

Частное образовательное учреждение дополнительного образования детей
«Епархиальное особое учреждение детско-юношеский центр Православной культуры
«Умиление»

Рассмотрено
на заседании учебно-
методического совета
ЧОУ ДОД «ЕОУ ДЮЦ ПК
«Умиление»
Протокол № 1
от «24» августа 20 18 г.

Принята
на педагогическом совете
ЧОУ ДОД «ЕОУ ДЮЦ ПК
«Умиление»
Протокол № 1
от «30» августа 20 18 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ЧОУ ДОД «ЕОУ ДЮЦ ПК
«Умиление»
А.М.Савиничева
Приказ № 01-09/19
от «30» августа 20 18 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной секции «Силовое троеборье»**

Возраст обучающихся: 10 - 16 лет
Срок реализации - 4 года

Составитель: офицер-воспитатель
кадетского корпуса им. А.В. Суворова
О.В.Шульга

с. Заплавное
2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа секции «Силовое троеборье» по содержанию является физкультурно-спортивной, по времени организации - четырехгодичной. Программа составлена на основе использования передового опыта зарубежных и отечественных тренеров по пауэрлифтингу (силовому троеборью) и тяжелой атлетике: Шейко Б.И., Муравьева В.Л., Фалеева А.В., Ронни Колеймана.

Программа предназначена для организации учебно-тренировочной и воспитательной работы в учреждениях дополнительного образования детей, где ведется учебно-тренировочный процесс по спортивной дисциплине «пауэрлифтинг». Данная программа позволяет заинтересовать подростка, указать ему пути и способы применения своих сил и умений, повысить функциональные возможности организма.

Новизна программы состоит в том, что она не замещает, а гармонично дополняет сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях и направлена на духовно-нравственное развитие подростков. В программу включены материалы по основам закаливания и гигиены молодых спортсменов, благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно осваивающие программу, смогут участвовать в соревнованиях по силовому троеборью различного масштаба.

Актуальность. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Занятия пауэрлифтингом - это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности. Кроме того в отличие от тяжелой атлетики эти занятия предполагает, что юные спортсмены развивают физическую силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм.

Занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) является популярным видом спорта среди современной молодежи, школьников и отвлекают молодежь от пагубного влияния улицы, позволяя направить силу и энергию, свойственную данной группе подростков в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи, выступая на соревнованиях.

Пауэрлифтинг (англ. powerliftng; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

Тренажерный зал находится на территории Православной гимназии, где обучаются дети и подростки из малообеспеченных семей. Поэтому заинтересованность в занятиях спортом, проведение соревнований мотивирует их не проводить время без дела, а идти в бесплатный тренажерный зал.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия силовым троеборьем рассматривается как наиболее эффективное средство воспитания подрастающего поколения, привлечения ее к занятию спортом, гармонично развитой

личности не только физически, но и духовно, а так же предполагает возможность для малообеспеченных семей заниматься развитием своих детей.

Цель программы:

Оздоровление подрастающего поколения и духовно-нравственное развитие личности через занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом).

Задачи:

Обучающие:

- Дать обучающимся систему специальных знаний в области силового троеборья (пауэрлифтинга), элементарных знаний в области гигиены и анатомии,
- формировать умения и навыки силового троеборья, прививать интерес к силовому троеборью,
- выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом.

Развивающие:

- Развивать у детей силовые и морально-волевые качества, силу, выносливость, высокую работоспособность;
- повысить возможности функциональных систем организма;
- способствовать укреплению осанки.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию у детей важнейших духовно нравственных ценностей;
- Формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений;
- формированию стремления к самовоспитанию и самореализации и потребности в здоровом образе жизни.

Отличительной особенностью данной программы является и то, что в ней применяется, так называемая раздельная тренировка, которая предполагает специализацию спортсменов по отдельным упражнениям в течение одной тренировки и привитие интереса к упражнениям с отягощениями и начало обучения пауэрлифтингу с первых занятий.

Педагогическое сопровождение тренировочного процесса заключается в сообщении знаний о духовно-нравственных ценностях с помощью индивидуальных и коллективных бесед, диспутов, в процессе которых обсуждаются вопросы проявления мужества и чести, проявляемых во время спортивных соревнований, а также освещении славных событий истории страны, рассматриваются вопросы о правильной организации жизни и деятельности на примерах великих полководцев и жития православных святых, которые должны создавать условия, чтобы практическая деятельность воспитанников соответствовала христианским принципам поведения в обществе.

Срок реализации программы 4 года для детей с 10-16 лет.

Продолжительность образовательного процесса составляет 34 недели в год. Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах разрабатывается индивидуальный план занятий для каждого обучающегося, с учетом его особенностей: переносимости средних по интенсивности, но больших по объему нагрузок для одного, но малой по объему для другого обучающегося; реакцией на восстановительные процедуры. Обязательным для зачисления в группу является разрешение врача, т.е. наличие медицинской справки. Возможно зачисление в группу второго или третьего года обучения, минуя предыдущий год обучения, на основании сдачи контрольных нормативов.

Формы работы:

Теоретические и практические занятия, соревнования, судейская практика.

Режим занятий:

- 1 год обучения 10-11 лет: 2 раза в неделю по 1 часу = 68 часа;
- 2 год обучения 11-12 лет: 3 раза в неделю по 1 часу = 102 часа;
- 3 год обучения 13-14 лет: 3 раза в неделю по 1 часу = 102 часа;
- 4 год обучения 15-16 лет: 3 раза в неделю по 1 часу = 102 часа.

Ожидаемые результаты:

По окончании срока реализации программы обучающиеся должны:

- усвоить важнейшие духовно-нравственные ценности и христианские принципы поведения в обществе;
- владеть системой элементарных знаний в области гигиены и анатомии;
- знать основы техники соревновательных упражнений (приседаний со штангой, жима лежа, тяги становой) и выполнять их;
- знать основные группы мышц;
- владеть судейскими навыками, знать правила проведения соревнований по пауэрлифтингу (силовому троеборью);
- уметь составлять комплексы упражнений на основные группы мышц;
- уметь составлять частично тренировочные программы;
- выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке;
- приобрести интерес к занятиям силовым троеборьем (пауэрлифтингом), систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- развить силовые качества и повысить возможности функциональных систем организма;

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, выступление на соревнованиях различного уровня.

Учебно-тематический план, 1 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу;
1 час x 2 раза в неделю = 2 часа в неделю;
2 часа x 34 недель = 68 часов в год.

