

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа г. Валдай»  
(МБУДО «СШ Валдай»)**

**СОГЛАСОВАНО:**

Протокол № 5 от 19.12.2025 г.  
заседания педагогического совета  
МБУДО «СШ Валдай»

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказ  
№ 1-С от 12.01.2026 г.  
МБУДО «СШ Валдай»

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«пауэрлифтинг».**

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по пауэрлифтингу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 14 августа 2025 г. № 654 (зарегистрирован Минюстом России 22 сентября 2025 г., регистрационный № 83599) (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в Таблице 1.

Таблица 1

**«Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки»**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

4. Объемы Программы приведены в Таблице 2.

Таблица 2

**«Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия, применяемые в учебно-тренировочном процессе:

- групповые,
- индивидуальные,
- смешанные.

Учебно-тренировочные мероприятия и их предельная продолжительность в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в Таблице 3.

Спортивные соревнования и их объем в зависимости от этапа и года спортивной подготовки приведены в Таблице 4.

Таблица 3

## «Учебно-тренировочные мероприятия и их предельная продолжительность в зависимости от этапа спортивной подготовки»

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Таблица 4

## «Спортивные соревнования и их объем в зависимости от этапа и года спортивной подготовки»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пауэрлифтинг»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план приведен в Таблице 5.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а так же порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки рассчитываются на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

7. Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 6.

Таблица 5

## «Годовой учебно-тренировочный план»

№	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и виды подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
		Наполняемость групп (человек), мин./макс.					
		8/16		6/12		3/-	1/-
1	Общая физическая подготовка	120	150	185	170	156	136
2	Специальная физическая подготовка	60	95	189	329	459	525
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26	70	93	181
4	Техническая подготовка	36	43	60	70	156	187
5	Тактическая подготовка	1	2	4	5	16	21
6	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7	Психологическая подготовка	1	1	4	5	16	21
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	14	20	26	30	40
9	Инструкторская практика	-	-	5	11	26	32
10	Судейская практика	-	-	6	11	26	32
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	11	15	25	30
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	17	33
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248

Таблица 6

## «Календарный план воспитательной работы»

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретения навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Для здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрена: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные	В течение года

	край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.

#### **Теоретическая часть.**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров / лекций / уроков / викторин для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

#### **Определения терминов.**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

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

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

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

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая

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

#### **План антидопинговых мероприятий.**

«План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним» приведены в Таблице 7.

На основе этого плана в организации, осуществляющей обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в Новгородской области ежегодно до 1 декабря.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и персонала обучающихся на постоянной основе необходимо реализовывать дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Таблица 7

## «План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним»

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Привить спортсменам принцип «честной игры».
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»; «Что такое допинг?».		1-2 раза в год	Изучение спортсменами различных антидопинговых тем.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с «Запрещенным списком»)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на платформе РАА РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Приобщить родителей к принципу нетерпимости к допингу
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Зам. директора по спортивной работе	1 раз в год	Вовлечение тренера и родителей в антидопинговую деятельность
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Привить спортсменам принцип «честной игры».
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Теоретическое занятие	«Проверка лекарственных средств», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Исторический обзор проблемы допинга»;	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Изучение спортсменами различных антидопинговых тем.
	Онлайн обучение на платформе РАА РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Приобщить родителей к принципу нетерпимости к допингу
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Зам. директора по спортивной работе	1 раз в год	Вовлечение тренера-преподавателя и родителей в антидопинговую деятельность

Этап совершенствования спортивного мастерства	Семинар	«Последствия допинга для здоровья и спортивной карьеры»; «Санкции за нарушение антидопинговых правил». «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Изучение спортсменами различных антидопинговых тем.
	Онлайн обучение на платформе РАА РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

## 9. План инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства является обязательным для всех групп спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися квалификационной категории юного спортивного судьи и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у обучающихся, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь провести все тренировочное занятие под руководством тренера в группе начальной подготовки или на учебно-тренировочном этапе согласно дополнительной программе спортивной подготовки, отвечающее поставленной задаче.

Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по пауэрлифтингу и постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения квалификационной категории «юный спортивный судья» и «спортивный судья третьей, второй категории».

В годовых планах учебно-тренировочных этапов, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определен объем инструкторской и судейской практики.

## 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Поступающие на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, могут быть зачислены на этапы спортивной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Обучающиеся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки минимум 1 раз в год проходят медицинский осмотр.

Начиная с учебно-тренировочного этапа, обучающиеся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки минимум 1 раз в год проходят углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее одного раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной

подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов. Их можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибромассаж. и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры;

- облучения электромагнитными волнами – различной длины;

- магнитотерапия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не

подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного проведения при занятии спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

11.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидата в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить нормы и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 8, Таблице 9.

Таблица 8

**«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг».**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив													
			ГНП-1		ГНП-2		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>																
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1	5,4	5,7	5,3	5,6	5,2	5,5	5,1	5,4	5,0	5,3
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			8	7	13	10	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			128	118	142	132	162	147	167	152	172	157	177	162	182	167
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			26	23	33	28	37	31	39	33	42	36	45	39	48	42
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			10	5	13	7	18	9	23	10	28	11	33	13	38	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>																
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			7,0		8,0		9,0		9,0		10,0		10,0		11,0	
2.2	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее											
			10	5	15	10										
2.3	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70 % от повторного максимума)	количество раз					не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
							8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2.4	Жим лежа (вес штанги 70 % от повторного максимума)	количество раз					не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
							8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2.5	Становая тяга (вес штанги 70 % от повторного максимума)	количество раз					не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
							6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>																
3.1	Спортивный разряд		не устанавливается						«третий юношеский»; «второй юношеский»; «первый юношеский».				«третий», «второй», «первый».			

Таблица 9

**«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и звания) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»**

№	Упражнения	Единица измерения	ГССМ		ГВСМ	
			М	Ж	М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			7,9	9,2	7,9	9,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			43	17	43	17
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			51	45	51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			12,0	12,0	12,0	12,0
2.2	Планка на прямых руках	с	не менее		не менее	
			60,0	45,0	75,0	60,0
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Спортивные разряды и звания		«кандидат в мастера спорта»		«мастер спорта России»	

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

##### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

На этапе начальной подготовки учебно-тренировочный процесс можно поделить на 2 периода, так как на самом начальном этапе необходимо изучать новые для спортсмена упражнения, технику выполнения упражнений и так далее:

- первый месяц прохождения спортивной подготовки;
- второй и последующие месяцы прохождения спортивной подготовки.

**Программный материал для занятий спортсменов этапа начальной подготовки в первый месяц занятий:**

- Изучение хвата и захвата грифа в упражнении «Приседание».
- Изучение расположения грифа на плечах.
- Изучение техники отхода от стоек и возвращения снаряда на стойки.
- Изучения техники приседания с грифом на плечах, на скамью.
- Изучение хвата и захвата грифа в упражнении «Жим лежа».
- Изучение техники жима лежа средним хватом.
- Изучение хвата и захвата грифа в упражнении «Тяга».
- Изучение приема стартового положения.
- Изучение техники тяги с плинтов выше уровня коленей.

**Программный материал для занятий спортсменов этапа начальной подготовки начиная со второго месяца занятий:**

- Совершенствование техники отхода от стоек и возвращения снаряда на стойки.
- Совершенствование техники приседания с грифом на плечах, на скамью.
- Изучение техники приседания со штангой на плечах.
- Совершенствование техники приседания со штангой на плечах.
- Совершенствование техники жима лежа средним хватом.
- Изучение техники жима лежа.
- Совершенствование техники жима лежа.
- Совершенствование техники тяги с плинтов выше уровня коленей.
- Изучение техники тяги с помоста.
- Совершенствование техники тяги с помоста.

**Для выполнения программного материала на этапе начальной подготовки применяют следующие тренировочные упражнения:**

- Приседания на скамейку на уровне выше коленей.
- Приседания со штангой на плечах, на скамейку на уровне коленей.
- Приседания со штангой на плечах.
- Жим штанги лежа соревновательным хватом.
- Жим штанги лежа средним хватом.
- Жим штанги сидя под углом 45 градусов.
- Жим гантелей одновременно (лежа).
- Жим гантелей одновременно (стоя).
- Разведение-сведение рук, лежа на скамье.
- Жим штанги сидя с груди.
- Подъемы рук через стороны (стоя).
- Фронтальный подъем рук с гантелями вперед (стоя, сидя).
- Попеременные сгибания рук с гантелями (стоя).
- Одновременные сгибания рук с гантелями (стоя).

