

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска  
средняя общеобразовательная школа № 16

РАССМОТРЕНО  
на методическом совете  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.  
\_\_\_\_\_/Воложжина Н.В.  
Подпись ФИО



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ**

Разработчик:  
Чопей А.В.  
Педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Иркутск, 2023



## Содержание

I. I.1. Цели и задачи.....	2
I.2. Реализация программы.....	3
II. Учебно-тематический план .....	7
II.1. Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе первого года обучения.....	7
III. Организация работы тренировок на учебно-тренировочном этапе .....	9
IV. Содержание учебного курса .....	13
IV.1. Содержание учебного курса на учебно-тренировочном этапе Первого года обучения.....	13
V. Списки литературы.....	16
V.1. Список литературы для педагога.....	16
V.2. Список литературы для родителей.....	16
V.3. Список литературы для обучающихся.....	16

### I.1 Цели и задачи

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование красивого телосложения, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

**Образовательные задачи:**

- Ø изучение истории и терминологии пауэрлифтинга;
- Ø изучение основ анатомии и физиологии;
- Ø изучение правил соревнований пауэрлифтинга;
- Ø изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

**Развивающие задачи:**

- Ø развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- Ø развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости;
- Ø формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема;
- Ø обучение основным приемам техники пауэрлифтинга.

**Воспитательные задачи:**

- Ø воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Ø расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении.

## **I.2 Реализация программы**

Данная программа является адаптированной и носит физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена на основе программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. – М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005г.

**Срок реализации** дополнительной образовательной программы по пауэрлифтингу до девяти лет, который состоит из этапов:

- Ø начальной подготовки – 2 года обучения;
- Ø учебно-тренировочный этап - 4 года обучения;
- Ø этап спортивного совершенствования – 2 года обучения;
- Ø этап высшего спортивного мастерства – 1 год обучения.

На учебно-тренировочный этап переводятся обучающиеся при условии полного освоения программы этапа начальной подготовки и сдачи контрольных переводных нормативов по общей физической подготовке.

**Группы комплектуются** по желанию обучающихся (юношей), имеющих медицинский допуск для занятий пауэрлифтингом, на основании приказа директора. Допускается формирование разновозрастных групп.

На этап спортивного совершенствования переводятся обучающиеся, имеющие спортивное звание не ниже КМС, или, являющиеся призерами Всероссийских соревнований по пауэрлифтингу.

На этап высшего спортивного мастерства переводятся обучающиеся, имеющие спортивные звания МС или МСМК.

Работа по программе ведется круглогодично. На учебно-тренировочном этапе первого года обучения годовая нагрузка составляет 483 часа (46 учебных недель). Недельный тренировочный цикл предусматривает нагрузку – 10 академических часов в первом полугодии и 11 академических часов во втором полугодии.

Учебное занятие состоит из двух-трех часов. Продолжительность одного учебного занятия – 45 мин. с перерывом 5 мин. для отдыха спортсменов.

**Структура занятия** состоит из трех частей:

- Ø подготовительной (разминочный комплекс, ОРУ);
- Ø основной (атлетическая тренировка на основные и дополнительные мышечные группы, ОФП, силовое троеборье, постановка индивидуальной техники);
- Ø заключительная (упражнения на расслабление и растяжку, упражнения в парах, подтягивания, висы).

**Форма занятий** – групповая.

**Материальное обеспечение программы.**

Для эффективного обеспечения образовательной программы необходимо:

- Ø беговая дорожка;
- Ø гантели сборные (0,5-30 кг);
- Ø гири весом 16,24,32 кг;
- Ø скакалки;
- Ø скамейка;
- Ø тренажеры для проработки мышечных групп;
- Ø турник;
- Ø стойки для гантелей, блинов;
- Ø стойки для приседаний, жимов;
- Ø скамьи для жима лежа;
- Ø штанга сборная.

### Ожидаемые результаты и способы их проверки

Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков обучающихся в течении 1-го года на учебно-тренировочном этапе.