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводная часть.	1	2	3
1.1	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем.	0,25	0,5	0,75
1.2	Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу.	0,25	0,5	0,75
1.3	Основные группы мышц: их название и расположение.	0,5	1	1,5
2.	Упражнения на основные группы мышц.	5,5	25,5	31
2.1	Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей.	0,5	2,5	3
2.2	Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, брусья.	0,5	2,5	3
2.3	Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусья, подтягивание на перекладине.	0,5	2,5	3
2.4	Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями.	0,5	2,5	3
2.5	Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову.	0,5	2,5	3
2.6	Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, наклоны на тренажере.	0,5	2,5	3
2.7	Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями.	0,5	2,5	3
2.8	Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднимание ног лежа на лавке.	0,5	2,5	3
2.9	Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах.	0,5	1,5	2
2.10	Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами.	0,5	2,5	3
2.11	Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями.	0,5	1,5	2

3.	Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке.	2,75	13,5	16,25
3.1	Выполнение жима лежа: фиксация исходного, промежуточного и конечного положения снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения.	0,5	2,5	3
3.2	Выполнение жима лежа на максимальный результат.	0,25	1	1,25
3.3	Выполнение жима лежа 60%, 65%, от максимального результата.	0,5	1,5	2
3.4	Выполнение жима лежа 67,5% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
3.5	Выполнение жима лежа 70%, 75% от максимального результата.	0,25	2	2,25
3.6	Выполнение жима лежа 77,5% от максимального результата.	0,25	1	1,25
3.7	Выполнение жима лежа 80%, 85% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
3.8	Выполнение жима лежа 87,5 от максимального результата.	0,25	1	1,25
3.9	Выполнение жима лежа 90%, 95% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
4.	Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.	1,75	9,5	11,25
4.1	Выполнение приседаний: исходное положение, присед, конечное положение, фиксация снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения.	0,5	2,5	3
4.2	Выполнение приседаний на максимальный результат.	0,25	1	1,25
4.3	Выполнение приседаний 55%, 60% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
4.4	Выполнение приседаний 65%, 70% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
4.5	Выполнение приседаний 70%, 75% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
4.6	Выполнение приседаний 80%, 85% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
5.	Соревновательная деятельность.	2	4,5	6,5
5.1	Выполнение жима лежа в соревновательном режиме: техника и команды при выполнении упражнения.	0,5	2	4
5.2	Правила судейства при проведении соревнований по жиму лежа на скамейке.	0,5	0,5	3
5.3	Проведение соревнований по жиму лежа внутри группы.	0,5	1	2
5.4	Участие в соревнованиях различного уровня.	0,5	1	4
	Итого	13	55	68

Учебно-тематический план, 2 год обучения.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу;
1 час x 3 раза в неделю = 3 часа в неделю;
3 часа x 34 недели = 102 часа в год.

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводная часть.	1	2	3
1.1	Укрепление здоровья и закаливание организма. Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем.	0,5	1	1,5
1.2	Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции.	0,5	1	1,5
2.	Упражнения на основные группы мышц.	2,5	15	17,5
2.1	Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями «молот», с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей.	0,25	1,5	1,75
2.2	Упражнения на мышцу-разгибатель плеча: французский жим, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом.	0,25	1,5	1,75
2.3	Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим лежа под углом, жим штанги стоя, подъем штанги к подбородку, отжимание от брусьев с весом.	0,25	1,5	1,75
2.4	Дельтовидные мышцы: вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями.	0,25	1,5	1,75
2.5	Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне.	0,25	1,5	1,75
2.6	Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя.	0,25	1,5	1,75
2.7	Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер).	0,25	1,5	1,75
2.8	Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), поднимание ног лежа на лавке.	0,25	1,5	1,75
2.9	Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену.	0,25	1,5	1,75
2.10	Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат.	0,25	1,5	1,75
3.	Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке.	2,5	23	25,5
3.1	Выполнение жима лежа с остановкой на груди (1 секунда).	0,25	2,5	2,75
3.2	Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди (30 секунд).	0,25	2,5	2,75
3.3	Выполнение жима лежа на максимальный результат.	0,25	0,5	0,75
3.4	Выполнение жима лежа 60%, 62,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
3.5	Выполнение жима лежа 65%, 67,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75

3.6	Выполнение жима лежа 70%, 72,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
3.7	Выполнение жима лежа 75%, 77,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
3.8	Выполнение жима лежа 80%, 82,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
3.9	Выполнение жима лежа 85%, 87,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
3.10	Выполнение жима лежа 90%, 92,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
4.	Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.	2,5	23	25,5
4.1	Выполнение приседаний с широкой постановкой ног (небольшой вес).	0,25	2,5	2,75
4.2	Выполнение приседаний на максимальный результат.	0,25	0,5	0,75
4.3	Выполнение приседаний 60%, 62,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
4.4	Выполнение приседаний 65%, 67,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
4.5	Выполнение приседаний 70%, 72,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
4.6	Выполнение приседаний 75%, 77,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
4.7	Выполнение приседаний 80%, 82,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
4.8	Выполнение приседаний 85%, 87,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
4.9	Выполнение приседаний 90%, 92,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
4.10	Выполнение приседаний со штангой на груди.	0,25	2,5	2,75
5.	Соревновательное упражнение: тяга становая.	2,5	18	20,5
5.1	Выполнение тяги становой: исходное положение, конечное положение, фиксация снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения.	0,5	2,5	3
5.2	Выполнение тяги становой на максимальный результат.	0,25	0,5	0,75
5.3	Выполнение тяги становой 60%, 62,5% от максимального результата.	0,5	2,5	3
5.4	Выполнение тяги становой 65%, 67,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
5.5	Выполнение тяги становой 70%, 72,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
5.6	Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
5.7	Выполнение тяги становой в наклоне с виса.	0,25	2,5	2,75
5.8	Выполнение тяги становой с плитов.	0,25	2,5	2,75
6.	Соревновательная деятельность.	2	8	10
6.1	Выполнение приседаний и жима лежа в соревновательном режиме: техника и команды при выполнении упражнений.	0,5	2	2,5

6.2	Правила судейства при проведении соревнований по двоеборью (приседаниям и жиму лежа).	0,5	2	2,5
6.3	Проведение соревнований внутри группы по двоеборью (приседаниям и жиму лежа), страховка (ассистенты), помощь в судействе.	0,5	2	2,5
6.4	Участие в соревнованиях различного уровня	0,5	2	2,5
	Итого:	13	89	102

Учебно-тематический план, 3 год обучения.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу;
1 час x 3 раза в неделю = 3 часа в неделю;
3 часа x 34 недель = 102 часов в год.

