --- |
| Категория | Класс |
| 43.00 кг | до 43.00 кг |
| 47.00 кг | от 43.01 кг до 47.00 кг |
| 52.00 кг | от 47.01 кг до 52.00 кг |
| 57.00 кг | от 52.01 кг до 57.00 кг |
| 63.00 кг | от 57.01 кг до 63.00 кг |
| 72.00 кг | от 63.01 кг до 72.00 кг |
| 84.00 кг | от 72.01 кг до 84.00 кг |
| + 84.00 кг | От 84.01 кг и больше |

**Таблица 15. Весовые категории – МУЖЧИНЫ (В соответствии действующими правилами IPF на 2016 год)**

|  |  |
| --- | --- |
| Категория | Класс |
| 53.00 кг | до 53.00 кг |
| 59.00 кг | от 53.01 кг до 59.00 кг |
| 74.00 кг | от 59.01 кг до 74.00 кг |
| 83.00 кг | от 74.01 кг до 83.00 кг |
| 93.00 кг | от 83.01 кг до 93.00 кг |
| 105.00 кг | от 93.01 кг до 105.00 кг |
| 120.00 кг | от 105.01 кг до 120.00 кг |
| +120.00 кг | от 120.01 кг и больше |

**2.1.4. Психологическая подготовка**

 Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных 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 юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных 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 юных 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 юных 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 занятий в школе и дома 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 юного спортсмена что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важно значение приобретать интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

**Средства и методы психологической подготовки.**

По содержание 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 в юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях ФОКа в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

**2.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающиеся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и незакрепленных тренажерах и тяжелоатлетических станках, штангах;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, тяжелоатлетических станков, штанг, другого спортивного оборудования;

- обучающиеся на занятиях должны быть в специальной спортивной экипировке и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Спортивный зал для занятий скоростно-силовыми видами спорта должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, мед. аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На каждый тренажер, станок должна быть инструкция по безопасности использования.

О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует о несчастном случае администрацию Учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:
-тщательно проветрить спортивный зал;

-проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, станков;

-провести инструктаж с обучающимися по правилам поведения на занятиях и безопасного использования спортивного оборудования;

* проверить экипировку обучающихся;
* постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий в спортивном зале.

Тренировочные занятия в спортивном зале начинаются и проходят только под руководством тренера-преподавателя согласно расписанию или по согласованию с руководителем Учреждения;

Во время занятий обучающиеся обязаны:

* соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;
* начинать выполнение упражнений на тренажерах, станках, со штангой, и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
* не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах, станках;
* соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, станков, штанг, учитывая их конструктивные особенности.
* внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности по окончании занятия:

-привести в исходное положение все тренажеры, станки и штанги, проверить их исправность;

- проветрить спортивный зал;

-снять спортивную одежду и обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

- проверить противопожарное состояние спортивного зала и выключить свет.

Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, , включает в себя:

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* раздевалки и душевые;
* медицинский кабинет;
* спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

**2.3. Объемы максимальных нагрузок**

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебно­го процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В кон­спекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направ­ленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упраж­нения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных спортсменов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продол­жительностью до 45 мин специальной направленности.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в ФОКе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

* в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х академических ча­сов;
* в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах (1, 2, 3 годов обучения) - 3-х часов;
* в тренировочных группах 4, 5 годов обучения и в группах, где нагрузка составля­ет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы по этапам подготовки и специальную физическую подготовленность в процессе соревнований.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из следующих мероприятий:

-промежуточная аттестация на каждом этапе подготовки- переводные испытания;

-итоговая аттестация обучающихся по окончанию освоения Программы- итоговые испытания;

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных
нормативов по общей и специальной физической подготовки (тесты) и
проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения
Программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная
аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся
выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80 % комплекса
контрольных упражнений по общей физической подготовке.

По результатам сданных нормативов, обучающийся либо переводится на следующий этап подготовки, либо остается повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения
Программы обучающихся и включает в себя сдачу контрольных нормативов
по общей физической и специальной подготовки (тесты), сдачу зачета на
знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 8 лет обучения в Учреждении по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке и норматив по специальной физической подготовке (спортивный разряд по виду спорта).

Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |
|   | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 30 м | не более 5,0 с | не более 6,0 с |
| Бег 60 м | не более 9,0 с | не более 10,0 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок вверх с места | не менее 55 см | не менее 40 см |
| Прыжок в длину с места | не менее 220 см | не менее 190 см |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа          | не менее 8 раз | не менее 6 раз |
| Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100°               | не менее 8 раз | не менее 6 раз |
| Выносливость | Вис на перекладине | не менее 20 с | не менее 15 с |
| Скоростные качества | Прыжки на гимнастическую скамейку            | за 10 с (не менее 10 раз) | за 10 с (не менее 8 раз) |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |
|   | юноши | девушки |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок вверх с места | не менее 60 см | не менее 50 см |
| Прыжок в длину с места | не менее 230 см | не менее 200 см |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа          | не менее 15 раз | не менее 12 раз |
| Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100°               | не менее 15 раз | не менее 10 раз |
| Выносливость | Вис на перекладине | не менее 25 с | не менее 18 с |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |
|   | юноши | девушки |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок вверх с места | не менее 64 см | не менее 60 см |
| Прыжок в длину с места | не менее 240 см | не менее 210 см |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа          | не менее 20 раз | не менее 15 раз |
| Выносливость | Вис на перекладине | не менее 30 с | не менее 20 с |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |
|   | юноши | девушки |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок вверх с места | не менее 70 см | не менее 60 см |
| Прыжок в длину с места | не менее 250 см | не менее 220 см |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа          | не менее 25 раз | не менее 20 раз |
| Выносливость | Вис на перекладине | не менее 35 с | не менее 25 с |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России               международного класса |

**4 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Пауэрлифтинг. Правила соревнований IPC. – 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.

**Приложение №1**

**Приложение №2**

**Примерный месячный план тренировок по пауэрлифтингу- 1 в подготовительном периоде**

1 неделя

1 день (понедельник)

1.[Приседания](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D0%BE_%D1%88%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BE%D0%B9) 50% 5рх1п, 60% 4х2, 70% 3х2, 80% 2х5

2.[Жим лежа](http://wikipower.ru/index.php5/%D0%96%D0%B8%D0%BC_%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B0) 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6

3.Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10х5

4.Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 4х5

5. Пресс 10х3

3 день (среда)

1. Тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

2. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х2, 75% 3х2, 70% 4х1, 65% 6х1, 60% 8х1, 50%10х1 3.

 3. Грудные мышцы 10х5

4. Тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 4х5

5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5

5 день (пятница)

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6

3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х5

4. Грудные мышцы 10х5

5. Пресс 10х3

2 неделя

1 день (понедельник)

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3

2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

3. Жим лежа 55% 4х1, 65% 4х2, 75% 4х4

4. Грудные мышцы 10х5

5. Пресс 10х3

3 день (среда)

1. Тяга стоя на подставке 50% 3х1, 60% 3х2, 65% 2х4

2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х3, 75% 3х2, 70% 4х1, 60% 6х1, 50% 8х1

3. Грудные мышцы 10х5

4. Тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

2. Жим лежа 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х5

3. Грудные мышцы 10х5

4. Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 4х4

5. Пресс 10х3

3 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6

3. Грудные мышцы 10х5

4. Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х5

5. Пресс 10х3

3 день (среда)

1. Тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

2. Жим лежа 50% 8х1, 55% 7х1, 60% 6х1, 65% 5х1, 70% 4х1, 75% 3х2, 80% 2х2, 85% 1х2, 80% 2х2, 75% 3х2, 70% 4х1, 65% 6х1, 60% 8х1 55% 10х1, 50% 12х1

3. Грудные мышцы 10х5

4. Тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 4х5

5. Наклоны со штангой (сидя) 5х5

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3

2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6

3. Грудные мышцы 10х5

4. Приседания 50% 6х1, 60% 6х1, 65% 6х4

 5. Отжимание на брусьях 6х6

 6. Пресс 10х3

4 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х7

2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х3, 80% 3х2

3. Отжимание на брусьях 6х5

4. Грудные мышцы 10х5

5. Пресс 10х3

3 день (среда)

1. Тяга стоя на подставке 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х4

2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х2, 75% 4х5

3. Грудные мышцы 10х5

4. Тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3

5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3

2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6

 3. Отжимание на брусьях 6х5

4. Грудные мышцы 10х5

5. Приседания 55% 4х1, 65% 3х1, 75% 3х5

6. Пресс 10х5

**План тренировок по пауэрлифтингу – 2 в подготовительном периоде для КМС и МС**

1 неделя

1 день (понедельник)

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 5х1, 75% 4х5

4. Грудные мышцы 10х5

5. Приседания в тренажере 5х5

6. Наклоны стоя 5х5

3 день (среда)

1. Тяга ст. на подст. 50% 3х1, 60% 3х2, 65% 2х4

2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х2, 85% 1х3, 80% 2х2, 75% 3х2, 70% 4х2, 65% 5х1, 60% 6х1, 55% 7х1, 50% 8х1

3. Грудные мышцы 10х5 4. Тяга 50% 4х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х4

5. Жим ногами 5х6

 6. Пресс 8х3

5 день (пятница)

1. Приседания 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х2, 85% 2х4

2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х6

3. Отжимание на брусьях (с весом) 5х5

4. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х1, 80% 3х5

5. Наклоны сидя 5х5

2 неделя

1 день (понедельник)

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х5

3. Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х5

 4. Жим ногами 5х6

5. Наклоны стоя 5х5

3 день (среда)

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х3, 75% 3х2, 70% 4х1, 65% 5х1, 60% 6х1, 55% 7х1, 50% 8х1