- Сгибание и разгибание рук с гантелями (сидя).
- Французский жим лежа.
- Тяга нижнего блока к животу горизонтально (сидя).
- Тяга верхнего блока за голову (сидя).
- Тяга верхнего блока к груди (сидя).
- Подтягивание на перекладине.
- Наклоны с грифом на плечах (сидя).
- Наклоны со штангой на плечах (стоя).
- Тяга штанги с плинтов ниже уровня коленей на 5 см.
- Тяга штанги с помоста до уровня коленей.
- Тяга штанги соревновательная.
- Бег на 30м, 60м.
- Прыжки в длину с места.
- Прыжки через плиты.
- Прыжки с места вверх (на плиты).
- Прыжки с места в длину (тройным).
- Подъем туловища на наклонной скамье.
- Подъем ног в висе.
- Подъем прямых ног в висе на тренажере.
- Подъем туловища (лежа).

Список упражнений, применяемый на этапе начальной подготовки может быть скорректирован в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации), ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Программный материал, применяемый на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на всех учебно-тренировочных годах, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одинаковый:

- Совершенствование техники приседания со штангой на плечах.
- Совершенствование техники жима лежа.
- Совершенствование техники тяги с помоста.
- Изучение и совершенствование новых тренировочных упражнений.

**Для выполнения программного материала спортсменами учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства применяют следующие тренировочные упражнения:**

- Приседания со штангой на плечах.
- Приседания «в глубину».
- Жим штаги лежа.
- Жим штанги лежа средним хватом.
- Разгибание согнутых ног в тренажере (сидя).
- Жим ногами на тренажере в положении сидя.
- Жим штанги сидя под углом 45 градусов.
- Жим штанги лежа под углом вниз головой.
- Жим штанги лежа с цепями.
- Жим гантелей лежа одновременно.
- Жим гантелей на наклонной скамье, лежа головой вниз.
- Разведение-сведение рук, лежа на скамье.
- Наклоны со штангой на плечах (стоя).

- Наклоны со штангой на плечах (сидя).
- Сведение согнутых рук на тренажере «Пек-Дек».
- Тяга нижнего блока к животу горизонтально (сидя).
- Тяга верхнего блока за голову.
- Тяга штанги до уровня коленей.
- Тяга штанги с плинтов, гриф ниже уровня коленей.
- Тяга штанги с плинтов, гриф выше уровня коленей.
- Тяга штанги стоя на подставке.
- Тяга штанги стоя на подставке с цепями.
- Тяга штанги с цепями.
- Тяга штанги с 2 остановками (ниже уровня коленей и выше коленей на 5 см).
- Тяга штанги с 1 остановкой (ниже уровня коленей и выше коленей на 5 см).
- Тяга штаги.
- Французский жим (лежа или стоя).
- Сгибание-разгибание рук на брусках.
- Попеременные сгибания рук с гантелями (сидя).
- Сгибание рук в локтевых суставах (со штангой, стоя).
- Подъемы рук через стороны (стоя, сидя).
- Гиперэкстензии туловища.
- Подъем туловища, на наклонной скамье.
- Подъем ног в висе.

Список упражнений, применяемый на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства может быть скорректирован в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

### **Учебно-тренировочные упражнения для прохождения спортивной подготовки по пауэрлифтингу. Принципы классификации и классификация физических упражнений.**

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта Пауэрлифтинг необходимо знать и применять принципы классификации физических упражнений, классификацию основных и дополнительных упражнений и, непосредственно, сами упражнения, которые будут применяться в учебно-тренировочном процессе в зависимости от этапа спортивной подготовки спортсменов, периода подготовки и целях конкретного учебно-тренировочного занятия.

#### ***Принципы классификации физических упражнений.***

Чтобы выполнить физическое упражнение, необходимо его правильно представить, а для этого надо соблюдать рациональную последовательность.

В системе спортивной тренировки действуют определенные принципы классификации упражнений. Классификация - это система распределения каких-либо однородных предметов или понятий по классам, отделам и т. п. по определенным общим признакам или свойствам.

Классифицируемые категории выделяются вначале в более обширные группы (классы) на основании общих признаков, присущих всем, в том числе и соподчиненным категориям, а затем в более мелкие, также соподчиненные группы, с учетом уже их частных признаков. Такая система соподчинения выделенных категорий обычно представляется в виде схемы (классификации) и используется как наглядное средство установления связей между классифицируемыми понятиями.

Одним из наиболее существенных признаков классификации упражнений, применяемых в спортивной тренировке, является их сходство (или различие) с видом спорта, избранным в качестве предмета специализации. Предполагается, что каждое

физическое упражнение обладает относительно постоянными признаками, поэтому согласно теории физического воспитания во всех видах спорта различают три группы физических упражнений:

- 1-я группа - соревновательные упражнения;
- 2-я группа - специально подготовительные упражнения;
- 3-я группа - общеподготовительные упражнения.

**Соревновательные упражнения** - это целостные двигательные действия (в том числе и сложные совокупности действий), которые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта. Понятие «соревновательное упражнение» в этом смысле тождественно понятию «вид спорта». В методическом отношении важно различать собственно соревновательные упражнения и тренировочные формы соревновательных упражнений. Первые выполняются в реальных условиях спортивного состязания, в полном соответствии с правилами соревнований, установленными для данного вида спорта. Вторые по составу действий, основам их структуры и общей направленности совпадают с собственно соревновательными упражнениями, но отличаются от них некоторыми особенностями режима и формы действий, поскольку выполняются в условиях тренировки и направлены на решение тренировочных задач (это как бы модельные формы собственно соревновательных упражнений).

**Специально подготовительные упражнения** входят во вторую группу выполнения физических упражнений. Они включают в себя элементы соревновательных действий, а также движения и действия, сходные с ними по форме и характеру проявленных способностей. Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранного вида спорта, они выполняются с большими отягощениями, которые способствуют выполнению работы большой мощности. Таким образом, эта группа упражнений является основной в подготовке спортсменов, т. е. они одновременно влияют как на развитие специфических физических качеств, так и на совершенство высшего технического мастерства спортсменов в соревновательных упражнениях.

**Общеподготовительные упражнения** используются для повышения уровня общей физической подготовки спортсмена и для воздействия на отдельные мышечные группы (упражнения с отягощениями, акробатические и гимнастические упражнения, плавание, спортивные игры и т. д.).

Таким образом, первая и вторая категории упражнения обеспечивают основную нагрузку спортсмена, а третья категория - дополнительную.

#### ***Классификация основных и дополнительных упражнений.***

Число физических упражнений, используемых на практике, в настоящее время достаточно велико, причем многие из них существенно отличаются друг от друга как по форме (построению и организации), так и по содержанию (с точки зрения психологии, физиологии, биохимии, биомеханики). От особенностей содержания того или иного физического упражнения в определяющей мере зависит его форма, которая представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру.

Как уже упоминалось выше, специалистами тема классификации физических упражнений в тренировочном процессе пауэрлифтинга недостаточно освещена, поэтому предлагаем некоторую упорядоченную совокупность упражнений в пауэрлифтинге с подразделением их на группы и подгруппы с учетом определенных признаков, а также их формы и содержания.

Итак, к первой группе «основных упражнений» в пауэрлифтинге относятся соревновательные упражнения, включающие в себя приседание со штангой на плечах, жим лежа на горизонтальной скамье и тягу.

Ко второй группе относятся специально подготовительные упражнения. Следует

подчеркнуть, что упражнение только в том случае правомерно считать специально подготовительным, если у него имеется нечто существенно общее с избранным соревновательным упражнением.

В зависимости от преимущественной направленности подразделяют подводящие и развивающие упражнения. Подводящие упражнения способствуют в основном освоению формы, техники движений, а развивающие направлены главным образом на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.) и в большинстве своем оказывают локальное воздействие.

Подводящие упражнения в тренировочном процессе классифицируют на упражнения для приседаний, для жима лежа и для тяги.

**К подводящим упражнениям для приседания со штангой на плечах относятся:**

- приседания на плинт различной высоты;
- приседания со штангой на груди;
- приседания с одной или двумя остановками;
- медленные приседания с быстрым вставанием;
- приседания с цепями на грифе;
- приседания в тренажере «пирамида» от уровня мертвой точки;
- полуприседания со штангой на плечах;
- приседания с узкой постановкой ног.

**Подводящие упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье:**

- жим\* лежа широким хватом;
- жим лежа средним хватом;
- жим лежа узким хватом;
- жим лежа с валиком под поясницей;
- жим лежа с увеличенной паузой;
- жим лежа во взрывном режиме;
- жим лежа с остановками;
- жим лежа обратным хватом;
- жим лежа в уступающем режиме;
- жим лежа с П-образным грифом;
- жим лежа с бруском на груди (высотой 5-25 см);
- жим лежа с цепями на грифе.