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводная часть.	1	1	2
1.1	Изменения, происходящие в функциональных системах организма при занятиях силовым троеборьем. Составление программы на отдельные группы мышц.	0,5	0,5	1
1.2	Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем и при проведении соревнований.	0,5	0,5	1
2.	Упражнения на основные группы мышц.	2,5	13	15,5
2.1	Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями «молот», изолированно с 1 гантелей, сгибание рук с прямым грифом.	0,25	1,5	1,75
2.2	Упражнения на мышцу-разгибатель плеча: французский жим, разгибание рук на тренажере.	0,25	1,5	1,75
2.3	Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим штанги стоя, подъем штанги к подбородку, отжимание от брусьев с весом.	0,25	1,5	1,75
2.4	Дельтовидные мышцы: вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями.	0,25	1,5	1,75
2.5	Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне.	0,25	1,5	1,75
2.6	Прямые мышцы спины: наклоны со штангой.	0,5	1	1,5
2.7	Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер).	0,25	1,5	1,75
2.8	Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену.	0,25	1,5	1,75
2.9	Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат.	0,25	1,5	1,75
3.	Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.	3	21	24
3.1	Выполнение приседаний со штангой на груди.	0,25	1,5	1,75
3.2	Выполнение приседаний с гирей с широкой постановкой ног.	0,25	1,5	1,75
3.3	Выполнение приседаний 60%, 62,5% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
3.4	Выполнение приседаний 65%, 67,5% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
3.5	Выполнение приседаний 70%, 72,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
3.6	Выполнение приседаний 75%, 77,5% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75

3.7	Выполнение приседаний 80%, 82,5% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
3.8	Выполнение приседаний 85%, 87,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
3.9	Выполнение приседаний 90%, 92,5% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
3.10	Выполнение приседаний 95%, 97,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
3.11	Удержание штанги на плечах 107,5% от максимального веса (30 секунд).	0,25	1,5	1,75
3.12	Выполнение приседаний на максимальный результат.	0,25	1,5	1,75
4.	Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке.	3,5	28	31,5
4.1	Выполнение жима лежа узким хватом.	0,25	1,5	1,75
4.2	Выполнение жима лежа на скамейке под углом 45 градусов.	0,25	1,5	1,75
4.3	Выполнение жима лежа с остановкой на груди (1 секунда).	0,25	1,5	1,75
4.4	Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди (30 секунд).	0,25	1,5	1,75
4.5	Выполнение жима лежа 60%, 62,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
4.6	Выполнение жима лежа 65%, 67,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
4.7	Выполнение жима лежа 70%, 72,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
4.8	Выполнение жима лежа 75%, 77,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
4.9	Выполнение жима лежа 80%, 82,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
4.10	Выполнение жима лежа 85%, 87,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
4.11	Выполнение жима лежа 90%, 92,5% от максимального результата.	0,25	2,5	2,75
4.12	Выполнение жима лежа 95%, 97,5% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
4.13	Выполнение жима лежа на максимальный результат.	0,25	1,5	1,75
4.14	Удержание штанги при жиме лежа на скамейке 107,5% от максимального веса (30 секунд).	0,25	1,5	1,75
5.	Соревновательное упражнение: тяга становая.	3	19	22
5.1	Выполнение тяги становой с широкой постановкой ног (небольшой вес).	0,25	1,5	1,75
5.2	Выполнение тяги становой 60%, 62,5% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
5.3	Выполнение тяги становой 65%, 67,5% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
5.4	Выполнение тяги становой 70%, 72,5% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
5.5	Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
5.6	Выполнение тяги становой 80%, 82,5% от	0,25	1,5	1,75

	максимального результата.			
5.7	Выполнение тяги становой 85%, 87,5% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
5.8	Выполнение тяги становой 90%, 92,5% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
5.9	Выполнение тяги становой 95%, 97,5% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
5.10	Выполнение тяги становой до колен 110% от максимального веса.	0,25	2	2,25
5.11	Выполнение тяги становой с виса 105% от максимального веса.	0,25	2	2,25
5.12	Выполнение тяги становой на максимальный результат.	0,25	1,5	1,75
6.	Соревновательная деятельность.	2	5	7
6.1	Выполнение приседаний, жима лежа и тяги становой в соревновательном режиме: техника и команды при выполнении упражнений.	0,5	1,5	2
6.2	Правила судейства при проведении соревнований по силовому троеборью (пауэрлифтингу).	0,5	1	1,5
6.3	Проведение соревнований внутри группы по силовому троеборью (пауэрлифтингу), страховка (ассистенты), помощь в судействе.	0,5	1	1,5
6.4	Участие в соревнованиях различного уровня по силовому троеборью (пауэрлифтингу).	0,5	1,5	2
	Итого:	15	87	102

Учебно-тематический план, 4 год обучения.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу;

1 час x 3 раза в неделю = 3 часа в неделю;

3 часа x 34 недель = 102 часа в год.

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводная часть.	2	1,5	3,5
1.1	Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем и при проведении соревнований. Судейство.	0,5	0,5	1
1.2	Самостоятельное составление части тренировочной программы.	1	0,5	1,5
1.3	Инструкторская помощь педагогу в проведении различных частей занятия.	0,5	0,5	1
2.	Упражнения на основные группы мышц.	2	12	14
2.1	Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями «молот», сгибание рук с кривым грифом.	0,25	1,5	1,75
2.2	Упражнения на мышцу-разгибатель плеча: французский жим, разгибание рук на тренажере.	0,25	1,5	1,75
2.3	Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим штанги стоя, подъем штанги к подбородку.	0,25	1,5	1,75
2.4	Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), вертикальная тяга за голову (тренажер).	0,25	1,5	1,75
2.5	Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер).	0,25	1,5	1,75
2.6	Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену.	0,25	1,5	1,75
2.7	Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат.	0,25	1,5	1,75
2.8	Упражнения на мышцы пресса (косые мышцы, вверх и низ живота).	0,25	1,5	1,75
3.	Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.	3,5	22	25,5
3.1	Выполнение приседаний со штангой на груди.	0,25	1,5	1,75
3.2	Выполнение приседаний 60% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
3.3	Выполнение приседаний 65% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
3.4	Выполнение приседаний 70% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
3.5	Выполнение приседаний 75%, 77,5% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
3.6	Выполнение приседаний 70%, 80% от максимального результата.	0,25	2	2,25
3.7	Выполнение приседаний 80%, 90% от максимального результата.	0,25	2	2,25

3.8	Выполнение приседаний 90%, 95% от максимального результата.	0,25	2	2,25
3.9	Выполнение приседаний 95%, 97,5% от максимального результата.	0,25	2	2,25
3.10	Выполнение приседаний на максимальный результат.	0,25	1	1,25
3.11	Выполнение приседаний «сумо», ноги шире плеч на 15 см, стопы развернуты на 45 градусов наружу.	0,25	1,5	1,75
3.12	Выполнение приседаний «плие», с широкой постановкой ног, до образования прямого угла в коленном суставе при приседе (с гирей).	0,25	1,5	1,75
3.13	Выполнение полуприседа.	0,25	1	1,25
3.14	Удержание штанги на плечах 110% от максимального веса (30 секунд).	0,25	1,5	1,75
4.	Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке.	4	23	27
4.1	Выполнение жима лежа с гантелями.	0,25	1,5	1,75
4.2	Выполнение жима лежа 60% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
4.3	Выполнение жима лежа 65% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
4.4	Выполнение жима лежа 70% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
4.5	Выполнение жима лежа 75%, 77,5% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
4.6	Выполнение жима лежа 70%, 80% от максимального результата.	0,25	2	2,25
4.7	Выполнение жима лежа 80%, 90% от максимального результата.	0,25	2	2,25
4.8	Выполнение жима лежа 90%, 95% от максимального результата.	0,25	2	2,25
4.9	Выполнение жима лежа 95%, 97,5% от максимального результата.	0,25	2	2,25
4.10	Выполнение жима лежа на максимальный результат.	0,25	1	1,25
4.11	Выполнение жима лежа на скамейке под углом 45 градусов.	0,25	1	1,25
4.12	Выполнение жима лежа обратным хватом.	0,25	1	1,25
4.13	Выполнение жима лежа узким хватом.	0,25	1	1,25
4.14	Удержание штанги при жиме лежа на скамейке 110% от максимального веса (30 секунд).	0,25	1,5	1,75
4.15	Выполнение жима лежа с остановкой на груди (1-2 секунды).	0,25	1	1,25
4.16	Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди (30 секунд).	0,25	1	1,25
5.	Соревновательное упражнение: тяга становая.	3,5	22,5	26
5.1	Выполнение тяги из ямы.	0,25	1	1,25
5.2	Выполнение тяги становой 60% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
5.3	Выполнение тяги становой 65% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
5.4	Выполнение тяги становой 70% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75

