

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Программа принята на  
педагогическом совете

Протокол №1 «07» февраля 2023г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина - пауэрлифтинг**

**Приказ Министерства спорта Российской Федерации  
от 28 ноября 2022 года N 1084  
«Об утверждении Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»  
дисциплина - пауэрлифтинг**

Срок реализации Программы:

1. На этапе начальной подготовки – 3 года;
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2-5 лет;
3. На этапах совершенствования спортивного мастерства– не ограничивается

Составители программы:

Семенихин Д.В. – инструктор – методист ФСО

Год составления Программы – 2023

Срок реализации программы – без ограничений

г. Ленинск – Кузнецкий

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b>	6
<b>1 Нормативная часть учебной программы</b>	6
1.1 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	10
<b>2 Методическая часть учебной программы</b>	10
2.1 Учебный план	11
2.2 План-схема годового цикла подготовки	16
2.3 Комплексный контроль	22
2.4 Теоретическая подготовка	25
2.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка	31
2.6 Восстановительные средства и мероприятия	32
2.7 Тренерская и судейская практика	34
2.8 Классификация	34
<b>3 Практический материал</b>	37
3.1 Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки	37
3.2 Содержание и структура подготовки учебно-тренировочного этапа 1-2 года обучения	37
3.3 Содержание и структура подготовки учебно-тренировочного этапа 3-4 года обучения	37
3.4 Принципы планирования подготовки на этапах спортивного совершенствования	34
4. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	41
Рекомендуемая литература	
ПРИЛОЖЕНИЯ: 1	46
2	53

### **Условные обозначения**

ГНП – группа начальной подготовки;

АФК – адаптивная физическая культура;

СШ – спортивная школа;

УТГ – учебно-тренировочная группа;

ГСС – группа спортивного совершенствования;

ОФП – общая физическая подготовка;

ЭКО – этапное комплексное обследование;

ТО – текущее обследование;

ОСД – оценка соревновательной деятельности;

УМО – углубленное медицинское обследование.

## **Пояснительная записка**

Учебная программа по пауэрлифтингу (адаптивная физическая культура) для отделений (АФК) спортивных школ (СШ), специализированных детско-юношеских школ адаптивной физической культуры составлена на основе нормативных документов: Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 02.08.2019г.);

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

Требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА, утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022г. № 1084.

Приказ Минспорта России от 24.06.2021 № 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".

Предлагаемую учебную 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. 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 и действующих в любой организационно-правовой форме.

Предлагаемую учебную 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 паралимпийском 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.

Данная программа предназначена для всех видов спортивных школ. Весь учебный материал в ней излагается по группам: начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочным (УТГ), спортивного совершенствования (ГСС), что предоставляет возможность тренерам всех спортивных школ пользоваться единой программой. Это также позволяет тренерам-преподавателям проводить единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсменов - от групп начальной подготовки до групп спортивного мастерства.

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 преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-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.

## **1. Нормативная часть учебной программы**

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и распределен по группам подготовки: начальной, учебно-тренировочной, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, что позволяет предложить тренерам-преподавателям всех спортивных школ единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке учебно-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 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 спортивные школы. 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. В случае, если спортсмен входит в основной состав сборной команды края (области) и выше и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он может быть зачислен в группу спортивного мастерства. 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 спортивные школы осуществляется приемными комиссиями этих школ. Зачисление учащихся 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 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, 2).

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

<b>Этап</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Возраст для зачисления</b>	<b>Минимальное число учащихся в группе</b>	<b>Максимальное количество учебных часов в неделю</b>	<b>Требование по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года</b>
ГНП	1-3 год	с 10 лет	5	6	III
УТГ	до 2-х лет	с 11 лет	4	9	III II
УТГ	св.2-х лет	с 13 лет	4	12	II I



ГСС	до 2-х лет	с 14 лет	2	15	I КМС подтв. КМС
ГСС	св.2-х лет	с 14 лет	2	18	КМС подтв. КМС МС