**Подводящие упражнения для тяги штанги:**

- тяга\* до уровня коленных суставов;
- тяга с одной остановкой, гриф выше уровня коленных суставов;
- тяга с двумя остановками, гриф ниже и выше уровня коленных суставов;
- тяга, стоя на подставке;
- тяга, стоя на подставке с одной или двумя остановками;
- тяга с цепями на грифе;
- тяга с плинтов, и. п.: гриф ниже уровня коленных суставов;
- тяга с плинтов, и. п.: гриф выше уровня коленных суставов;
- тяга с вися, и. п.: гриф ниже коленных суставов;
- тяга в уступающем режиме;
- тяга с медленным опусканием на помост;
- тяга соревновательная плюс тяга с вися, и. п.: гриф ниже коленных суставов.

\*Далее - упражнения жим и тяга выполняются со штангой.

**Общеподготовительные упражнения развивающего характера** выполняются со штангой, гирями, гантелями, амортизаторами, на тренажерах, акробатические и гимнастические упражнения, а также плавание и спортигры, способствующие разностороннему физическому развитию спортсмена. Упражнения этой группы в пауэрлифтинге используются как для повышения уровня общей физической

подготовленности пауэрлифтера, так и для воздействия на развитие отдельных мышечных групп тела. Так как развивающие упражнения этой группы в большинстве своем оказывают локальное воздействие, а также по техническим параметрам значительно отличаются от техники выполнения соревновательных упражнений и выполняются сравнительно с небольшими весами, они служат дополнительным средством подготовки спортсмена. Поэтому нагрузку, выполняемую спортсменом в упражнениях первой и второй групп, считают основной, а нагрузку третьей группы - дополнительной. Следовательно, учитывать и анализировать их надо отдельно друг от друга (упражнения для приседания, для жима лежа, для тяги).

#### **Развивающие упражнения для приседания:**

- приседание в «ножницах» со штангой на плечах;
- приседание «в глубину», стоя на плинтах с отягощением (гири, диски и др.) в руках;
- жим ногами на тренажере в положении сидя;
- приседание в гакк-машине;
- разгибание согнутых ног в положении сидя на тренажере;
- сгибание ног, лежа лицом вниз на тренажере;
- выпрыгивание вверх со штангой на плечах;
- прыжки «в глубину».

#### **Развивающие упражнения для жима лежа:**

- жим на наклонной скамье, лежа головой вверх (вниз);
- жим штанги от груди (стоя или сидя);
- жим штанги из-за головы широким хватом (стоя или сидя);
- разведение-сведение рук в стороны с гантелями, лежа спиной на горизонтальной скамье;
- сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях с отягощением на поясе или на ногах;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением в верхней части спины (для «грудного» стиля жима);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением в верхней части спины (для «трицепсового» стиля жима);
- сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек»;
- жим гантелей двумя руками одновременно (сидя на горизонтальной скамье);
- «французский жим» лежа (сгибание и разгибание рук со штангой);
- сгибание-разгибание рук с упором сзади (сидя на скамьях);
- сгибание рук в локтевых суставах со штангой (стоя);
- подтягивание в висе на перекладине (широким хватом).

#### **Развивающие упражнения для тяги штанги:**

- тяга штанги с «ребра» плинта;
- тяга штанги в наклоне;
- подъем плеч - «шраги»;
- гиперэкстензии туловища;
- обратные гиперэкстензии;
- наклоны со штангой на плечах (стоя, сидя);
- наклоны со штангой на плечах плюс приседания (стоя);
- наклоны «в глубину».

#### ***Упражнения для приседания со штангой на плечах***

Приседание со штангой на плечах специалисты считают базовым упражнением, так как оно является одним из важнейших не только для мышц ног, но и создает всестороннюю нагрузку на мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

Упражнения для приседания со штангой на плечах подразделяются на три группы.

**Первая группа** - соревновательное упражнение - приседание со штангой на плечах. Упражнение выполняется в соответствии с нормами и требованиями правил соревнований Федерации пауэрлифтинга России (ФПР) и Международной федерации пауэрлифтинга (IPF).

В зависимости от расположения ступней ног в исходном положении атлеты выступают в стиле «сумо» (широкое расположение ступней), в стиле «классический» (узкая постановка ног), существует также множество других вариантов расстановки ног.

**Вторая группа** - специально подготовительные упражнения. К ним относятся как подводящие упражнения, так и развивающие:

1) Приседание на плинт со штангой на плечах. И. п.: стоя со штангой на плечах. Присесть до касания тазом плинта, стоящего в 15-20 см сзади от спортсмена. Коснувшись тазом плинта, сразу вернуться в исходное положение. Упражнение способствует быстрому овладению техникой приседаний, а также помогает спортсмену контролировать движение таза и положение коленей.

2) Приседание на плинт со штангой на груди. И. п.: стоя со штангой на груди. Присесть до касания тазом плинта, стоящего в 15-20 см сзади от спортсмена. Коснувшись тазом плинта, сразу вернуться в исходное положение. Рекомендуется применять в стадии обучения технике приседаний. Помогает при обучении держать спину в прямом (прогнутом) состоянии и не округлять ее.

3) Приседание со штангой на плечах с одной или двумя остановками. И. п.: стоя со штангой на плечах. По ходу выполнения приседания необходимо сделать одну или две остановки длительностью 2-3 секунды. Упражнение помогает отработать технику фазы опускания в сед.

4) Медленное приседание со штангой на плечах с медленным вставанием. И. п.: стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч. Выполнять приседание в соревновательном стиле в медленном темпе. Упражнение способствует закреплению техники соревновательного приседания. Рекомендуется выполнять с массой штанги, составляющей 60-70% от максимума.

5) Приседание со штангой на груди. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, штангу расположить на дельтовидные мышцы. Присесть, а затем вернуться в исходное положение. Такое тяжелоатлетическое упражнение развивает переднюю поверхность бедра и помогает улучшить прогиб спины.

6) Приседание со штангой на плечах в уступающем режиме. И. п.: стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч. Медленно присесть с максимальным весом (80-90% от личного рекорда) в течение 6-ю секунд, затем встать в исходное положение при помощи ассистентов.

7) Приседание со штангой на плечах с узкой постановкой ног. И. п.: стоя со штангой на плечах, расстояние между пятками - на уровне ширины стопы, носки ног разведены в стороны. Рекомендуется выполнять с массой штанги, составляющей 30-40% от максимума.

8) Приседания со штангой на плечах, с цепями на грифе. И. п.: стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч. На втулках грифа расположена цепь. По мере вставания атлета из приседа звенья цепи поднимаются постепенно, увеличивая нагрузку, достигающую максимума в верхней точке.

9) Приседание со штангой на плечах в тренажере «пирамида» от уровня мертвой точки. Тренажер «пирамида» дает спортсмену возможность разучивать и отрабатывать фазы техники приседания. Он позволяет менять высоту исходного положения штанги: чем выше расположена штанга, тем с большим весом должен тренироваться спортсмен. Упражнение направлено на совершенствование техники в фазе вставания и увеличения силы мышц ног при прохождении мертвой точки.

10) Полуприседы со штангой на плечах. Упражнение выполняется с максимальной нагрузкой (100-120% от максимального результата в приседаниях) и

оказывает хороший эффект на спортсменов, которых «трясет» со штангой на соревнованиях.

**Третья группа** - общеподготовительные развивающие упражнения:

1) Медленное приседание со штангой на плечах с быстрым вставанием. И. п.: стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч. Медленно присесть и быстро встать. Рекомендуется выполнять упражнение с массой штанги, составляющей 50-60% от максимума. Прорабатываемые мышцы: основные - четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы; дополнительные - задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы, крестцово-поясничные мышцы, мышцы живота.

2) Приседание в «ножницах» со штангой на плечах. И. п.: стоя со штангой на плечах, правая нога впереди, плечи отведены назад, туловище в вертикальном положении. Ногу, стоящую впереди, согнуть в коленном суставе, а нога, стоящая сзади, чуть согнута. Затем вернуться в исходное положение. Глубина приседания зависит от степени подвижности в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах выставленной вперед ноги. Главная деталь при выполнении данного упражнения - не вес (отягощение), а растяжение четырехглавой мышцы бедра. Наибольшую нагрузку испытывает стоящая впереди нога. Упражнение развивает подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах. Прорабатываемые мышцы: основные - четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы; дополнительные - задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы.