5.5	Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата.	0,25	1,5	1,75
5.6	Выполнение тяги становой 70%, 80% от максимального результата.	0,25	2	2,25
5.7	Выполнение тяги становой 80%, 90% от максимального результата.	0,25	2	2,25
5.8	Выполнение тяги становой 90%, 95% от максимального результата.	0,25	2	2,25
5.9	Выполнение тяги становой 95%, 97% от максимального результата.	0,25	2	2,25
5.10	Выполнение тяги становой на максимальный результат.	0,25	1	1,25
5.11	Выполнение тяги в наклоне.	0,25	1	1,25
5.12	Выполнение наклонов со штангой. Гиперэкстензия.	0,25	2	2,25
5.13	Выполнение тяги становой до колен 110% от максимального веса с широкой постановкой ног.	0,25	1,5	1,75
5.14	Выполнение от колен с виса 110% от максимального веса.	0,25	2	2,25
6.	Соревновательная деятельность.	2	4	6
6.1	Индивидуализация техники соревновательных упражнений: приседаний со штангой, жима лежа на скамейке, тяги становой.	1	1	2
6.2	Участие в областных соревнованиях и соревнованиях другого ранга по пауэрлифтингу (силовому троеборью).	1	3	4
	Итого:	17	85	102

Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

Режим занятий по данной программе рассчитан на систему двухразовых тренировок в неделю в первый год обучения и трехразовых тренировок в неделю во второй, третий и четвертый года обучения.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как сила, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на правильное дыхание занимающихся во время выполнения упражнений. Периодически в тренировках целесообразно использовать соревновательный метод, с выполнением упражнений как на соревнованиях, с целью подготовки спортсменов к будущим соревнованиям.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния силового троеборья (пауэрлифтинга), правил соревнований по силовому троеборью (пауэрлифтингу), техники безопасности на занятиях и во время соревнований, а также вопросы, связанные с духовным развитием личности и гигиеническими требованиями, анатомией и физиологией человека.

В группах начальной подготовки тренер-преподаватель, используя беседы, формирует у занимающихся общие представления о Боге и семье, как важнейших жизненных ценностях. Воспитывает бережное, заботливое отношение к старшему поколению россиян, трудолюбие на тренировочных занятиях, выносливость и настойчивость в достижении цели, устойчивость к негативным факторам, любовь к России - стране, где они родились и растут.

Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Техническая подготовка включает изучение правильности выполнения соревновательных упражнений, а также упражнений на развитие различных групп мышц. Оптимальное положение тела и конечностей вовремя выполнения упражнений и правильную траекторию движения.

Содержание программы первого года обучения.

1. Вводная часть.

1.1. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем.

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

1.2. Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу.

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

1.3. Основные группы мышц: их название и расположение.

Основные группы мышц, на которые выполняются упражнения, как они называются и их расположение на частях тела.

2. Упражнения на основные группы мышц.

2.1. Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей.

Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

2.2. *Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, брусся.*

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Разгибание руки из-за головы с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

2.3. *Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусся, подтягивание на перекладине.*

Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

2.4. *Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями.*

Упражнения на три пучка плечевых мышц (дельты), различные подъемы гантелей и использование блочного тренажера, 3-4 подхода на 10-12 раз.

2.5. *Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову.*

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера, штанги и перекладины, 3-4 подхода на 10-12 раз.

2.6. *Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя.*

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

2.7. *Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями.*

Комплекс упражнений на мышцы ног с использованием тренажеров; выпад одной ногой, затем другой с гантелями. 3-4 подхода, 10-12 раз.

2.8. *Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднимание ног лежа на лавке.*

Упражнения на мышцы живота (вверх, низ и боковые) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднимание прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

2.9. *Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах.*

Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад; в парах: прямые руки наверху в замке, партнер тянет их назад.

2.10. *Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами.*

Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

2.11. *Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями.*

Комплекс упражнений на мышцы предплечья со штангой и гантелями 3 подхода, 10-12 раз.

3. Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке.

3.1. *Выполнение жима лежа: фиксация исходного, промежуточного и конечного положения снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения.*

Расположение рук, ног, туловища при стартовом положении, траектория движения штанги, фиксация на груди и конечное положение снаряда при выполнении жима лежа. Выполнение жима лежа с небольшим весом.

3.2. *Выполнение жима лежа на максимальный результат.*

Выполнение жима лежа на 1 раз с максимальным для обучаемого весом снаряда (100%).

3.3. *Выполнение жима лежа 60%, 65%, от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 60%, 65% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

3.4. *Выполнение жима лежа 67,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 67,5% от максимального веса (100%), 5 подходов на 6 раз.

3.5. *Выполнение жима лежа 70%, 75% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 70%, 75% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

3.6. *Выполнение жима лежа 77,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 77,5% от максимального веса (100%), 5 подходов на 5 раз.

3.7. *Выполнение жима лежа 80%, 85% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 80%, 85% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

3.8. *Выполнение жима лежа 87,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 87,5% от максимального веса (100%), 5 подходов на 3 раза.

3.9. *Выполнение жима лежа 90%, 95% от максимального результата* Выполнение жима лежа с весом 90%, 95% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 2-1 раза.

4. Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.

4.1. *Выполнение приседаний: исходное положение, присед, конечное положение, фиксация снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения.*

Расположение рук, ног, туловища при стартовом положении, траектория движения штанги, глубина доседа и конечное положение снаряда при выполнении приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний с небольшим весом.

4.2. *Выполнение приседаний на максимальный результат.*

Выполнение приседаний со штангой на плечах на 1 раз с максимальным для обучаемого весом снаряда (100%).

4.3. *Выполнение приседаний 55%, 60% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 55%, 60% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 10-8 раз.

4.4. *Выполнение приседаний 65%, 70% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 65%, 70% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

4.5. *Выполнение приседаний 70%, 75% от максимального результата..*

Выполнение приседаний с весом 70%, 75% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-4 раза.

4.6. *Выполнение приседаний 80%, 85% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 80%, 85% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

5. Соревновательная деятельность.

5.1. Выполнение жима лежа в соревновательном режиме: техника и команды при выполнении упражнения.

Выполнений жима лежа: с командами судьи, с остановкой на груди, четкое выполнение движения без рывков, плавно.

5.2. Правила судейства при проведении соревнований по жиму лежа на скамейке.

Типичные ошибки при выполнении жима лежа на соревнованиях, жесты и команды судьи. Весовые категории.