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

<b>Этап</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Минимальное число учащихся в группе</b>	<b>Максимальное число учащихся в группе</b>
ГНП	1-3 год	5	10
УТГ	до 2-х лет	4	8
УТГ	св.2-х лет	4	8
ГСС	до 2-х лет	2	6
ГСС	св.2-х лет	2	6

## 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 52 недель.

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

**Таблица 3 - Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по пауэрлифтингу адаптивной физической культуры.**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		ГНП	УТГ		ГСС	
		1-3 год	до 2 лет	св. 2 лет	до 2 лет	св. 2 лет
1.	Теоретические занятия	14	12	14	16	18
2.	Общая физическая подготовка	178	151	160	168	179
3.	Специальная физическая подготовка	116	282	416	550	680
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану				
5.	Судейская практика	-	8	10	12	16
6.	Восстановительные мероприятия	-	6	12	18	24
7.	Комплексный контроль	2	3	4	6	7
8.	Медицинский контроль	2	4	4	4	4
9.	Контрольные занятия	-	4	4	6	8
<b>Всего часов</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>936</b>

## 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 учебно-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 учебно-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 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 начальной подготовки (1-3 год)**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	Теоретические занятия	2	-	2	2	-	-	-	2	2	2	-
Общая физическая подготовка	14	13	16	16	15	15	15	16	16	16	14	16
Специальная физическая подготовка	8	9	10	10	9	9	9	10	10	10	10	10
Участие в соревнованиях	По календарному плану											
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные занятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего в месяц	24	24	28	28	24	24	24	28	28	28	24	28
<b>Всего в год</b>	<b>312</b>											

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения (табл. 5) главное по прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовки, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

**Таблица 5 - Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа (до 2 лет)**

Виды подготовки	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	-	-	2	2	-	-	-	2	2	2	-	2
Общая физическая подготовка	13	13	12	13	12	12	12	13	12	13	12	13
Специальная физическая подготовка	24	24	22	22	24	24	24	24	24	24	24	24
Участие в соревнованиях	По календарному плану											
Судейская практика	-	-	2	2	-	-	-	2	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-
Медицинский контроль	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Контрольные занятия	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Всего в месяц	39	39	40	41	36	36	36	43	40	41	36	41
<b>Всего в год</b>	<b>468</b>											

При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет (табл.6) в подготовительный периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**Таблица 6 - Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа (св. 2 лет)**

Виды подготовки	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	2	2	2	-	-	2	2	2	-	2	-	-
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	15	13	13	13	13	15	13
Специальная физическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Участие в соревнованиях	По календарному плану											
Судейская практика	-	2	2	2	-	-	2	2	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	3	3	-	-	-	-	3	3	-	-
Медицинский контроль	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Контрольные занятия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
Всего в месяц	52	52	57	53	50	52	52	52	53	53	50	48
<b>Всего в год</b>	<b>624</b>											

На этапе спортивного совершенствования (табл. 7 и 8) процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным учебно-тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

**Таблица 7 - Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа спортивного совершенствования (до 2 лет)**

Виды подготовки	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	2	2	2	-	-	2	2	2	-	2	2	-
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	15	14	14	14	14	14	14	15
Специальная физическая подготовка	46	46	46	46	47	46	46	46	46	46	46	47
Участие в соревнованиях	По календарному плану											
Судейская практика	-	2	2	2	-	-	2	2	2	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	3	3	3	-	-	-	-	3	3	3	-
Медицинский контроль	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Контрольные занятия	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
Всего в месяц	64	67	69	65	64	62	64	64	69	65	65	62
<b>Всего в год</b>	<b>780</b>											

**Таблица 8 - Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа спортивного совершенствования (св. 2 лет)**

Виды подготовки	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	3	3	3	-	-	3	3	3	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Специальная	57	57	57	57	57	57	57	57	58	57	57	58

физическая подготовка												
Участие в соревнованиях	По календарному плану											
Судейская практика	-	3	3	-	-	-	3	3	-	2	2	-
Восстановительные мероприятия	-	-	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-
Медицинский контроль	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Контрольные занятия	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-
Всего в месяц	72	72	84	84	72	72	72	84	84	84	72	84
<b>Всего в год</b>	<b>936</b>											

### 2.3 Комплексный контроль

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности учебно-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 учебно-тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена-паралимпийца 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. 10).