№ п/п	Наименование	Формы оценки результатов
<b>Должны знать:</b>		
1.	Правила поведения и технику безопасности на занятиях в тренажерном зале, оказание первой медицинской помощи	Опрос Наблюдение Практическое занятие
2.	Профилактику травматизма на занятиях. Меры предосторожности при поднятии тяжестей. Профилактику простудных заболеваний, способы закаливания организма.	Устный опрос Теоретическое занятия Практическое занятия
3.	Историю развития силовых видов спорта (гиревой спорт, армспорт, культуризм, атлетизм) обзорно	Опрос Теоретическое занятие
4.	Основы анатомии и физиологии, мышечную работу, биологические процессы, влияние витаминов и пищевых добавок на организм	Тест на знание мышечных групп Теоретическое занятие Практическое занятие

5.	Методику построения и проведения тренировочных занятий	Практические занятия Проведение разминки, заминки
<b>Должны уметь:</b>		
1.	Совершенствовать технику выполнения упражнений пауэрлифтинга. Правильно и технично выполнять упражнения на тренажерах и со свободным весом	Практические занятия Наблюдение Исправление ошибок Сдача нормативов по СФП
2.	Совершенствовать развитие физических качеств самостоятельно. Владеть упражнениями на растяжку, расслабление	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов
3.	Самостоятельно составлять комплексы упражнений для определенной группы мышц. Самостоятельно подбирать вес отягощения в соответствии с уровнем физического развития	Практические занятия Индивидуальный контроль Наблюдение
4.	Самостоятельно составлять правильный, сбалансированный рацион питания, использовать витаминные добавки	Тест-расчет калорийности Теоретические занятия Дневник наблюдений
5.	Выполнять страховочные действия	Практические занятия Наблюдение

**Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы первого года обучения на учебно-тренировочном этапе:**

- Ø освоение всех разделов программы первого года обучения на учебно-тренировочном этапе;
- Ø успешная сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов;
- Ø овладение техникой выполнения упражнений силового троеборья (приседания со штангой на плечах, жим лежа на прямой скамье средним хватом, становая тяга);
- Ø повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- Ø выполнение спортивных разрядов.

**Диагностика эффективности и реализации программы:**

Данная программа носит системный характер. Она включает в себя проверку теоретических знаний и контроль уровня развития физических качеств обучающихся.

### **Формы подведения итогов реализации программы первого года обучения на учебно-тренировочном этапе**

#### ***Промежуточный контроль:***

Ø теоретические знания (тесты, викторины, устный опрос);

Ø практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств).

#### ***Итоговый контроль:***

Ø теоретические знания (тесты, устный опрос);

Ø практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств, участие в спортивных соревнованиях);

Ø выполнение спортивных разрядов.

### ***Контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочный этап второго года обучения:***

<b>№</b>	<b>упражнение</b>	<b>количество раз</b>	<b>уровень</b>
1.	подтягивание	11	очень высокий
		9	высокий
		7	средний
2.	отжимание от брусьев	7	очень высокий
		5	высокий
		4	средний
3.	приседание	22	очень высокий
		20	высокий
		10	средний

## **II. Учебно-тематический план**



## II.1. Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
	<i>Теоретическая подготовка</i>	<b>21</b>	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом	1	
2.	Профилактика травматизма на занятиях. Меры предосторожности при поднятии тяжестей	1	
3.	История развития силовых видов спорта (гиревой спорт, армспорт, культуризм, атлетизм)	1	
4.	Основы анатомии и физиологии	1	
5.	Мышечная работа. Биологические процессы, протекающие в организме при занятиях силовыми видами спорта	1	
6.	Профилактика простудных заболеваний, способы закаливания организма	1	
7.	Врачебный контроль, самоконтроль.	1	
8.	Оказание первой помощи, основы спортивного массажа	3	
9.	Влияние витаминов и пищевых добавок на организм обучающихся	1	
10.	Индивидуальный подбор веса отягощений при работе в тренажерном зале, в соответствии с уровнем развития физических качеств	1	
11.	Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц	2	
12.	Подбор комплекса упражнений на расслабление и растяжку мышечных групп	1	
13.	Методика построения и проведения тренировочных занятий	2	
14.	Психологическая подготовка	2	
15.	Правила соревнований. Их организация и проведение	1	