5.3. Проведение соревнований по жиму лежа внутри группы.

Проведение соревнований по жиму лежа внутри группы занимающихся. Техника безопасности при проведении соревнований.

5.4. Участие в соревнованиях различного уровня.

Участие в соревнованиях как в нутрии учреждения так и в выездных соревнованиях, по облегченным правилам.

Содержание программы второго года обучения.

1. Вводная часть.

1.1. Укрепление здоровья и закаливание организма. Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем.

Понятие здоровья, зависимость между регулярностью тренировок и состоянием здоровья. Способы закаливания организма. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

1.2. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции.

Понятие об опорно-двигательном аппарате, расположение конкретных мышц и связок и их значение при выполнении упражнений.

2. Упражнения на основные группы мышц.

2.1. Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей.

Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

2.2. Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом.

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями с использованием штанги и блочного тренажера. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз.

2.3. Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим лежа под углом, жим штанги стоя, подъем штанги к подбородку, отжимание от брусьев с весом.

Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, использование брусьев. Все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

2.4. Дельтовидные мышцы: вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями.

Упражнения на мышцы плеча (дельты): на задние мышцы плеча с использование блочного тренажера и гантелей, 3-4 подхода на 10-12 раз.

2.5. Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне.

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера и штанги, 3-4 подхода на 10-12 раз.

2.6. Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя.

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

2.7. Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер).

Комплекс упражнений на мышцы ног, сгибая их с использованием тренажеров. 3-4 подхода, 10-12 раз.

2.8. *Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), поднятие ног лежа на лавке.*

Упражнения на мышцы живота (вверх и низ) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднятие прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

2.9. *Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену.*
Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад.

2.10. *Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат.*
Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

3. Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке.

3.1. *Выполнение жима лежа с остановкой на груди (1 секунда).*

Выполнение жима лежа с четкой фиксацией снаряда на груди в течение 1 секунды, упражнение выполняется с небольшим весом на 8-10 повторений 4-5 подходов.

3.2. *Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди (30 секунд).*

Выполнение жима лежа с остановкой штанги (30 секунд), не касаясь груди, на расстоянии 5-10 см, затем выпрямление рук и фиксация снаряда в конечном положении. Техника, плавность движений. 10 подходов по 1 разу.

3.3. *Выполнение жима лежа на максимальный результат.*

Выполнение жима лежа на 1 раз (100%) с максимальным весом для обучаемого (большим по сравнению с 1-ым годом обучения).

3.4. *Выполнение жима лежа 60%, 62,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 60%, 62,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

3.5. *Выполнение жима лежа 65%, 67,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 65%, 67,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

3.6. *Выполнение жима лежа 70%, 72,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 70%, 72,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

3.7. *Выполнение жима лежа 75%, 77,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 75%, 77,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

3.8. *Выполнение жима лежа 80%, 82,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 80%, 82,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

3.9. *Выполнение жима лежа 85%, 87,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 85%, 87,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

3.10. *Выполнение жима лежа 90%, 92,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 90%, 92,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 2-1 раз.

4. Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.

4.1. *Выполнение приседаний с широкой постановкой ног (небольшой вес).*

Выполнение приседаний, ноги шире плеч на 15-20 см, стопы расположены под углом 45 градусов, носки развернуты наружу. 5 подходов на 10-12 раз.

4.2. *Выполнение приседаний на максимальный результат.*

Выполнение приседаний со штангой на 1 раз (100%) с максимальным весом для обучаемого (большим по сравнению с 1-ым годом обучения).

4.3. *Выполнение приседаний 60%, 62,5% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 60%, 62,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

4.4. *Выполнение приседаний 65%, 67,5% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 65%, 67,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

4.5. *Выполнение приседаний 70%, 72,5% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 70%, 72,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

4.6. *Выполнение приседаний 75%, 77,5% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 75%, 77,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

4.7. *Выполнение приседаний 80%, 82,5% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 80%, 82,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

4.8. *Выполнение приседаний 85%, 87,5% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 85%, 87,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

4.9. *Выполнение приседаний 90%, 92,5% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 90%, 92,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 2-1 раз.

4.10. *Выполнение приседаний со штангой на груди.*

Выполнение приседаний штанга удерживается впереди на плечах, согнутыми в локтях руками, техника такая же, как на приседе, берется небольшой вес. (5 подходов на 8-10 раз).

5. Соревновательное упражнение: тяга становая.

5.1. *Выполнение тяги становой: исходное положение, конечное положение, фиксация снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения.*

Выполнение тяги становой медленно с фиксацией отрыва от помоста, правильное расположение частей тела во время движения снаряда, фиксация конечного положения. Выполнение тяги становой с небольшим весом.

5.2. *Выполнение тяги становой на максимальный результат.*

Выполнение тяги становой на 1 раз с максимальным для обучаемого весом снаряда (100%).

5.3. *Выполнение тяги становой 60%, 62,5% от максимального результата.*

Выполнение тяги становой с весом 60%, 62,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

5.4. *Выполнение тяги становой 65%, 67,5% от максимального результата.*

Выполнение тяги становой с весом 65%, 67,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

5.5. *Выполнение тяги становой 70%, 72,5% от максимального результата.*

Выполнение тяги становой с весом 70%, 72,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

5.6. *Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата.*

Выполнение тяги становой с весом 75%, 77,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

5.7. *Выполнение тяги становой в наклоне с вися.*

Выполнение тяги при наклоненном туловище (45 градусов относительно пола или помоста) и чуть согнутых ногах. 5 подходов на 8-10 раз.

5.8. Выполнение тяги становой из ямы.

Выполнение тяги, стоя на возвышении из листов резины, гриф штанги находится ниже уровня середины голени, вес небольшой (50-60% от максимума). 5 подходов на 8-10 раз.

6. Соревновательная деятельность.

6.1. Выполнение приседаний и жима лежа в соревновательном режиме: техника и команды при выполнении упражнений.

Выполнение приседаний (низкий сед) и жима лежа (остановка на груди): с командами судьи, четкое выполнение движений без рывков и фиксацией снаряда в конечном положении.

6.2. Правила судейства при проведении соревнований по двоеборью (приседаниям и жиму лежа).

Порядок взвешивания участников, весовые категории, определение призеров, ошибки при выполнении упражнений, жесты и команды судей.

6.3. Проведение соревнований внутри группы по двоеборью (приседаниям и жиму лежа), страховка (ассистенты), помощь в судействе.

Проведение соревнований по приседаниям и жиму лежа внутри группы занимающихся, с выделением лучших для помощи в судействе и распределение обязанностей по страховке. Техника безопасности при проведении соревнований.

6.4. Участие в соревнованиях различного уровня.

Проведение соревнований по приседаниям и жиму штанги в учреждении, а также участие в соревнованиях проводимых в районе, по облегченным правилам.

Содержание программы третьего года обучения.

1. Вводная часть.

1.1. Изменения, происходящие в функциональных системах организма при занятиях силовым троеборьем. Составление программы на отдельные группы мышц.