3) Приседание «в глубину», стоя на плитах, с отягощением в руках (гири, диски и др.). И. п.: стоя на возвышении, ноги широко врозь, носки наружу. Спина прямая, чуть наклонена вперед. Отягощение (гантель, гиря и др.) держать в опущенных руках между ног перпендикулярно полу. Согнуть ноги в коленных суставах, пока бедра не будут располагаться ниже уровня коленного сустава. Затем разогнуть ноги в коленных суставах и вернуться в исходное положение. Прорабатываемые мышцы: основные - четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы; дополнительные - задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы, мышца, выпрямляющая позвоночник, мышцы живота.

4) Жим ногами на тренажере в положении сидя. И. п.: сидя спиной на скамье тренажера для жима ногами, спина плотно прижата к спинке скамьи, наклоненной под углом 45 градусов. Ступни ног - на ширине плеч на платформе, носки слегка развернуть наружу. Руками держаться за ручки тренажера. Медленно согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах и опустить платформу тренажера как можно ниже, приблизив разведенные в стороны колени к плечам. Выжать вес вверх до полного выпрямления ног в коленных и тазобедренных суставах. Упражнение рекомендуется выполнять с весами, превышающими предельный результат в приседаниях со штангой на плечах. Поднимая значительно больший вес, чем в приседаниях со штангой на плечах, спортсмен уменьшает нагрузку на позвоночник. Прорабатываемые мышцы: основные - четырехглавая мышца бедра; дополнительные - ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы.

5) Приседание на тренажере «Гакк-машина». И. п.: стоя, плотно прижавшись спиной к наклонной подвижной части тренажера, плечи под упорами, стопы ног на ширине плеч, носки - на платформе разведены наружу. Вес (отягощение) закреплен в направляющих стойках. Присесть, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах. Затем, разгибая ноги, вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется в медленном темпе. Прорабатываемые мышцы: основные - четырехглавая мышца бедра; дополнительные - ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы.

6) Разгибание согнутых ног в тренажере (сидя). И. п.: сидя в тренажере для разгибания ног, спину держать ровно. Поместить голени за рычаг тренажера, руками держаться за ручки тренажера. Медленно разгибать ноги в коленных суставах, сделать паузу в верхней точке амплитуды. Затем согнуть ноги в коленных суставах под углом 90 градусов, возвращая их в исходное положение. Упражнение выполняется в медленном темпе без рывков и раскачивания. Прорабатываемые мышцы: основные - четырехглавая

мышца бедра; дополнительные - передняя большеберцовая мышца.

7) Сгибание ног, лежа на тренажере лицом вниз. И. п.: лечь лицом вниз на скамейку тренажера, взяться за рукоятки или край скамьи. Поместить голени за рычаг тренажера, причем колени должны находиться ниже края скамьи. Согнуть ноги в коленных суставах, затем разогнуть их, возвращая в исходное положение. Чтобы добиться максимального сокращения бицепсов бедра, ноги необходимо сгибать в коленных суставах до острого угла и делать паузу в верхней точке амплитуды. Прорабатываемые мышцы: основные - задняя группа мышц бедра; дополнительные - ягодичные мышцы, мышцы голени.

8) Прыжки вверх со штангой на плечах. И. п.: стоя со штангой на плечах, ноги на ширине таза. Сгибая ноги в коленных суставах, присесть в низкий сед. Выпрямляя ноги, сделать прыжок вверх. Рекомендуется выполнять с небольшим весом (10-20% от максимума). Упражнение развивает взрывную скорость и тренирует икроножные мышцы, подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. При выполнении прыжков надо следить за тем, чтобы гриф не отделялся от трапециевидных мышц. Выполнение упражнения с большим весом травмоопасно, оно может привести к повреждению межпозвоночных дисков.

9) Прыжки «в глубину». И. п.: стоя на плинте высотой 40-50 см. Спрыгивание с плинта с последующим отталкиванием вверх от пола. Упражнение развивает взрывную силу мышц ног.

10) Прыжки на гимнастического «козла» или на плинты. Упражнение развивает прыгучесть, укрепляет мышцы-разгибатели ног и улучшает выполнение резкого разгибания туловища и ног.

11) Подъем на носки в положении сидя. И. п.: сидя на скамье, встать носками ног на подставку (брусок). Держать гантели в руках, опустив их на колени. Опустить пятки как можно ниже. Подниматься на носки как можно выше. В верхней точке амплитуды задержаться, затем вернуться в исходное положение. Прорабатываемые мышцы: трехглавая мышца голени.

12) Подъем на носки в положении стоя со штангой на плечах. И. п.: стоя со штангой на плечах, поставить носки ног на подставку (брусок). Опустить пятки как можно ниже. Подниматься на носки как можно выше. В верхней точке амплитуды задержаться, затем вернуться в исходное положение. Прорабатываемые мышцы: трехглавая мышца голени.

### ***Упражнения для жима штанги лежа.***

Жим штанги лежа - второе соревновательное упражнение. Важно, чтобы спортсмен, выполняя его, смог достичь успеха, достигнутый в приседаниях. Жимовые упражнения считаются наиболее эффективными для развития мышц верхней части туловища, позволяя увеличить силовые показатели и нарастить больше мышечной массы, а также укрепить связочный аппарат.

**Первая группа** - соревновательное упражнение - жим штанги, лежа на горизонтальной скамье. Упражнение выполняется в соответствии с нормами и требованиями правил соревнований Федерации пауэрлифтинга России (ФПР) и Международной федерации пауэрлифтинга (IPF).

**Вторая группа** - специально подготовительные упражнения, которые выполняются со штангой из исходного положения лежа спиной на горизонтальной скамье.

1) Жим широким хватом. И. п.: ширина хвата 85-95 см. При такой ширине хвата наибольшая нагрузка ложится на грудные мышцы. Атлет должен опускать гриф медленно и ближе к горлу.

2) Жим средним хватом. И.п.: ширина хвата 50-60 см. В этом упражнении в работу включаются все мышцы верх- него плечевого пояса в одинаковой степени.

3) Жим узким хватом. И. п.: ширина хвата 30-40 см. При выполнении

упражнения два пальца должны находиться на гладкой части грифа. Это упражнение переносит сильный акцент на трицепсы плеча.

4) Жим с валиком под поясницей. И. п.: лежа с валиком, подложенным под поясницу. Валик помогает принять правильное положение туловища при выполнении упражнения, что позволяет быстрее освоить технику выполнения «моста». Высота валика от 8 до 15 см.

5) Жим с увеличенной паузой. Упражнение выполняется в соревновательном стиле, но с паузой на груди от 3 до 5 секунд. Благодаря такой задержке увеличивается нагрузка на грудные и дельтовидные мышцы.

6) Жим во взрывном режиме. Жим выполняется с медленным опусканием штанги на грудь (на счет «раз-два-три») и быстрым выжиманием от груди (на счет «раз»). Упражнение помогает увеличить скорость в жиме.

7) Жим с остановкой. Во время опускания на грудь или выжимания снаряда от груди атлет должен сделать остановку от одной до трех секунд в «мертвой» точке. Если спортсмен испытывает трудности при выполнении данного упражнения в других местах амплитуды, то он может сделать дополнительные остановки.

8) Жим обратным хватом. И. п.: хват, ладони на грифе обращены в сторону лица. Вес в этом упражнении используется небольшой, в работе больше участвуют трицепсы плеча и дельтовидные мышцы, чем грудные мышцы. Правилами ФПР и IPF этот хват запрещается применять на соревнованиях.

9) Жим в уступающем режиме «негативный жим». И. п.: ширина хвата такая же, как и в соревновательном жиме. Штангу следует опускать на грудь в уступающем режиме очень медленно (от 5 до 10 секунд). Как только гриф коснется груди, два ассистента возвращают штангу в исходное положение. Упражнение выполняется с 90-110%-ным весом. Спортсмен не только укрепляет связочный аппарат, но и психологически привыкает к большим весам. Однако это упражнение сильно нагружает нервную систему, поэтому его следует строго дозировать.

10) Дожим штанги в раме. И. п.: чем выше лежит штанга в раме, тем больше должен быть вес, с которым тренируется спортсмен. В зависимости от высоты рамы упражнение увеличивает силу рук как в финальной части жима лежа, так и в районе «мертвой точки».

11) Жим с П-образным грифом. И. п.: благодаря П-образному искривлению грифа штангу можно опускать ниже уровня груди. Когда удлиняется путь штанги, увеличивается нагрузка на грудные мышцы и мышцы рук. Предупреждение: опускать гриф необходимо в медленном режиме, так как при резком опускании возможны травмы грудных мышц.

12) Жим с бруском на груди. И. п.: атлет с помощью ассистента снимает штангу со стоек, второй ассистент кладет ему на грудь брусок различной высоты (от 5 до 15 см). Чем больше высота бруска, тем больше должен быть вес, с которым тренируется спортсмен. Упражнение увеличивает силу рук как в финальной части жима лежа, так и в районе «мертвой точки», в зависимости от высоты бруска.