16.	Зачет по теоретической подготовке	1	
	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>		<b>170</b>
16.	Общеразвивающие упражнения без предметов		25
17.	Общеразвивающие упражнения с предметами		25
18.	Легкая атлетика		50
19.	Спортивные игры		50
20.	Подвижные игры		20
	<b><i>Техническая подготовка</i></b>		<b>252</b>
21.	Приседание. Съем штанги со стоек. Вставание из под седла		32
22.	Жим лежа. Жим от груди		26
23.	Тяга. Способы захвата. Разновидности старта		26
24.	Съем штанги с помоста		26
25.	Подведение рук под гриф штанги		25
26.	Постановка штанги на стойки		25
27.	Постановка индивидуальной техники		48
28.	Ударный метод развития взрывной силы мышц		22
29.	Избирательная тренировка отдельных мышц		22
30.	<b>Соревнования</b>		<b>40</b>
	<b>Итого за год:</b>	<b>21</b>	<b>462</b>
	<b>Всего:</b>		<b>483 часа</b>

### III. Организация работы тренировок на учебно-тренировочном этапе

В учебном плане отражена тренировочная нагрузка для учебно-тренировочных групп по пауэрлифтингу (силовое троеборье) в виде 4-х и 6-ти недельных мезоциклов подготовки.

Исходная величина у начинающих атлетов всегда берется за «X». Эта величина определяется опытным путем – методом десятикратного повторения того или иного упражнения.

Тренировочная нагрузка оценивается количеством подъемов штанги в основных и вспомогательных упражнениях. Особое внимание при этом уделяется технике выполнения основных соревновательных упражнений. От того насколько правильно она будет освоена, зависит весь дальнейший процесс становления спортивного мастерства.

Для плана приняты следующие условные обозначения: **р** – раз, (количество подъемов штанги (КПШ) или повторений за подход), **п** – подходов. В строке «Итого» первая сумма показывает КПШ в тренируемых упражнениях, вторая – КПШ в общей физической подготовке и «подкачке».

### Месячный план тренировок на учебно-тренировочном этапе:

День	Упражнение	Нагрузка
<b>Первая неделя</b>		
1 тренировка	Жим лежа	50% 5рX1п, 60% 4рX2п, 70% 3рX2п, 75% 3рX5п (34)
	Приседание	50% 5рX1п, 60% 5рX2п, 70% 5рX5п (40)
	Жим гантелей сидя (попеременно)	6+6рX5п
	Разведение рук с гантелями лежа	10рX5п
	Наклон со штангой стоя	5рX5п
	<i>Итого</i>	<i>74 подъема</i>
2 тренировка	Тяга до колен	50% 3рX1п, 60% 3рX1п, 70% 3рX2п, 75% 3рX4п (24)
	Жим сидя под углом	4рX6п
	Отжимание на брусьях с весом	5рX5п

	Тяга с плитов	55% 4рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ2п, 85% 2рХ4п (22)
	Приседание со штангой в ножницах	5р+5рХ5п
	Пресс	10рХ3п
	<i>Итого</i>	<i>46 подъемов</i>
3 тренировка	Жим лежа	50% 5рХ1п, 60% 5р Х1п, 70% 4рХ1п, 75% 3рХ1п, 80% 2рХ2п, 75% 3рХ2п, 70% 4рХ1п, 60% 6рХ1п, 50% 8рХ1п (48)
	Разведение рук с гантелями лежа	10рХ5п.
	Приседание	50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 75% 3рХ5п (30).
	Подъем штанги на трицепсы	10рХ5п.
	Наклон со штангой сидя	5рХ5п
	<i>Всего за неделю</i>	<i>198 подъемов.</i>
	<b>Вторая неделя</b>	
1 тренировка	Приседание	50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п 70% 3рХ2п, 80% 2рХ5п (25)
	Жим лежа	50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ6п (33).
	Разведение рук с гантелями лежа	10рХ5п.
	Отжимание от пола (руки шире плеч)	10рХ5п.
	Приседание со штангой на груди	40% 4рХ2п, 50% 3рХ2п, 55% 3рХ4п (26).
	Наклон со штангой стоя	5рХ5п.
	<i>Итого</i>	<i>84 подъема</i>