Воздействия на следующие системы организма: сердечно - сосудистую, опорно-двигательную и мышечную. Самостоятельное составление программы на крупные мышцы рук, туловища и ног.

1.2. Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем и при проведении соревнований.

Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале и при проведении соревнований внутри группы и детском (подростковом) клубе «Атлант».

2. Упражнения на основные группы мышц.

2.1. Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями «молот», изолированно с 1 гантелей, сгибание рук с прямым грифом.

Сгибание рук (сидя или стоя) с гантелями и грифом: 4 подхода, 10-12 раз.

2.2. Упражнения на мышцу-разгибатель плеча: французский жим, разгибание рук на тренажере.

Разгибание рук лежа и стоя с использованием штанги и блочного тренажера: 4 подхода, 10-12 раз.

2.3. Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим штанги стоя, подъем штанги к подбородку, отжимание от брусьев с весом.

Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, использование брусьев. Все упражнения выполняются по 4 подхода на 10-12 раз.

2.4. Дельтовидные мышцы: вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями.

Упражнения на мышцы плеча (дельты): на задние мышцы плеча с использованием блочного тренажера и гантелей: 4 подхода на 10-12 раз.

2.5. *Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне.*

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера и штанги: 4 подхода на 10-12 раз.

2.6. *Прямые мышцы спины: наклоны со штангой.*

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой (с максимальной амплитудой): 4 подхода на 10-12 раз.

2.7. *Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер).*

Комплекс упражнений на мышцы ног, сгибая их с использованием тренажеров: 4 подхода, 10-12 раз.

2.8. *Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену.*

Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад.

2.9. *Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат.*

Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

3. Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.

3.1. *Выполнение приседаний со штангой на груди.*

Выполнение приседаний штанга удерживается впереди на плечах, согнутыми в локтях руками, техника такая же, как на приседе, берется небольшой вес. (5 подходов на 8 раз).

3.2. *Выполнение приседаний с гирей с широкой постановкой ног.*

Выполнение приседаний с гирей в руках (спина прямая, без наклона), ноги шире плеч на 15-20 см, стопы расположены под углом 45 градусов, носки развернуты наружу. 5 подходов на 10-12 раз.

3.3. *Выполнение приседаний 60%, 62,5% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 60%, 62,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 8 раз.

3.4. *Выполнение приседаний 65%, 67,5% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 65%, 67,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 7 раз.

3.5. *Выполнение приседаний 70%, 72,5% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 70%, 72,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 6 раз.

3.6. *Выполнение приседаний 75%, 77,5% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 75%, 77,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 5 раз.

3.7. *Выполнение приседаний 80%, 82,5% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 80%, 82,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 4 раза.

3.8. *Выполнение приседаний 85%, 87,5% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 85%, 87,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 3 раза.

3.9. *Выполнение приседаний 90%, 92,5% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 90%, 92,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 2 раза.

3.10. *Выполнение приседаний 95%, 97,5% от максимального результата.*

Выполнение приседаний с весом 95%, 97,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 1 раз.

3.11. *Удержание штанги на плечах 107,5% от максимального веса (30 секунд).*
Удержание штанги на плечах (30 секунд) в стартовом положении 107,5% от максимального веса 2-го года обучения, 5 подходов на 1 раз.

3.12. *Выполнение приседаний на максимальный результат.*
Выполнение приседаний со штангой на 1 раз (100%) с максимальным весом для обучаемого (большим по сравнению со 2-ым годом обучения).

4. Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке.

4.1. *Выполнение жима лежа узким хватом.*

Выполнение жима лежа узким хватом (расстояние между руками 10-15 см), техника как в обычном жиме лежа с касанием груди. 5 подходов на 8-10 раз.

4.2. *Выполнение жима лежа на скамейке под углом 45 градусов.*

Выполнение жима лежа на вверх груди, скамейка наклонена вверх, штанга опускается на верхнюю часть грудных мышц. 5 подходов на 8-10 раз.

4.3. *Выполнение жима лежа с остановкой на груди (1 секунда).*

Выполнение жима лежа с четкой фиксацией снаряда на груди в течение 1 секунды, упражнение выполняется с небольшим весом на 8-10 повторений 5 подходов.

4.4. *Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди (30 секунд).*

Выполнение жима лежа с остановкой штанги (30 секунд), не касаясь груди, на расстоянии 5-10 см, затем выпрямление рук и фиксация снаряда в конечном положении. 6 подходов по 1 разу.

4.5. *Выполнение жима лежа 60%, 62,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 60%, 62,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 8 раз.

4.6. *Выполнение жима лежа 65%, 67,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 65%, 67,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 7 раз.

4.7. *Выполнение жима лежа 70%, 72,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 70%, 72,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 6 раз.

4.8. *Выполнение жима лежа 75%, 77,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 75%, 77,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 5 раз.

4.9. *Выполнение жима лежа 80%, 82,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 80%, 82,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 4 раза.

4.10. *Выполнение жима лежа 85%, 87,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 85%, 87,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 3 раза.

4.11. *Выполнение жима лежа 90%, 92,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 90%, 92,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 2 раза.

4.12. *Выполнение жима лежа 95%, 97,5% от максимального результата.*

Выполнение жима лежа с весом 95%, 97,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 3 подхода на 1 раз.

4.13. *Выполнение жима лежа на максимальный результат.*

Выполнение жима лежа на 1 раз (100%) с максимальным весом для обучаемого (большим по сравнению со 2-ым годом обучения).

4.14. *Удержание штанги при жиме лежа на скамейке 107,5% от максимального веса (30 секунд).*

Удержание штанги при выполнении жима лежа на выпрямленных руках (30 секунд) в стартовом положении 107,5% от максимального веса 2-го года обучения, 5 подходов на 1 раз.

5. Соревновательное упражнение: тяга становая.

5.1. *Выполнение тяги становой с широкой постановкой ног (небольшой вес).*

Выполнение тяги становой, ноги значительно шире плеч (стиль «сумо») с небольшим весом: 5 подходов на 8-10 раз.

5.2. *Выполнение тяги становой 60%, 62,5% от максимального результата.*

Выполнение тяги становой с весом 60%, 62,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 8 раз.

5.3. *Выполнение тяги становой 65%, 67,5% от максимального результата.*

Выполнение тяги становой с весом 65%, 67,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 7 раз.

5.4. *Выполнение тяги становой 70%, 72,5% от максимального результата.*

Выполнение тяги становой с весом 70%, 72,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 6 раз.

5.5. *Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата.*

Выполнение тяги становой с весом 75%, 77,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 5 раз.

5.6. *Выполнение тяги становой 80%, 82,5% от максимального результата.*

Выполнение тяги становой с весом 80%, 82,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 4 раза.

5.7. *Выполнение тяги становой 85%, 87,5% от максимального результата.*

Выполнение тяги становой с весом 85%, 87,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 3 раза.

5.8. *Выполнение тяги становой 90%, 92,5% от максимального результата.*

Выполнение тяги становой с весом 90%, 92,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 2 раза.

5.9. *Выполнение тяги становой 95%, 97,5% от максимального результата.*

Выполнение тяги становой с весом 95%, 97,5% от максимального веса 2-го года обучения, по 5 подходов на 1 раз.