13) Жим с цепями. И. п.: на втулки грифа надеваются замки с цепями. По мере выжимания штанги цепи постепенно поднимаются с пола, вес увеличивается, а вместе с ним повышается нагрузка. Цепи позволяют поднимать веса плавно, постепенно. Упражнение помогает увеличить силу мышц рук в финальной стадии жима лежа.

**Третья группа** - общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. К этой группе относятся упражнения для развития верхнего плечевого пояса и мышц рук, для развития мышц ног и спины, а также брюшного пресса. Используются упражнения не только из атлетической гимнастики, но и из легкой атлетики, гимнастики, плавания и др.

#### **Общеподготовительные упражнения для развития грудных мышц:**

1) Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх. И. п.: лежа спиной на наклонной скамье под углом 30-45 градусов головой вверх, спина прижата к поверхности

скамьи, стопы на полу. Хват штанги сверху, руки шире плеч. Опустить гриф к верхней части грудных мышц. При выполнении движения надо следить за тем, чтобы локти были повернуты наружу, в сторону от корпуса. Чем больше угол наклона скамьи, тем большую часть нагрузки возьмут на себя дельтовидные мышцы. Изменяя угол движения, атлет прикладывает дополнительную нагрузку к верхним грудным мышцам и заставляет активнее включать в работу дельтовидные мышцы. Оптимальный вариант наклона - 30 градусов. Прорабатываемые мышцы: основные - верхний пучок большой грудной мышцы; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца плеча.

2) Жим на наклонной скамье, лежа головой вниз. И. п.: лечь головой вниз на наклонной скамье под углом 30-40 градусов, спина прижата к поверхности скамьи, ноги упираются в подставки, хват штанги сверху, хват руки шире плеч. Касание грифа в нижней позиции происходит в 3-5 сантиметрах ниже грудных мышц. В силу укороченной амплитуды движения и механического преимущества, которое дает расположение локтей ближе к туловищу, появляется возможность поднять больший вес, чем в горизонтальном положении. Прорабатываемые мышцы: основные - средний пучок большой грудной мышцы; дополнительные - трехглавая мышца плеча, передний пучок дельтовидной мышцы.

3) Жим гантелей лежа. И. п.: лежа спиной на горизонтальной скамье, стопы на полу. При выполнении данного упражнения необходимо, чтобы два ассистента подавали гантели, когда атлет лежит на скамье. Спортсмен принимает гантели на уровне груди в положении ладонями внутрь (запястья должны быть повернуты так, чтобы ладони располагались, как при жиме штанги), а затем выжимает их по прямой линии от плеч, стараясь не допускать их соприкосновения в верхней точке. Главное преимущество упражнения состоит в том, что оно обеспечивает большую амплитуду движения и, как следствие, больше воздействует на мышцы. Прорабатываемые мышцы: основные - большая грудная мышца; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца плеча.

4) Разведение-сведение рук с гантелями в стороны. И. п.: лежа на горизонтальной скамье, стопы на полу, гантели над головой на вытянутых руках ладонями друг к другу. Плавно развести гантели в стороны до уровня груди или чуть ниже. Затем плавно вернуться в исходное положение. На протяжении всего упражнения руки должны оставаться слегка согнутыми в локтевых суставах. Во избежание травм вес отягощения подбирается небольшой, т. к. упражнение направлено на растягивание грудных мышц. Прорабатываемые мышцы: основные - большая грудная мышца; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы.

5) Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх. И. п.: лежа на наклонной скамье головой вверх, стопы на полу. Гантели удерживаются на прямых руках над верхним отделом грудной клетки, соприкасаясь друг с другом, ладони обращены друг к другу. Движения рук такие же, как и в предыдущем упражнении. Руки должны оставаться слегка согнутыми в локтях на протяжении всего упражнения. Прорабатываемые мышцы: основные - верхний пучок большой грудной мышцы; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы.

б) Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек». И. п.: сидя на скамье тренажера, плотно прижаться спиной к задней опоре. Руки разведены в стороны и согнуты примерно под прямым углом. Предплечья упираются в упоры. На выдохе медленно свести руки как можно ближе друг к другу. Сделать паузу для удержания этого положения и вернуться в исходное положение, выполняя вдох. Старайтесь добиваться наибольшей амплитуды движения, растягивая мышцы до максимума с разведенными руками и создавая дополнительное изометрическое сокращение мышц, когда руки находятся в сведенном положении. Прорабатываемые мышцы: основные - большая грудная мышца; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы.

7) Пуловеры с гантелью на прямых руках. И. п.: лечь плечами поперек скамьи, ногами упереться в пол. Таз находится на весу. Взять гантель обеими руками и держать ее прямо над грудью, прижав ладони к внутренней стороне верхнего диска. Руки согнуты в локтях, угол сгибания - 90 градусов. Опустив гантель как можно ниже, поднять ее по той же дуге обратно в исходное положение. Во время всего упражнения таз должен быть опущен: это обеспечивает максимальное растяжение и, следовательно, максимальное расширение грудной клетки. Прорабатываемые мышцы: основные - грудные и передние зубчатые мышцы; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы, широчайшие мышцы спины.

8) Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях с отягощением на поясе или на ногах. И. п.: вис на параллельных брусьях с полностью выпрямленными руками, голова наклонена немного вниз. Ноги согнуты в коленях, туловище вертикально. При сгибании рук в локтевых суставах незначительно развести локти в стороны, туловище наклонить вперед. Угол сгибания рук примерно 90 градусов. Не рекомендуется глубоко опускаться вниз, чтобы не травмировать плечевой сустав. Полностью разогнуть руки в локтевых суставах, вернуться в исходное положение. Чем уже ширина брусьев, тем больше нагрузка на трехглавые мышцы плеча, а чем она шире, тем больше будет нагрузка на грудные мышцы. Прорабатываемые мышцы: основные - трехглавая мышца плеча; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы, средний пучок большой грудной мышцы, мышцы предплечья.

9) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима. И. п.: лежа на полу, сделать упор на прямых руках, ладони шире плеч (туловище и ноги не сгибать, в поясице не прогибаться). Согнуть руки в локтевых суставах до касания грудью пола (локти развести в стороны). Затем разогнуть руки, вернуться в исходное положение. Для увеличения нагрузки на спину надо положить отягощение, а носки стоп разместить на возвышении (на скамье или подставке). Прорабатываемые мышцы: основные - грудные и передние зубчатые мышцы; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы, широчайшие мышцы, трехглавая мышца плеча.

10) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для трицепсового стиля жима. И. п.: лежа на полу, сделать упор на прямых руках, ладони на ширине плеч. Локти прижать к туловищу. Согнуть руки в локтевых суставах до касания грудью пола. Затем разогнуть руки, вернуться в исходное положение. Для увеличения нагрузки на спину надо положить отягощение, а носки стоп разместить на возвышении (на скамье или подставке). Прорабатываемые мышцы: основные - трехглавая мышца плеча; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы, средний пучок большой грудной мышцы, мышцы предплечья.

#### **Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса:**

1) Жим штанги от груди (сидя). И. п.: сидя на скамье, штанга лежит на груди. Выжать штангу от груди вверх, полностью выпрямляя руки в локтевых суставах, сгибая руки, вернуть снаряд в исходное положение. Прорабатываемые мышцы: основные - передние и боковые пучки дельтовидной мышцы; дополнительные - трехглавая мышца плеча, трапециевидная мышца, верхний пучок большой грудной мышцы.

2) Жим штанги из-за головы широким хватом (стоя или сидя). И. п.: сидя на скамье, штанга на плечах за головой. Жим из-за головы. В статическом напряжении находятся мышцы брюшного пресса и спины, которые удерживают туловище в вертикальном положении. Прорабатываемые мышцы: основные - передний пучок и боковые пучки дельтовидных мышц; дополнительные - задние пучки дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

3) Жим гантелей попеременно (стоя или сидя). И. п.: сидя на скамье, руки с гантелями на уровне плеч. Поднять правую руку с гантелью до полного выпрямления в локтевом суставе. Затем согнуть ее и вернуть в исходное положение. После этого поднять

левую руку. Выполняя данное упражнение, необходимо в нижней точке движения опускать гантели как можно ниже. Прорабатываемые мышцы: основные - передние пучки дельтовидных мышц; дополнительные - боковые пучки дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

4) Подъемы рук через стороны (в положении стоя или сидя). И. п.: стоя, руки с гантелями опущены вниз, ноги на ширине плеч. Поднять гантели через стороны вверх, а затем медленно опустить их вниз в исходное положение, оказывая сопротивление во время всего опускания. Не раскачивая гантели, поднимать их только силой дельтовидных мышц. Прорабатываемые мышцы: основные - боковые пучки дельтовидных мышц; дополнительные - передние и задние пучки дельтовидных мышц.

