

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МБУ ДО «СДЮСШОР»

Протокол № 1

От «06» августа 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СДЮСШОР»

И.Д. Дмитриев

2015 г.

№ 01-06/157-1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 4 ГОДА

РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ:
ИНСТРУКТОРЫ-МЕТОДИСТЫ
ИВАНОВА Т.В.
СУЧЕНИЦОВА Н.Н.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.В. Зезвезд – к.п.н., зав. кафедрой «Теория и методика единоборств» ФГБОУ ВПО «ЛГИФК»

Л.А. Брандесова – заместитель директора по УСП,
методист МБОУ ДОД «ДЮСШ «Гемт»

СОЛИКАМСК, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
1.1. Примерный учебный план	4
1.2. Навыки в других видах спорта	4
1.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки	5
1.4. Режим учебно-тренировочной работы	5
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	5
2.1. Требования к технике безопасности	5
2.2. Программный материал для практических занятий	6
2.3. Врачебно-педагогический контроль	8
2.4. Воспитательная работа	8
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	9
3.1. Требования к результатам реализации программы	9
3.2. Нормативы физической подготовки	9
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	10

Пауэрлифтинг (англ.*powerlifting*; *power*- «сила» + *lift*- «поднимать») - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. 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. Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа.

Программа для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (СДЮСШОР) по пауэрлифтингу является дополнительной общеразвивающей для спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014 г., №31522).
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/254;
- примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» Красноярск, 2011 г.;
- локальных нормативных актов Учреждения.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники в пауэрлифтинге;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий пауэрлифтингом по предпрофессиональным программам.

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов подготовки пауэрлифтеров, возможность перехода обучающихся с обучения по общеразвивающим программам на обучение по предпрофессиональным программам по результатам итоговой аттестации.

Прием на обучение по общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта проводится на основании Положения о порядке приема на обучение по общеразвивающим программам. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в СДЮСШОР обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах – без ограничения.

Программа состоит из трех частей:

1. **НОРМАТИВНАЯ.** Включает в себя учебный план, режим учебно-тренировочной работы, количественные рекомендации по группам занимающихся, объему тренировочных нагрузок.
2. **МЕТОДИЧЕСКАЯ.** Включает учебный материал по основным видам подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации врачебно-педагогического контроля. Учебный материал программы представлен разделами: теоретическая, практическая подготовка.
3. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Основными формами занятий являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (по желанию обучающихся);
- тестирование и контроль.

В спортивно-оздоровительных группах согласно СанПиН занятия проводятся 1 до 45 минут для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 – для остальных обучающихся.

1.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Таблица 1

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям (Примерный учебный план на 46 учебных недель)

№ п/п	Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап
I.	Теоретическая подготовка	14
II.	ОФП, СФП	96
III.	Избранный вид спорта:	138
3.1.	<i>Техническая, тактическая подготовка</i>	
3.2.	<i>Соревновательная подготовка</i>	134
3.3.	<i>Контрольные и зачетные требования</i>	4
IV.	Другие виды спорта и подвижные игры	14
V.	Самостоятельная работа обучающихся	14
	Всего за год	276
	Всего в неделю	6

1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом; упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание; упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине; упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Упражнения из акробатики:

кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Плавание:

для не умеющих плавать - овладении техникой плавания; плавание на дистанцию 50, 100м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

1.3 .Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп

Таблица.№2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный количественный состав	Максимальный количественный состав	Максимальный объем тренировочной нагрузки
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	до 6ч (не менее 3р в неделю)

1.4. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица.№3

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа обучения	Минимальный возраст для зачисления	Годовая нагрузка	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	не ограничен	276	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

В условиях тренировочных занятий и соревнований строго соблюдаются требования по технике безопасности, профилактике травматизма в соответствии с разработанными в учреждении инструкциями по охране труда и технике безопасности по виду спорта. Перед началом выполнения упражнения на каждом отдельном тренажере необходимо убедиться в его исправности. Заходить или сходить с тренажера можно только после его полной остановки или фиксации. Работающий тренажер может нанести серьезную травму. Обувь должна быть удобной закрытой с нескользкой подошвой. После завершения упражнения всегда убирайте за собой снаряды. В конце каждой тренировки делайте небольшую заминку (растяжку).

Безопасность при выполнении приседания

1. Необходимо перепроверять вес на штанге.
2. Гриф должен быть правильно загружен, т.е. диски установлены в одинаковой последовательности.
3. Убедитесь, что «замки» закреплены на штанге. Это предупредит перемещение или соскальзывание дисков с грифа во время выполнения упражнения.
4. Штангу со стоек необходимо снимать без резких движений.
5. Не нужно поднимать таз слишком быстро, когда выходите из «мертвой» точки, иначе можно потерять равновесие.
6. Никогда не позволяйте верхней части торса слишком наклоняться вперед, это приводит к перенапряжению мышц спины и пресса.
7. Не позволяйте спине округляться до такой степени, чтобы сжимало грудную клетку.
8. Выполняйте приседания только с поясом.
9. В перерыве между первым и вторым (жим лежа) упражнениями спортсмену следует не только отдохнуть, но и внимательно проанализировать выступление. Он должен отметить все

- положительные и отрицательные стороны разминки, учесть замечания судей, тренера (или партнера).
10. Второе соревновательное упражнение - жим лежа. Главные аспекты этого упражнения: так же, как и в предыдущем упражнении, спортсмену необходимо заранее определить высоту стоек на скамье для жима лежа. Эта высота также должна быть оптимальной, т.е. в исходном положении лежа при съеме штанги со стоек при выпрямлении рук (выжимании) амплитуда движения вверх должна быть минимальной.
 11. Ложитесь на скамью навзничь - голова, плечи, ягодицы должны находиться в полном контакте со скамьей.
 12. Ступни должны надежно упираться в помост.
 13. Ягодицы не должны отрываться от скамьи.
 14. Опустить штангу на опорную стойку должен помочь тренер или партнер.
 15. Слушайте команду судьи!