5.10. *Выполнение тяги становой до колен 110% от максимального веса.*

Выполнение тяги становой из стартового положения до уровня колен с весом 110% от максимума, отработка 1-ой половины движения в тяге становой. 5 подходов на 8 раз.

5.11. *Выполнение тяги становой с вися 105% от максимального веса.*

Выполнение тяги становой с вися, она находится выше колен, туловище наклонено вперед, вес 105% от максимума. Отрабатывается 2-ая половина движения, 5 подходов на 8 раз.

5.12. *Выполнение тяги становой на максимальный результат.*

Выполнение тяги становой на 1 раз (100%) с максимальным весом для обучаемого (большим по сравнению со 2-ым годом обучения).

6. Соревновательная деятельность.

6.1. *Выполнение приседаний, жима лежа и тяги становой в соревновательном режиме: техника и команды при выполнении упражнений.*

Выполнение приседаний, жима лежа и тяги становой: с командами судьи, четкое выполнение движений без рывков, плавно, фиксация снаряда в конечном положении, пауза при жиме лежа.

6.2. *Правила судейства при проведении соревнований по силовому троеборью (пауэрлифтингу).*

Порядок взвешивания участников, весовые категории, регламент соревнований, определение призеров, ошибки при выполнении упражнений, жесты и команды судей (приседания, жим лежа, тяга станова).

6.3. Проведение соревнований внутри группы по силовому троеборью (пауэрлифтингу), страховка (ассистенты), помощь в судействе.

Проведение соревнований по силовому троеборью (приседаниям, жиму лежа и тяги становой) внутри группы занимающихся, с выделением лучших для помощи в судействе и распределение обязанностей по страховке. Техника безопасности при проведении соревнований.

6.4. Участие в соревнованиях различного уровня по силовому троеборью (пауэрлифтингу).

Проведение соревнований по силовому троеборью (пауэрлифтингу) в образовательном учреждении, среди всех занимающихся, а также участие в районных и областных соревнованиях.

Содержание программы четвертого года обучения.

1. Вводная часть.

1.1 Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем и при проведении соревнований. Судейство.

Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале и при проведении соревнований в детском (подростковом) клубе «Атлант», между клубами. Проведение инструктажа по технике безопасности при выступлении на соревнованиях различного уровня, требования судей на соревнованиях.

1.2 Самостоятельное составление части тренировочной программы.

Составление обучаемыми частично тренировочной программы под руководством педагога дополнительного образования.

1.3 Инструкторская помощь педагогу в проведении различных частей занятия.

Помощь педагогу обучаемых при проведении части занятия, инструктирование, корректировка поведения в зале.

2. Упражнения на основные группы мышц.

2.1. Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями «молот», сгибание рук с кривым грифом.

Сгибание рук сидя с гантелями и грифом: 4-5 подходов, 10-12 раз.

2.2. Упражнения на мышцу-разгибатель плеча: французский жим, разгибание рук на тренажере.

Разгибание рук лежа и стоя с использованием штанги и блочного тренажера: 4-5 подходов, 10-12 раз.

2.3. Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим штанги стоя, подъем штанги к подбородку.

Упражнения на грудь: жим штанги, подъем штанги и разведение рук лежа с гантелями. Все упражнения выполняются по 4 подхода на 10-12 раз.

2.4. Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), вертикальная тяга за голову (тренажер).

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера: 4-5 подходов на 10-12 раз.

2.5. Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер).

Комплекс упражнений на мышцы ног, сгибая их с использованием тренажеров: 4 подхода, 10-12 раз.

2.6. *Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену.*
Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад.

2.7. *Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат.*
Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

2.8. *Упражнения на мышцы пресса (косые мышцы, вверх и низ живота).*
Упражнения на пресс: сгибание туловища на тренажере, наклоны с гантелями, поднятие ног (3 подхода 12-15 раз на каждое упражнение).

3. Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.

3.1. Выполнение приседаний со штангой на груди.

Выполнение приседаний штанга удерживается впереди на плечах, согнутыми в локтях руками, техника такая же, как на приседе, берется небольшой вес. (5 подходов на 10-12 раз).

3.2. Выполнение приседаний 60% от максимального результата.

Выполнение приседаний с весом 60% от максимального веса 3-го года обучения, 5 подходов на 10 раз.

3.3. Выполнение приседаний 65% от максимального результата.

Выполнение приседаний с весом 65% от максимального веса 3-го года обучения, 5 подходов на 10 раз.

3.4. Выполнение приседаний 70% от максимального результата.

Выполнение приседаний с весом 70% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 8 раз.

3.5. Выполнение приседаний 75%, 77,5% от максимального результата.

Выполнение приседаний с весом 75%, 77,5% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 4 раза.

3.6. Выполнение приседаний 70%, 80% от максимального результата.

Выполнение приседаний с весом 70%, 80% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 4 раза.

3.7. Выполнение приседаний 80%, 90% от максимального результата.

Выполнение приседаний с весом 80%, 90% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 3 раза.

3.8. Выполнение приседаний 90%, 95% от максимального результата.

Выполнение приседаний с весом 90%, 95% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 2 раза.

3.9. Выполнение приседаний 95%, 97,5% от максимального результата.

Выполнение приседаний с весом 95%, 97,5% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 2 раза.

3.10. Выполнение приседаний на максимальный результат.

Выполнение приседаний со штангой на 1 раз (100%) с максимальным весом для обучаемого (большим по сравнению со 3-им годом обучения).

3.11. *Выполнение приседаний «сумо», ноги шире плеч на 15 см, стопы развернуты на 45 градусов наружу.*

Выполнение приседаний с широкой (10-15 см шире плеч) постановкой ног с небольшим весом, 50%-55% от максимального на технику и растяжку внутренней поверхности бедра, 5 подходов на 10-12 раз.

3.12. *Выполнение приседаний «плие», с широкой постановкой ног, до образования прямого угла в коленном суставе при приседе (с гирей).*

Выполнение приседаний с еще более широкой постановкой ног, стопы развернуты больше 45 градусов наружу, спина прямая, без наклона, 5 подходов на 10-12 раз.

3.13. Выполнение полуприседа.

Выполнение приседаний, когда таз находится на уровне коленного сустава, или немного выше, с большим весом (70-75%), 5 подходов на 10-12 раз.

3.14. Удержание штанги на плечах 110% от максимального веса (30 секунд).

Удержание штанги на плечах 110% от максимального веса снаряда 30 секунд, 6 подходов по 1 разу.

4. Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке.

4.1. Выполнение жима лежа с гантелями.

Выполнение жима лежа с гантелями на жимовой скамейке, техника выполнения схожа с жимом штанги лежа, 5 подходов 10-12 раз.

4.2. Выполнение жима лежа 60% от максимального результата.

Выполнение жима лежа с весом 60% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 10 раз.

4.3. Выполнение жима лежа 65% от максимального результата.

Выполнение жима лежа с весом 65% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 10 раз.

4.4. Выполнение жима лежа 70% от максимального результата.