5) Разведение рук с гантелями в наклоне (стоя). И. п.: стоя, слегка согнув ноги в коленях, наклониться вперед, сгибая тело в тазобедренных суставах, пока туловище не будет почти параллельно полу. Гантели в опущенных вниз руках. Поднять гантели в стороны, затем опустить гантели вниз в исходное положение, оказывая сопротивление на всем пути. Прорабатываемые мышцы: основные - задние пучки дельтовидных мышц; дополнительные - боковые пучки дельтовидных мышц, трапецевидная и подостная мышцы, ромбовидные мышцы, малая круглая и большая круглая мышцы.

б) Фронтальный подъем рук с гантелями вперед (стоя или сидя). И. п.: стоя, гантели в руках. Не сгибая рук в локтевых суставах, поочередно поднимать гантели вперед до параллели с полом. Прорабатываемые мышцы: основные - передние пучки дельтовидных мышц; дополнительные - верхние пучки большой грудной мышцы, трапецевидная и зубчатая мышцы.

#### **Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча:**

1) «Французский» жим (лежа сгибание и разгибание рук). И. п.: лежа спиной на горизонтальной скамье, руки держат штангу узким хватом, захват сверху. Ноги расставлены и упираются в пол. Сгибая руки в локтевых суставах, опустить штангу ко лбу или за голову. Выпрямляя руки, вернуть штангу в исходное положение. Локти в стороны не разводить. Прорабатываемые мышцы: основные - трехглавая мышца плеча; дополнительные - мышцы груди, дельтовидная мышца, мышцы предплечья.

2) Сгибание и разгибание рук со штангой (сидя или стоя). И. п.: сидя на скамье, штанга на вытянутых вверх руках, захват сверху, хват узкий. Опустить штангу за голову, по полукруговой дуге поднять ее в исходное положение. Локти в стороны не разводить, держать их ближе к голове. Вместо штанги можно использовать гантель. Прорабатываемые мышцы: основные - трехглавая мышца плеча; дополнительные - дельтовидная мышца, мышцы предплечья.

3) Сгибание-разгибание рук (сидя на скамье с упором сзади). И. п.: сидя на скамье, опереться руками о край любого возвышения сзади, ноги положить на другое возвышение. Сгибая руки, медленно опускать туловище вниз до крайнего положения. Затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение. Для увеличения нагрузки рекомендуется положить на бедра диск от штанги. Прорабатываемые мышцы: основные - трехглавая мышца плеча; дополнительные - задние пучки дельтовидных мышц.

4) Отведение руки с гантелью назад (стоя в наклоне). И. п.: стоя в наклоне на правой ноге, опереться левой рукой и левым коленом о скамью, гантель держать в правой согнутой руке, локоть которой направлен вверх. Разогнуть руку в локтевом суставе до полного выпрямления. Зафиксировать верхнее конечное положение на 1-2 секунды и опустить гантель в исходное положение. Прорабатываемые мышцы: основные - трехглавая мышца плеча; дополнительные - задние пучки дельтовидных мышц, широчайшие мышцы спины.

5) Разгибание руки с гантелью (из-за головы вверх). И. п.: сидя на скамье, гантель над головой на вытянутой вверх руке, локоть расположен ближе к голове. Опустить гантель за голову до положения предплечья параллельно полу. Затем поднять руку в исходное положение. Прорабатываемые мышцы: основные - трехглавая мышца

плеча; дополнительные - дельтовидная мышца, мышцы предплечья.

б) Тяга верхнего блока вниз (стоя). И. п.: стоя лицом к блочному тренажеру, ноги на ширине плеч, спина прямая. Захват грифа сверху на уровне груди, руки согнуты в локтевых суставах и прижаты к туловищу. Разгибая предплечья, медленно потянуть гриф тренажера вниз до полного выпрямления рук в локтевых суставах. Зафиксировать на 1-2 секунды положение в нижней точке амплитуды движения, затем, сгибая руки, вернуться в исходное положение. Прорабатываемые мышцы: основные - трехглавая мышца плеча; дополнительные - дельтовидная мышца, мышцы предплечья Широкий хват нагружает в основном длинную головку трицепса плеча, узкий хват - латеральную головку.

#### **Общеподготовительные упражнения для развития двуглавой мышцы плеча:**

1) Сгибание рук в локтевых суставах (со штангой, стоя). И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, штанга в опущенных руках (хватом снизу). По широкой дуге поднять штангу как можно выше (при этом локти неподвижны и прижаты к туловищу). Сделать в верхней точке паузу. Затем опустить штангу вниз по той же дуге до полного выпрямления рук. Если при движении ладонь развернута вверх, то равномерно нагружается весь бицепс. Если на всей траектории движения большой палец направлен вверх, то нагружается нижняя часть бицепса. Это упражнение можно выполнять с гантелями, сгибая руки одновременно или попеременно. Прорабатываемые мышцы: основные - двуглавая мышца плеча; дополнительные - плечевая мышца, плечелучевая мышца, передние пучки дельтовидных мышц, мышцы предплечья

2) Сгибание рук со штангой, сидя на изолирующей скамье. И. п.: упражнение выполняется в положении сидя на скамье Скотта с опорой локтями о наклонную плоскость. Штангу держать хватом на ширине плеч с захватом снизу. Руки полностью выпрямлены, в то время как трехглавая мышца плеча опирается о поверхность наклонной подушки скамьи. Согнуть руки в локтях. Затем медленно опустить штангу в исходное положение. Трехглавая мышца плеча постоянно остается в контакте с поверхностью наклонной подушки скамьи. Упражнение лучше выполнять с изогнутым грифом, чтобы снять чрезмерную нагрузку с предплечий. Прорабатываемые мышцы: основные - двуглавая мышца плеча; дополнительные - плечевая мышца, плечелучевая мышца, мышцы предплечья.

3) Попеременное сгибание рук с гантелями (стоя). И. п.: стоя, руки с гантелями полностью выпрямлены в локтях и опущены вниз вдоль туловища. Спина прямая, ступни на ширине плеч. Захват гантелей снизу. Согнуть правую руку в локтевом суставе и поднять гантель к правому плечу. Затем гантель медленно опустить в исходное положение и повторить упражнение уже левой рукой. Прорабатываемые мышцы: основные - двуглавая мышца плеча; дополнительные - плечевая мышца, плечелучевая мышца, передний пучок дельтовидных мышц, мышцы предплечья.

#### **Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины:**

1) Подтягивание в висе на перекладине (широким хватом). И. п.: вис на перекладине, хват сверху широкий. Согнуть руки, подтягивание выполнять так, чтобы подбородок находился выше перекладины. Прорабатываемые мышцы: основные - средний и нижний отделы широчайших мышц спины; дополнительные - двуглавая мышца плеча, мышцы предплечья, передние зубчатые мышцы.

2) Подтягивание в висе на перекладине до касания ее затылком (широким хватом). И. п.: вис на перекладине, хват сверху широкий. Согнуть руки, выполнить подтягивание до касания перекладины затылком. Движения медленные с остановкой на 1-2 секунды вверху. Прорабатываемые мышцы: основные - верхний отдел широчайших мышц спины; дополнительные - мышцы, приводящие лопатку. Чем шире хват, тем большая нагрузка концентрируется на верхней части широчайших мышц.

3) Тяга верхнего блока за голову (сидя). И. п.: сидя на скамье тренажера, руки вверх - в стороны. Хват шире плеч, захват за гриф сверху, туловище держать прямо. Гриф

тренажера должен располагаться над головой. Сгибая руки в локтевых суставах, выполнить тягу вниз за голову до касания грифом шеи. Задержать гриф в этом положении, затем, выпрямляя руки, вернуться в исходное положение. Прорабатываемые мышцы: основная - широчайшая мышца спины; дополнительные - задний пучок дельтовидной мышцы, нижний пучок трапециевидной мышцы, ромбовидные мышцы.

4) Тяга блока к животу горизонтально (в положении сидя). И. п.: сидя, стопы упираются в платформу тренажера, ноги слегка согнуты в коленях. Туловище держать прямо, руки вперед, хват грифа на ширине плеч, захват сверху. Сгибая руки, выполнить тягу грифа к животу. Зафиксировать паузу 1-2 секунды и вернуться в исходное положение. Прорабатываемые мышцы: основные - средний и нижний пучок трапециевидной мышцы, широчайшая мышца спины; дополнительные - ромбовидные мышцы, задний пучок дельтовидной мышцы, двуглавая мышца плеча и мышца предплечья.