**Таблица 10 - 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.</p> <p>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, стопа.</p> <p>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 переносимост и 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)**

№	Направленность обследования	Вид обследования (содержание работ)	Регистрируемые показатели
1	Функциональн я	Определение переносимости нагрузок	ЧСС до (в покое), во время и после нагрузки
2	Психологическа я	Оценка психоэмоциональн ого 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 учебно-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 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 ГНП 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.

**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	

### 2.4 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 юных пауэрлифтеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, 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 учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий для групп представлена в таблице 14.

**Таблица 14 - Примерная программа теоретической подготовки**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>	<b>Учебные группы</b>
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,	УТ

		организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	
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 тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТ, СС
8.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТ, СС
9.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	УТ, СС



10.	Анализ соревновательной деятельности пауэрлифтера	Разбор соревновательных упражнений и анализ ошибок	УТ, СС
11.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	УТ, СС

## 2.5 Воспитательная работа и 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 учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-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 учебно-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-преподавателя, дисциплинированное поведение на учебно-тренировочных занятиях в школе и дома на всё это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебно-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 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 с юными 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 учебно-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 учебно-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 учебно- 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 учебно-тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

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

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

5. Рациональное сочетание в учебно-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 учебно-тренировочных и

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

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

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов. Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации учебно-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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др. Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

**Медико-биологические средства восстановления** и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших учебно-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 быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. 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 учебно-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 учебно-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 СШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов-методистов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора-методиста и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-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-преподавателя, инструктора-методиста, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

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

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

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

## **2.8. Классификация**

В соответствии с правилами, относящимися к классификационным требованиям по пауэрлифтингу к соревнованиям допускаются ампутанты классов от A1 до A4, '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 (табл. 15, 16).

**Таблица 15 - Весовые категории – ЖЕНЩИНЫ**

<b>Категория</b>	<b>Класс</b>
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**

<b>Категория</b>	<b>Класс</b>
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 этапе начальной подготовки**

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 12-летнего возраста в группе начальной подготовки.

На этом этапе подготовки учебно-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.17).

**Таблица 17 - Перечень упражнения с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие в течении месяца**

№	Месяц, № недели, трени- ров- ки  Упражнения	Октябрь											
		неделя 1			неделя 2			неделя 3			неделя 4		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.	Жим шт. лежа	5п.хбр.			4п.х8р.			5п.хбр.			4п.х8р		
2.	Жим шт. узким хватом		4п.х8р.			4п.х8р.			4п.х8р.			4п.х8р	
3.	Французский жим		5п.х10р.						5п.х10р.				
4.	Подъем гантелей на бицепс		4п.х12р.						4п.х12р.				
5.	Жим шт. на наклонной скамье 45°			4п.х6р.			4п.х6р.			4п.х6р.			4п.х6р.
6.	Подтягивание широким хватом						3п.х max						3п.хmax
7.	Тяга блока на трицепс					4п.х10р.						4п.х10р.	
8.	Тяга шт. к						4п.х8р.						4п.х8

	подбородку												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.			
13.	Разведение гантелей лежа	5п.х12р.			5п.х12р.			5п.х12р.			5п.х12р.		
14.	Отжимание на брусьях	4п.х6-10р.			4п.х6-10р.			4п.х6-10р.			4п.х6-10р.		

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.

### **3.2 Содержание и структура подготовки учебно-тренировочного этапа до 2-х лет обучения**

На учебно-тренировочном этапе подготовки 1-3 года обучения, учебно-тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен в Приложении 1.

### **3.3 Содержание и структура подготовки учебно-тренировочного этапа свыше 2 лет обучения**

На учебно-тренировочном этапе подготовки 4-5 года обучения, учебно-тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен в Приложении 2.