Выполнение жима лежа с весом 70% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 8 раз.

4.5. Выполнение жима лежа 75%, 77,5% от максимального результата.

Выполнение жима лежа с весом 75%, 77,5% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 4 раза.

4.6. Выполнение жима лежа 70%, 80% от максимального результата.

Выполнение жима лежа с весом 70%, 80% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 4 раза.

4.7. Выполнение жима лежа 80%, 90% от максимального результата.

Выполнение жима лежа с весом 80%, 90% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 3 раза.

4.8. Выполнение жима лежа 90%, 95% от максимального результата.

Выполнение жима лежа с весом 90%, 95% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 2 раза.

4.9. Выполнение жима лежа 95%, 97,5% от максимального результата.

Выполнение жима лежа с весом 95%, 97,5% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 2 раза.

4.10. Выполнение жима лежа на максимальный результат.

Выполнение жима лежа на скамейке на 1 раз (100%) с максимальным весом для обучаемого (большим по сравнению со 3-им годом обучения).

4.11. Выполнение жима лежа на скамейке под углом 45 градусов.

Выполнение жима лежа на скамейке, угол наклона которой 45 градусов, с небольшим весом, 5 подходов на 10-12 раз.

4.12. Выполнение жима лежа обратным хватом.

Выполнение жима лежа при хвате штанги обратным хватом на ширине плеч, опускание штанги до уровня груди, 5 подхода на 10-12 раз.

4.13. Выполнение жима лежа узким хватом.

Выполнение жима лежа узким хватом, расстояние между ладонями 10-15 см, касание груди, жим на мышцу-разгибатель плеча, 5 подхода на 10-12 раз.

4.14. Удержание штанги при жиме лежа на скамейке 110% от максимального веса (30 секунд).

Удержание штанги на вытянутых руках при принятии стартового положения в жиме лежа 110% от максимального веса снаряда 30 секунд, 6 подходов по 1 разу.

4.15. Выполнение жима лежа с остановкой на груди (1-2 секунды).

Выполнение жима лежа с более длительной фиксацией снаряда на груди в течение 1-2 секунды, упражнение выполняется с небольшим весом (70%) на 8-10 повторений 5 подходов.

4.16. Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди (30 секунд).

Выполнение жима лежа с остановкой штанги (30 секунд), не касаясь груди, на расстоянии 5-10 см, затем выпрямление рук и фиксация снаряда в конечном положении. 6 подходов по 1 разу.

5. Соревновательное упражнение: тяга становая.

5.1. Выполнение тяги из ямы.

Выполнение тяги становой с подставки (гриф ниже середины колена), небольшой вес, проработка прямых мышц спины, 5 подходов на 10-12 раз.

5.2. Выполнение тяги становой 60% от максимального результата.

Выполнение тяги становой с весом 60% от максимального веса 3-го года обучения, 5 подходов на 10 раз.

5.3. Выполнение тяги становой 65% от максимального результата.

Выполнение тяги становой с весом 65% от максимального веса 3-го года обучения, 5 подходов на 10 раз.

5.4. Выполнение тяги становой 70% от максимального результата.

Выполнение тяги становой с весом 70% от максимального веса 3-го года обучения, 5 подходов на 8 раз.

5.5. Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата.

Выполнение тяги становой с весом 75%, 77,5% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 4 раза.

5.6. Выполнение тяги становой 70%, 80% от максимального результата.

Выполнение тяги становой с весом 70%, 80% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 4 раза.

5.7. Выполнение тяги становой 80%, 90% от максимального результата.

Выполнение тяги становой с весом 80%, 90% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 3 раза.

5.8. Выполнение тяги становой 90%, 95% от максимального результата.

Выполнение тяги становой с весом 90%, 95% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 2 раза.

5.9. Выполнение тяги становой 95%, 97,5% от максимального результата.

Выполнение тяги становой с весом 95%, 97,5% от максимального веса 3-го года обучения, по 5 подходов на 2 раза.

5.10. Выполнение тяги становой на максимальный результат.

Выполнение тяги становой на 1 раз (100%) с максимальным весом для обучаемого (большим по сравнению со 3-им годом обучения).

5.11. Выполнение тяги в наклоне.

Выполнения тяги становой в наклоне, работает верхняя часть спины, угол наклона спины относительно пола 45 градусов, движение штанги на себя, 5 подходов на 10-12 раз.

5.12. Выполнение наклонов со штангой. Гиперэкстензия.

Выполнение наклонов со штангой на плечах с прямой спиной с небольшим весом, 5 подходов на 10-12 раз; выполнение наклонов на тренажере, который держит ноги, 5 подходов 10-12 раз.

5.13. Выполнение тяги становой до колен 110% от максимального веса с широкой постановкой ног.

Выполнение тяги становой из стартового положения до уровня колен с весом 110% от максимума, отработка 1-ой половины движения в тяге становой. 5 подходов на 8 раз.

5.14. Выполнение от колен с вися 110% от максимального веса.

Выполнение тяги становой с вися, она находится выше колен, туловище наклонено вперед, вес 110% от максимума. Отрабатывается 2-ая половина движения, 5 подходов на 8 раз.

6. Соревновательная деятельность.

6.1. Индивидуализация техники соревновательных упражнений: приседаний со штангой, жима лежа на скамейке, тяги становой.

Индивидуальная техника в выполнении соревновательных упражнений (приседаний, жима лежа, тяга становая), в зависимости от анатомических особенностей и психики занимающегося.

6.2. Участие в областных соревнованиях, и соревнованиях другого ранга по пауэрлифтингу (силовому троеборью).

Участие обучаемых, показавших лучший результат в течение года, в областных и иных соревнованиях. Особенности судейства на Чемпионатах области, требования к экипировке.

Методическое обеспечение программы.

Принципы физического воспитания.

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его индивидуальных особенностей.

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники выполнения соревновательных упражнений и упражнений на группы мышц, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники выполнения соревновательных упражнений, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

Методы обучения, используемые на занятиях секции «Силовое троеборье».

На занятиях силовым троеборьем используются следующие методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа), наглядные (метод демонстраций), практические методы (упражнения).

Список использованной литературы:

1. Абрахамс Питер. Иллюстрированный атлас анатомии человека. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. — 256 с.
2. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебное пособие. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. — 272 с.
3. Кац А.М. новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКИППРО 2005г.
4. Крестовников А.Н. Очерки физиологии физических упражнений. — М.: ФиС, 1951. — 155с.
5. Марищук В.Л., Пеньковский Е.А. В чем сила сильных. — М.: Издательство ВЗПИ, 1992. — 190 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — 201 с.
7. Пауэрлифтинг. Технические правила соревнований: Подготовлен судьей международной категории Шантаренко С.А. — Омск: 2002. — 65 с.
8. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
9. Сеченов И.М. Избранные философско-психологические произведения. — М.: ОГИЗ, 1947. — 301 с.
10. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. — М.: ФиС, 1978. — 159 с.
11. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих.// Олимп. 1999. № 2. С. 66-72, № 3. С. 15-20.
Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. — М.: издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ спорт сервис, 2006. — 543 с.