5) Тяга штанги в наклоне. И. п.: стоя, ноги, слегка согнутые в коленях, на ширине плеч, туловище наклонено вперед под углом к полу. Взять штангу широким хватом сверху, приподнять голову, взгляд направить вперед, спину держать прогнутой. Поднять штангу до касания грифом туловища, затем опустить ее в исходное положение. Прорабатываемые мышцы: основные - широчайшие мышцы спины; дополнительные - трапециевидная мышца, ромбовидные мышцы, задний пучок дельтовидной мышцы.

#### ***Упражнения для тяги штанги***

Тяга штанги - третье, завершающее упражнение в силовом троеборье. Упражнение имеет свои особенности: при полном выпрямлении ног и спины в нем принимают участие все крупные мышцы ног и спины. Большое значение имеет сила мышц кисти. И еще один важный фактор - психологический настрой спортсмена.

**В первую группу** основных упражнений для тяги штанги входит, как и в приседании и жиме лежа, соревновательное упражнение. Оно должно соответствовать всем нормам и требованиям международных правил соревнований. Выполняется в стиле «сумо», в стиле «тяжелоатлетический», а также промежуточными способами.

**Вторая группа** основного упражнения тяги штанги - специально подготовительные упражнения, подразделяющиеся на подводящие и развивающие упражнения.

#### **Подводящие упражнения:**

1) Тяга штанги до уровня коленных суставов. И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Поднять штангу до уровня коленных суставов, сделать остановку на 2-3 секунды. После паузы штангу опустить на помост. Упражнение усложняет предыдущее.

2) Тяга с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов. И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Поднять штангу до уровня 3-8 см ниже коленных суставов, сделать остановку на 2-3 секунды, затем поднять штангу до конечной позиции тяги.

3) Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов. И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Поднять штангу до уровня 5-8 см выше коленных суставов, сделать остановку на 2-3 секунды, затем поднять штангу до конечной позиции тяги.

4) Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов. И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Поднять штангу до уровня 5-8 см ниже коленных суставов, сделать первую остановку на 1-2 секунды. Затем поднять штангу до уровня 5-8 см выше коленных суставов, сделать вторую остановку на 1-2 секунды. После второй паузы штангу поднять до конечной позиции тяги.

5) Тяга штанги, стоя на подставке. И. п.: стоя на подставке высотой 7-10 см.

Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Рекомендуется расставлять ноги так, как атлет делает это на соревнованиях: стиль «сумо», стиль «классический». При выполнении тяги с подставки путь штанги удлиняется, нагрузка на мышцы-разгибатели ног и туловища увеличивается. Упражнение помогает увеличить силу в фазе отрыва штанги от помоста. Использовать это упражнение в тренировках новичков и разрядников не рекомендуется, так как стартовое положение здесь отличается от классического и может привести к закреплению неправильного навыка.

6) Тяга стоя на подставке, с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов. И. п.: стоя на подставке высотой 7-10 см. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Штангу поднять до уровня 5-8 см ниже коленных суставов и сделать остановку на 2-3 секунды, после чего поднять штангу до конечной позиции.

7) Тяга стоя на подставке, с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов. И. п.: стоя на подставке высотой 7-10 см. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Штангу поднять до уровня 5-8 см выше коленных суставов и сделать остановку на 2-3 секунды, затем поднять штангу до конечной позиции тяги.

8) Тяга с цепями на грифе штанги. И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». На втулки грифа повесить замки с цепями, которые при подъеме штанги увеличат ее массу. В связи с этим увеличится и нагрузка на мышцы спины и ног. Нагрузка достигнет максимума в верхней точке. Упражнение помогает увеличить силу мышц спины и ног в конечной позиции тяги.

9) Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф ниже уровня коленных суставов. И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Выполнение упражнения такое же, как и в упражнении 3.

10) Тяга с цепями на грифе штанги, с одной остановкой, гриф выше уровня коленных суставов. Исходное положение и выполнение упражнения такие же, как и в упражнении 4.

11) Тяга с цепями на грифе штанги с двумя остановками, гриф ниже и выше уровня коленных суставов. Исходное положение и выполнение упражнения такие же, как и в упражнении 5.

12) Тяга с цепями на грифе штанги, стоя на подставке. Исходное положение и выполнение упражнения такие же, как и в упражнении 6.

13) Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф ниже уровня коленных суставов. Исходное положение и выполнение упражнения такие же, как и в упражнении 7.

14) Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф выше уровня коленных суставов. Исходное положение и выполнение упражнения такие же, как и в упражнении 7.

15) Тяга с плитов, гриф штанги на уровне ниже коленных суставов. И. п.: штанга на плитах, гриф ниже уровня коленных суставов. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Упражнение развивает силу мышц - разгибателей ног и туловища, а также трапециевидных мышцы. Помогает отработать технику выполнения второй фазы тяги.

16) Тяга штанги с плитов с одной остановкой. И. п.: штанга на плитах, гриф штанги ниже уровня коленных суставов. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Выполняется с остановкой на уровне 5-10 см выше уровня коленных суставов. Упражнение развивает силу мышц-разгибателей ног и туловища, а также трапециевидных мышц. Помогает отработать технику выполнения второй фазы тяги.

17) Тяга с плитов, с цепями на грифе штанги. И. п.: штанга на плитах, гриф ниже уровня коленных суставов. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем

«тяжелоатлетический». Упражнение развивает силу мышц-разгибателей ног и туловища, а также трапециевидных мышц. Помогает отработать технику выполнения второй фазы тяги.

18) Тяга с плитов, с цепями на грифе штанги. И. п.: штанга на плитах, гриф ниже уровня коленных суставов. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Выполняется с одной остановкой выше уровня коленных суставов. Упражнение развивает силу мышц-разгибателей ног и туловища, а также трапециевидные мышцы. Помогает отработать технику выполнения второй фазы тяги.

19) Тяга с плитов, гриф штанги выше уровня коленных суставов. И. п.: штанга на плитах, гриф выше уровня коленных суставов. Упражнение направлено на совершенствование техники финальной части тяги. Рекомендуется выполнять с максимальными весами - от 90% до 110%. Высокое положение штанги на старте (на плитах) дает возможность сосредоточить внимание на развитии мощного усилия в финальной части тяги.

20) Тяга штанги до уровня коленных суставов плюс тяга штанги соревновательная. И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Из исходного положения спортсмен сначала делает тягу до уровня коленных суставов (1-2 раза), потом сразу выполняет тягу в соревновательном стиле. Упражнение направлено на совершенствование техники тяги штанги соревновательной. Способствует развитию силы мышц-разгибателей ног и туловища, а также трапециевидных мышц.

21) Тяга с медленным опусканием штанги на помост. И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Медленное опускание штанги создает дополнительную нагрузку на мышцы спины.

22) Тяга соревновательная плюс тяга с вися, гриф штанги ниже уровня коленных суставов. И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Выполнить соревновательную тягу, затем, не опуская штангу на помост, выполнить тягу с вися ниже уровня коленных суставов. Количество подъемов зависит от массы штанги. Упражнение способствует совершенствованию техники тяги штанги, развитию силы мышц-разгибателей ног и туловища, развитию скорости в финальной части тяги.

**Общеподготовительные упражнения - третья группа упражнений для тяги штанги в пауэрлифтинге.** Они делятся на упражнения для развития мышц спины и ног, для развития мышц брюшного пресса.

#### **Упражнения для развития мышц спины:**

1) Тяга с «ребра» плиты. И. п.: на узком плите установить штангу серединой грифа. Хват широкий (рывковый). Выпрямление туловища должно быть максимально быстрым, опускание штанги на плиту - максимально медленным. При опускании штанги ноги должны быть чуть согнуты в коленных суставах. Прорабатываемые мышцы: основные - задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы; дополнительные - мышца-разгибатель позвоночника (*m. erector spinae*), которая разделяется на три части: а) остистая мышца; б) длинная мышца; в) подвздошно-реберная мышца.

2) Подъем плеч - «шраги». И. п.: стоя, ноги на ширине таза, гантели в опущенных руках. Поднять плечи как можно выше, затем вернуть в исходное положение. Прорабатываемые мышцы: основные - верхний и средний пучок трапециевидной мышцы; дополнительные - мышца, поднимающая лопатку, дельтовидная мышца.

3) Гиперэкстензии туловища. И. п.: лечь на тренажере на живот (вниз лицом), ноги закрепить. Руки за головой. Поднять туловище до его параллельности с полом. Опустив туловище в нижнее положение, плавно поднять его до полного выпрямления. Упражнение выполняется без отягощения и с отягощением (гриф, штанга, диск и др.) за головой или в опущенных руках. Прорабатываемые мышцы: основные - мышца - разгибатель позвоночника, остистая мышца, длинная мышца, подвздошно-реберная

мышца. дополнительные - квадратная мышца поясницы, ягодичные мышцы, двуглавая мышца бедра.