2 тренировка	Тяга до колен	50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ2п, 75% 2рХ4п (20).
	Жим лежа	50% 6рХ1п, 60% 6рХ2п, 65% 6рХ4п (42).
	Разведение рук с гантелями лежа	10рХ5п.
	Тяга с плитов	50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 4рХ2п, 75% 4рХ4п (28).
	Широчайшие на блоке	8рХ5п.
	Пресс	10рХ4п.
	<i>Итого</i>	<i>90 подъемов.</i>
3 тренировка	Приседание	50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 2рХ5п (25).
	Жим лежа	50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 2рХ2п, 85% 1рХ2п, 75% 3рХ1п, 65% 5рХ1п, 55% 7рХ1п (36).
	Разведение рук с гантелями	10рХ5п.
	Приседание	50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 4рХ4п (26).
	Гиперэкстензии	8рХ5п.
	Отжимание на брусьях	5рХ5п.
	<i>Итого</i>	<i>87 подъемов.</i>
	<b><i>Всего за неделю</i></b>	<b><i>261 подъем.</i></b>
<b>Третья неделя</b>		
1 тренировка	Приседание	55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ2п, 85% 2рХ5п (25).
	Жим лежа	50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п,

		70% 3рХ2п, 80% 3рХ6п (33).
	Разведение рук с гантелями	10рХ5п.
	Отжимание от пола (руки шире плеч)	10рХ5п.
	Приседание в «глубину»	5рХ5п.
	Наклон со штангой стоя	5рХ5п.
	<i>Итого</i>	<i>58 подъемов.</i>
2 тренировка	Тяга стоя на подставке	50% 3рХ2п, 60% 3рХ2п, 65% 2рХ4п (20).
	Жим лежа	50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ2п, 80% 3рХ2п (31).
	Разведение рук с гантелями	10рХ5п.
	Тяга с плинтов	60% 4рХ1п, 70% 4рХ1п, 80% 3рХ2п, 90% 2рХ3п (20).
	Приседание со штангой в «ножницах»	5р+5рХ5п.
	Пресс	10рХ4п.
	<i>Итого</i>	<i>71 подъем</i>
3 тренировка	Приседание	50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ6п (33).
	Жим лежа	50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ7п (36).
	Разведение рук с гантелями	10рХ5п.
	Жим сидя под углом	4рХ5п.
	Широчайшие мышцы	8рХ5п.
	Наклоны со штангой сидя	5рХ5п.
	<i>Итого</i>	<i>69 подъемов.</i>
	<b><i>Всего за неделю</i></b>	<b><i>198 подъемов.</i></b>

<b>Четвертая неделя</b>		
1 тренировка	Приседание	50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ5п (30).
	Жим лежа	55% 5рх1п, 65% 5рХ1п, 75% 4рХ5п (30).
	Разведение рук с гантелями	10рХ5п.
	Отжимание на брусьях	8рХ5п
	Приседание со штангой на груди	40% 5рХ2п, 50% 4рХ2п, 60% 3рХ3п (27).
	Гиперэкстензии	10рХ5п.
	<i>Итого</i>	<i>87 подъемов.</i>
2 тренировка	Жим лежа	50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ3п (27).
	Тяга становая	50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ3п, 80% 3рХ2п (30).
	Жим лежа	50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 5рХ4п (30).
	Широчайшие мышцы	8рХ5п.
	пресс	10рХ4п.
	<i>Итого</i>	<i>87 подъемов</i>
3 тренировка	Приседание	50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ6п (33)
	Жим лежа	50% 6рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 4рХ2п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ2п, 80% 3рХ2п, 70% 4рХ1п, 60% 6рХ1п, 50% 8рХ1п (53).
	Разведение рук с гантелями	10рХ5п.
	Отжимание на брусьях	8рХ5п.
	Наклон со штангой сидя	5рХ5п.

	<i>Итого</i>	<i>86 подъемов</i>
	<i>Всего за неделю</i>	<i>260 подъемов</i>
	<i>Всего за месяц</i>	<i>964 подъема</i>

#### **IV. Содержание учебного курса**

##### **IV.1. Содержание учебного курса на учебно-тренировочном этапе первого года обучения**

###### **I. Теоретическая подготовка**

Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях, дистанция, страховки.