2. Грудные мышцы 10х5

 3. Тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х6

4. Приседания в тренажере 5х6

 5. Пресс 10х4

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6

3. Отжимания на брусьях (с весом) 6х5

4. Приседания 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х3

5. Наклоны через «козла» 10х4

3 неделя

1 день (понедельник)

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3

3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х4

4. Грудные мышцы 10х5

 5. Приседания в трен. 5х6

6. Наклоны через «козла» 10х4

3 день (среда)

1. Тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 75% 2х5

2. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х1, 75% 3х2, 80% 2х2, 85% 1х2, 80% 2х2, 75% 3х2, 70% 4х1, 65% 5х1, 60% 6х1, 55% 7х1, 50% 8х1

 3. Тяга с плинтов 65% 4х1, 75% 4х2, 85% 4х4

4. Жим ногами 6х6

5. Наклоны через «козла» 10х4

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6

3. Грудные мышцы 10х5

4. Приседания 55% 4х1, 65% 4х1, 75% 4х4

5. Наклоны сидя 5х5

4 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х2, 80% 3х2

2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х4

3. Грудные мышцы 10х5

4. Приседания 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х5

5. Пресс 8х3

3 день (среда)

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6

2. Тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3

3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 5х1, 75% 4х4

4. Жим ногами 5х6

5 день (пятница)

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

3. Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х4

 4. Грудные мышцы 10х5

5. Приседания в тренажере 5х5

5 неделя

1 день (понедельник)

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

 2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х4

4. Грудные мышцы 10х5

5. Жим ногами 4х6

6. сидя 5х5

3 день (среда)

1. Тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

2. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х1, 75% 3х2, 80% 2х3, 75% 3х2, 70% 4х1, 65% 5х1, 60% 6х1, 55% 7х1, 50% 8х1

3. Грудные мышцы 8х4

4. Тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х5

 5. Жим ногами 4х6

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

3. Грудные мышцы 8х4

4. Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х5

5. Трицепсы 10х5

6. Наклоны стоя 5х5

6 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х2, 90% 1х2

2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х2, 90% 1х3, 80% 2х2

3. Грудные мышцы 6х3

4. Приседания 55% 5х1, 65% 4х2, 75% 3х4

5. Наклоны стоя 5х5

3 день (среда)

1.Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х3, 75% 3х2, 70% 4х1, 60% 6х1, 50% 8х1

2. Тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 90% 2х4

3. Трицепсы 10х5 4.Жим ногами 5х6

5. Пресс 6х3

5 день (пятница)

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 5х1, 75% 4х4

4. Грудные мышцы 10х5

5. Жим ногами 5х6

**Примерный месячный план тренировок по пауэрлифтингу – тренировок КМС и МС в соревновательном периоде**

1 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 75% 2х3

2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 75% 2х3

3. Грудные мышцы (разведение гантелей лежа) 8х4

4. Пресс 10х3

3 день (среда)-прикидка

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х2, 90% 1х1, 95%-100% 1х2-3

2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х2, 90% 1х1, 95%-100% 1х2-3

3. Тяга 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 2х2, 80% 2х1, 90% 1х1, 95%-100% 1х2-3

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х6

2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х6

3. Грудные мышцы 10х5

4. Приседания 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 3х4

5. Наклоны со штангой на спине (стоя) 5х5

Примечание: если спортсмен на прикидке улучшил личные рекорды в каком либо упражнении, проценты от новых результатов рекомендуется брать только после выступления на ближайших соревнованиях, при условии, что до них не более месяца.

2 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3

2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х2, 90% 1х2, 80% 2х2

3. Грудные мышцы 10х5

4. Приседания 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 4х4

5. Пресс 10х3

3 день (среда)

1. Тяга 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3

2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х5

3. Грудные мышцы 10х5

4. Тяга до колен 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 33х4

5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х5

2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х2, 85%1х3

3. Грудные мышцы 10х5

4. Приседания 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 2х4

5. Пресс 10х3

3 неделя

1 день (понедельник)

1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х2, 85% 1х2

2. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х5

3. Жим лежа 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 2х4

4. Грудные мышцы 8х4

5. Наклоны стоя 4х5

3 день (среда)

1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 80% 3х6

2. Грудные мышцы 8х4

3. Тяга 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 2х2, 80% 2х5

4. Пресс 8х3

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х2, 85% 1х2

 2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х5

3. Грудные мышцы 8х4

4. Приседания 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 3х4

5. Наклоны сидя 4х4

4 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 80% 2х4

2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х5

3. Грудные мышцы 6х4

4. Наклоны со штангой (стоя) 4х4

3 день (среда)

1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 80% 2х4

 2. Грудные мышцы 6х3

3. Тяга 50% 3х1, 60% 2х2, 70% 2х2, 75% 2х4

4. Пресс 8х3

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 75% 2х3

2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х4

3. Грудные мышцы 6х3

4. Наклоны со штангой (сидя) 4х4

6 день (суббота) Отдых

5 неделя
1 день (понедельник)

1. Тяга 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х3 2.
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х2, 75% 1х2 3.
3. Пресс 8х2

3 день (среда)

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х3 2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х3