4) Обратные гиперэкстензии. И. п.: лечь на тренажере на живот (вниз лицом), руками взяться за ручки. Удерживая спину прямой, выполнить подъем ног вверх, затем плавно вернуться в положение, в котором тело будет представлять прямую линию (линия туловища продолжает линию ног), в этом положении задержаться на 1-2 секунды. Необходимо избегать сильного, обратного переразгибания в пояснице.

5) Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах. И. п.: стоя, ноги врозь, штанга на плечах. Незначительно сгибая ноги и сохраняя спину прямой, наклониться вперед до параллели с полом и вернуться в исходное положение. Прорабатываемые мышцы: основные - мышца-разгибатель позвоночника, остистая мышца, длинная мышца, подвздошно-реберная мышца. дополнительные - широчайшая мышца спины, ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра.

6) Наклоны со штангой на плечах сидя. И. п.: сидя на скамейке, ноги врозь, штанга на плечах. Сохраняя прямую спину, наклониться вперед и вернуться в исходное положение. Степень наклона зависит от степени подвижности в тазобедренных суставах атлета. Чем ниже наклон, тем больше нагрузка на мышцы - разгибатели туловища. Надо иметь в виду, что резкий наклон вперед со штангой за головой опасен, так как атлет может травмировать межпозвоночные связки. Прорабатываемые мышцы: основные - мышца-разгибатель позвоночника, остистая мышца, длинная мышца, подвздошно-реберная мышца; дополнительные - широчайшая мышца спины, ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра.

7) Наклоны «в глубину». И. п.: ноги на ширине плеч, отягощение (гирия, диски и др.) в прямых руках. Делаются наклоны вперед. Упражнение выполняется с ровной спиной и немного согнутыми в коленных суставах ногами. Прорабатываемые мышцы: основные - мышца-разгибатель позвоночника (остистая мышца, длинная мышца, подвздошно-реберная мышца); дополнительные - ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра.

8) Наклоны плюс приседания со штангой на плечах (стоя). Положение штанги и расстановка ног такие же, как при приседаниях. На счет «раз» - наклон вперед, до уровня горизонтали. На счет «два» - присесть из этого положения. При этом плечи и штанга остаются неподвижными, а таз опускается до нижней точки. На счет «три» - из положения приседа снова прийти в положение наклона вперед. На счет «четыре» - выпрямить спину в исходное положение.

#### **Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса:**

1) Подъем ног в висе. И. п.: вис на перекладине или на шведской стенке. Поднять слегка согнутые в коленях ноги до угла 40-45°, а дальше - до касания перекладины голенью. Движение осуществляется преимущественно мышцами-сгибателями бедра. Прорабатываемые мышцы: основные - прямая мышца живота; дополнительные - косые мышцы живота, подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра, длинная приводящая мышца.

2) Подъем прямых ног в висе на тренажере. И. п.: туловище находится на тренажере в висе на согнутых руках в вертикальном положении. Подъем ног вверх до горизонтального положения. При затруднении можно выполнить упражнение, согнув ноги в коленях. Прорабатываемые мышцы: основные - прямая мышца живота; дополнительные - косые мышцы живота, подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра, длинная приводящая мышца.

3) Подъем туловища, лежа спиной на горизонтальной скамье. И. п.: лежа на горизонтальной скамье для пресса. Руки за головой. Ноги согнуты в коленях (это снимет нагрузку с поясничного отдела позвоночника). Подъем туловища. Прорабатываемые мышцы: основные - прямая мышца живота, особенно в верхней части; дополнительные - косая мышца живота, передняя зубчатая мышца, подвздошно-поясничная мышца, прямая

мышца бедра.

4) Подъем туловища, лежа на наклонной скамье. И. п.: лежа головой вниз на наклонной скамье для пресса. Упражнение аналогично предыдущему. Нагрузку можно увеличить, взяв в руки дополнительное отягощение. Прорабатываемые мышцы: основные - прямая и косая мышцы живота; дополнительные - передняя зубчатая мышца, подвздошно-поясничная мышца, сгибатели бедра.

15. Учебно-тематический план приведен в Таблице 10.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» относятся:

16.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» основаны на особенностях вида спорта «пауэрлифтинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

16.2 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

16.3 Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

16.4 В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».

Таблица 10

## «Учебно-тематический план»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовыми элементами техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся.	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явления культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к

	обучающихся		спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивный соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала или специализированного места для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 11, Таблица 12), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации. Реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 13), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица 11**

### **«Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование»**

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				НП	УТ	ССМ	ВСМ
				Количество/срок эксплуатации (лет)			
1	Магnezия в блоках (56 г)	штук	не обучающегося	-/-	24/1	24/1	24/1

Таблица 12

**«Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки»**

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Весы электронные (до 200 кг)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
2	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	15
3	Гири спортивные (8,10, 16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4	Зеркало (0,6x2 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5	Магнезница	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
6	Плиты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
7	Подъемник для штанги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
8	Помост для пауэрлифтинга (3x3 м)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
9	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
10	Силовая рама	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
11	Скамейка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
12	Скамья домкратная для жима лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
13	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
14	Стенка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
15	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
16	Стойка под гантели	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
17	Стойка под грифы	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
18	Стойка под диски	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
19	Тренажер для мышц живота	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
20	Тренажер для мышц ног	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
21	Тренажер для мышц спины	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
22	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
23	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
24	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4

Сокращения, используемое в настоящей таблице:

- место проведения учебно-тренировочных занятий – тренировочный спортивный зал, или тренажерный зал, или специализированное место для размещения тренажеров.

Таблица 13

## «Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование»

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Бинты на запястья рук	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10	Поддерживающая майка (для жима лежа)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
11	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
12	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
14	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
15	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

## 18. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфика вида спорта «пауэрлифтинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952Н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

### **Интернет ресурсы:**

1. [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) – Министерство спорта РФ.
2. [rusada.ru](http://rusada.ru) – Российское антидопинговое агентство.
3. <https://sportschool-valday.ru> – МБУДО «СШ Валдай», официальный сайт.
4. [fpr-info.ru](http://fpr-info.ru) - Информационный сайт Генерального секретаря Федерации пауэрлифтинга России;
5. [allpowerlifting.com](http://allpowerlifting.com) - Информационный ресурс о соревновательном пауэрлифтинге и пауэрлифтерах;
6. [lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;

### **Список использованной литературы:**

- 1) *Барчуков И.С., Нестеров А.А.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
- 2) *Бычков А.Н., Шевцова Н.В.* Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Пауэрлифтинг (силовое троеборье). – Красноярск: ООО «Версо», 2011. – 44с.
- 3) *Горбов А.* Комплексная тренировка пауэрлифтера. Победа на турнире. - М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2007. – 176с.

- 4) *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
- 5) *Дорохов Р.Н., Губа В.П.* Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
- 6) *Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б.* Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
- 7) *Защиторский В.М.* Методика воспитания силы. //Физические качества спортсмена. - М.: ФиС,1970. - С.8-75.
- 8) *Иванова Ж.* Новый век пауэрлифтинга. //Железный мир. 2008г. №3. С.122—124.
- 9) *Каджастиров Ю.Г.* Развивающие игры на уроках физкультуры. 5-11кл. Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176с.
- 10) *Коваль В.И., Родионова Т.А.* Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
- 11) *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
- 12) *Муравьев В.Л.* Жми лёжа – 2! Универсальная жимовая система. – М.: Изд-во «Лана», 2008. – 65с.
- 13) *Муравьев В.Л.* Жми лёжа! Начинающим с нуля. – М.: Изд-во «Лана», 2001. – 30с.
- 14) *Остапенко Л.* История жима лежа на скамье. //Спортивная жизнь России. 1996г. №11.
- 15) *Паршиков А.Т.* Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
- 16) *Полиевский С.А., Шафранская А.Н.* Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
- 17) *Смирнов В.М., Дубровский В.И.* Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
- 18) *Смирнова Л.А.* Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
- 19) *Туманян Г.С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
- 20) *Фалеев А.В.* Силовые тренировки. Избавиться от заблуждений. – М.: Изд-во «МарТ», 2006. – 320с.
- 21) *Хетфилд Ф.* Всестороннее руководство по развитию силы. – Красноярск: Ассоциацией федераций культуризма Восточной Сибири и Дальнего Востока «Восток», 1992. - 288с.
- 22) *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.
- 23) *Шейко Б.И.* Пауэрлифтинг. - М.: Спорт Сервис, 2005. – 544с;
- 24) *Шейко Б.И.* Пауэрлифтинг. От новичка до мастера/Б.И. Шейко. – М.: Медиа групп «Активформула»,2013. – 560 с..