Санитарно-гигиенические требования к спортивному залу для занятий армрестлингом. Расписание занятий, спортивная форма, подготовка инвентаря и оборудования. Профилактика травм, страховочные способы безопасного выполнения упражнений.

История развития пауэрлифтинга, спортсмены, популяризирующие пауэрлифтинг.

Основы анатомии, строение человека, типы телосложения. Основные и вспомогательные мышечные группы.

Физиологические особенности организма в подростковом возрасте.

Уход за телом, правильное питание, режим во время тренировочного процесса, способы закаливания организма.

Врачебный контроль, диспансеризация. Самоконтроль, дневник спортсмена.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, разрывах связок, переломах, кровотечениях. Основы спортивного массажа.

Техника правильного дыхания при выполнении упражнений на расслабление.

Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок.

Планирование спортивной тренировки. Цикличность тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия.



Физиологические основы спортивной тренировки.

Психологическая подготовка. Аутотренинг. Взаимодействие с соперником во время соревнований.

Правила соревнований по пауэрлифтингу. Организация соревнований, проведение соревнований.

Зачетные требования по теоретической подготовке.

## II. Физическая подготовка

1. **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Для рук и плечевого пояса – сгибание, разгибание, вращение, махи; для шеи и туловища – наклоны, повороты, вращения; для ног – поднятие на носки, приседание, выпады, прыжки.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

2. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения: со скалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.

3. **Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 - 1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места. Метание диска, гранаты, толкание ядра.

4. **Спортивные игры.** Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, футбол, настольный теннис.

5. **Подвижные игры.** Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

## III. Техническая подготовка

**Приседание.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседла. 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. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**Тяга.** Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте. Разновидности старта. Дыхание при выполнении упражнения.

**Съем штанги с помоста.** Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Подведение рук под гриф штанги. Постановка штанги на стойки. Выполнение команд судьи.

### **Избирательная тренировка отдельных мышц:**

Для мышц шеи – наклоны головы вперед-назад с отягощением.

Трапецевидная мышца – тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращения в плечевых суставах с отягощением, вперед-назад, комбинированная тяга за голову и кверху груди.

Дельтовидная мышца – жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх;

Двуглавая мышца плеча – изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молоток»;

Трехглавая мышца плеча – французский жим, лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантели через сторону.

Мышцы предплечья – круговые вращения с отягощениями, сгибания - разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.

Передняя зубчатая мышца – полувер со штангой.

Большая грудная мышца – отжимание усложненное, жим штанги различными хватами, на прямой и наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук, жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусках с наклоном туловища.

Прямая мышца живота – подтягивание ног сидя на скамье, поднятие и опускание согнутых ног в положение лежа.

Наружные косые мышцы живота - подтягивание коленей вправо-влево сидя, поднятие таза в упоре на предплечье.

Широчайшие мышцы спины – становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голову).

Четырехглавая мышца бедра – степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях (вперед – в сторону – назад) как с гантелями, так и со штангой.

Мышцы задней поверхности бедра – в И.П. выпада, опускание на колено, в положении стоя сгибание колена с отягощением.

Икроножные мышцы – поднимания стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.

**Постановка индивидуальной техники выполнения упражнений силового троеборья.**

**Прием контрольных нормативов.**

## **V. Списки литературы**

### **V.1. Список литературы для педагога:**

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. – М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2013.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 2015. 215с.

3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, 2015г. 272с.

4. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие – М.: Физическая культура и спорт, 2014. 199с.

5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 2014. 252с.

6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2013г. 544с.

### **V.2. Список литературы для родителей:**

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. – М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 2015. 215с.

3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, 2015. 272с.

4. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие – М.: Физическая культура и спорт, 2014. 199с.

5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 2014. 252с.

6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2015г. 544с.

#### **V.1. Список литературы для обучающихся:**

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. – М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2015.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 2015. 215с.

3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, . 272с.

4. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие – М.: Физическая культура и спорт, 2016. 199с.

5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 2017. 252с.

6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2017г. 544с.