### **3.4 Принципы планирования подготовки на этапах спортивного совершенствования**

На этапе спортивного совершенствования учебно-тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же как и на учебно-тренировочном этапе свыше 2-х лет обучения. Отличием является 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.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина – пауэрлифтинг (I,II,III функциональные группы)**

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
1.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг. двумя руками из-за головы	м	Не менее 4	
2.	И.П. – лёжа. Жим палки гимнастической утяжелённой (бодибар) весом 5 кг.	Кол-во раз	Не Менее 5	-
3.	И.П. – лёжа. Жим палки гимнастической утяжелённой (бодибар) весом 3 кг.	Кол-во раз	-	Не Менее 5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Максимальное	
5.	И.П. – лёжа. Удержание палки гимнастической утяжелённой (бодибар) весом 5 кг.	Сек.	Не менее 10,0	
6.	И.П. – лёжа. Удержание палки гимнастической утяжелённой (бодибар) весом 3 кг.	Сек.		Не менее 10,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина – пауэрлифтинг (I,II,III функциональные группы)**

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
1.	И.П. – лёжа на спине. Жим штанги весом 25 кг.	Кол-во раз	Не менее 10	

2.	И.П. – лёжа на спине. Жим штанги весом 20 кг.	Кол-во раз		Не менее 10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Кол-во раз	Мах	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Мах	
5.	И.П. – лёжа на спине. Подъём туловища	Кол-во раз	Мах	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Мах	

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для  
прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Палка гимнастическая утяжелённая (бодибар) (3,5,7,12 кг)	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг.)	пар	2
5.	Гимнастический шар 75-85 см. в диаметре	штук	2
6.	Гири спортивные (8,16,24,32 кг.)	комплект	2
7.	Динамометр кистевой (до 30 кг.)	штук	2
8.	Зеркало настенное (0,6х2 м.)	комплект	4
9.	Магнетница	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	4
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг.)	комплект	4
12.	Наклонная скамья	штук	1
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
15.	Плтинты для штангистов	пар	3
16.	Эспандер резиновый ленточный	комплект	4

17.	Ремни привязочные	штук	3
18.	Секундомер	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	3
20.	Скамейка паралимпийская для жима лёжа	штук	3
21.	Слингшот для жима разной жёсткости и размеров	комплект	3
22.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
23.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	4
24.	Стенка гимнастическая	штук	4
25.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
26.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
27.	Тренажёр гравитон	штук	1
28.	Тренажёр для гиперэкстензий	штук	2
29.	Тренажёр кроссовер	штук	1
30.	Тренажёр пресс-машина	штук	1
31.	Тренажёр жим сидя на грудные мышцы	штук	1
32.	Цепи-утяжелители для штанги	пар	3
33.	Гриф для пара пауэрлифтинга с замками	комплект	4
34.	Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг.	комплект	4



#### **4. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

**1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.**

**2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.**

**3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.**

**4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о**

**местонахождении.**

**5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.**

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

**9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.**

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

**Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн курс.**

<b>Спортсмены отделения</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честный старт»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2. Теоретическое занятие	«Ценность спорта»	Тренер-преподаватель Инструктор-методист отделения лёгкой атлетики	1 раз в год	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Занимающиеся Тренер-преподаватель <b>Родитель</b>	1 раз в год	
	4. Антидопинговая викторина	«Начистоту»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	
	5. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		7. Участие в онлайн семинарах по антидопингу		Занимающиеся Тренер-преподаватель	1-2 раз в год
		8. Проверка лекарственных препаратов		Тренер-преподаватель Медицинский работник учреждения	1 раз в полугодие

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение

расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб,

относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

**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 №1*

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.х3п.  
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**

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; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.  
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; 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 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% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x2п; 80% x3; 85% x2x5п.

Жим лежа средним хватом 3п 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% x5x3п.

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 №4***

#### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x3x2п; 80% x3x5п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Отжимание 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; 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 бр.

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% x8; 60% x6;  
70% x4x2п; 80% x3; 90% x1x3п.

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;    85% x2x2п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x бр.

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***