Безопасность при выполнении жима штанги лежа

1. Прежде всего, пункты 1-3 по технике безопасности выполнения предыдущего упражнения.
2. Хорошо намажьте руки магнезией, чтобы исключить скольжение рук по грифу.
3. Съём штанги осуществляйте одновременно и главное - равномерно с партнером. В противном случае, если он подаст Вам штангу на расслабленные руки, Вы можете ее не удержать!

Безопасность при выполнении тяги

1. Пункты 1-3 по технике безопасности в приседаниях.
2. Тягу выполнять обязательно с поясом.

2.2. Программный материал для практических занятий

2.2.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.

Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Понятие о гигиене. Личная гигиена пауэрлифтера, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания. Режим, роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня.

Весовой режим. Допустимые величины регуляции веса тела в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития. Особенности техники выполнения упражнения со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений. Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещений звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений. Гибкость - одно из основных качеств спортсмена, необходимых для успешного выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Взаимосвязь гибкости и минимального

расстояния подъема штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Методика обучения.

Обучения и тренировка - единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль полевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Методика тренировки.

Спортивная тренировка - как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (вес штанги), количество подъемов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Основная форма занятий. Части занятия. Разновидности занятия. Эмоциональность занятия.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

2.2.2. Практическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Положения силовой тренировки:

- исходная общность нагрузки всех упражнений для мышц подразумевает различие в адапционных процессах при силовой тренировке и, например, при занятиях направленных на мышечную выносливость;
- принцип перегрузки, связан с постепенным увеличением тренировочных силовых нагрузок, которые сопровождаются соответствующими адапционными процессами;
- принцип специфической адаптации к установленным требованиям проявляется при выполнении специфической работы, направленной на развитие абсолютной силы.

В занятиях с отягощениями очень важно добиваться такого построения тренировочного процесса, при котором наблюдалась бы постоянная смена тренировочных нагрузок. Используются следующие приемы:

- выполнять силовые упражнения с точным выполнением повторений;
- варьировать число повторений;
- изменять последовательность выполнения упражнений;
- чаще менять подбор упражнений в тренировке;
- выполнять упражнения с любым весом отягощений при постоянном напряжении;
- варьировать скорость выполнения упражнений;
- изменять время отдыха между подходами;
- варьировать величину отягощений;
- использовать различные принципы тренировочного процесса;
- изменять схему построения занятий при развитии отдельных мышечных групп.

Организация тренировочной нагрузки должна базироваться на следующих методиках.

Методика суперподхода (представляет собой длительное выполнение разных по направленности упражнений). Схема: выполнение упражнений на пресс (8 повторений), затем выполнение упражнений для развития мышц спины (8 повторений); далее спина (8 повторений) + пресс (8 повторений); далее пресс (8 повторений) + спина (8 повторений).

Методика суставного подхода (представляет собой поочередное выполнение упражнений для различных мышечных групп). Схема: пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты).

Методика составного подхода (представляет собой чередование упражнений для развития различных мышечных групп, например верхних и нижних конечностей).

Методика подходов (представляет собой выбор оптимального числа повторений и интервалов отдыха между подходами с тем расчетом, чтобы последующее упражнение выполнялось также на оптимальном уровне).

Методика периферийной сердечной активности (представляет собой тренировку для развития различных мышечных групп с акцентом на общую физическую подготовку и развитие аэробных способностей). Методика круговой тренировки.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга.

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Величины углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЕЖА. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц-разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Упражнения, используемые в тренировке.

ПРИСЕДАНИЯ. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди, жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

ЖИМ ЛЕЖА. Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углам вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, сгибание и разгибание рук от брусьев, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

ТЯГА. Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с гигантов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

2.3. Врачебно-педагогический контроль

Осуществляется врачом учреждения и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям пауэрлифтингом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2.4. Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы - формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда - задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в пауэрлифтинге, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Основные воспитательные мероприятия

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное поведение итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Требования к результатам реализации программы

- формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

Таблица 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		юноши	девушки
Сила	Потягивание из вися на перекладине	не менее 2 раз	-
	Подтягивание из вися на низкой перекладине	-	не менее 5 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (ноги закреплены) на 100°	не менее 10 раз	не менее 7 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 9 раз	не менее 5 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 130 см	не менее 125 см

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Бычков А.Н.* «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье), Красноярск, 2012

2. *Бойко В.В.* «Целенаправленное развитие двигательных способностей» М: Физкультура и спорт, 1987.
3. *Зацюрский В.М.* «Биомеханика двигательного аппарата человека» М: Физкультура и спорт, 1981
4. *Лем. Д.* «Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью» Атлетизм. -1990. -№11.- с. 26-27.
5. *Мерзлов Г.* Глубже присед, больше тяга Мир силы. -2001.-№1.-С.27.
6. *Михайлов С.* "Скорая помощь" лифтера Мир силы. 2001 .-№! -С.12.
7. *Остапенко Л.А.* Атлетическая гимнастика М.: Знание, 1986. -96с.
8. *Смолов С.Ю.* Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. Атлетизм. 1990.-№12.-С.3-13.
9. *Перов П.В.* Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006
10. *Рыбальский П.И.* Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2003

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф>

<http://uchebalegko.ru>

<http://netess.ru>

<http://lib.convdocs.org>

<http://pandia.ru>

<http://lexed.ru>