

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №30 им. Л.Л. Антоновой»

Принята на заседании
методического совета
от "4" сентября 2020 г.
Протокол N 1

Утверждаю:
Директор МАОУ
«Школа №30 им. Л.Л. Антоновой»
ИМ.
Л.Л. Антоновой» М.А. Ивашкин./
и сентября 2020 г.



Центр дополнительного образования
«Школа полного дня»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

"Силовой атлетизм"

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Гусев Евгений Николаевич,
педагог дополнительного
образования

г. Нижний Новгород, 2020

Содержание.

1. Информационная карта образовательной программы
2. Пояснительная записка
3. Ожидаемые результаты освоения программы
4. Содержательное обеспечение разделов программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Система контроля и зачетные требования.
7. Список литературы

Информационная карта образовательной программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовой атлетизм» реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»
Автор программы и разработчики	Тренер-преподаватель МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой» - Гусев Евгений Николаевич
Руководитель программы	Тренер-преподаватель МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой» - Гусев Евгений Николаевич
Территория, представившая программу	г. Нижний Новгород, Нижегородская область.
Название проводящей организации	МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой» г. Нижний Новгород.
Адрес	МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой», ул. Донецкая д.3.
Телефон	МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой» 282-07-95, 282-07-94.
Форма проведения	Очная.
Постановка проблемы	Воспитание гармонически развитой личности, через занятие спортом.
Цель	Воспитание достойного гражданина, полноценного члена общества, уверенного в своих возможностях человека.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма. 2. Воспитание необходимых моральных и волевых качеств. 3. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом. 4. Воспитать организованную гармонически развитую личность.
Исполнители программы	Тренер-преподаватель МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой» - Гусев Евгений Николаевич, обучающиеся.
Специализация программы	Физкультурно-спортивная.
Сроки проведения программы	1 год.
Место проведения	МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой»: г. Нижний Новгород, ул. Донецкая д.3.
Официальный язык программы	Русский.
Общее кол-во обучающихся	10-12 человек.
География участников	Обучающиеся г. Нижнего Новгорода.
Условия участия в программе	Добровольная, по заявлению обучающегося или его родителей.
Условия размещения участников	МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой» (спортивный зал, тренажерный зал).
Краткое содержание программы	В данной программе изложены основные принципы работы, определены цели и задачи, содержание изучаемого курса, отражено методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Силовой атлетизм», приведены примерные комплексы упражнений.

2. Пояснительная записка

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в быту, в учебе, она позволяет обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей, открывает широкий простор для выявления способностей людей в удовлетворении их интересов и потребностей.

В настоящее время в развитии физической культуры в нашей стране наметились положительные тенденции, связанные с изменением общественного мнения к ее роли, в понимании всего спектра значимости в оздоровлении населения и, прежде всего, подрастающего поколения. Вместе с тем, огромные возможности для развития физической культуры и спорта используются далеко не в полной мере.

Интенсификация учебного процесса в образовательных учреждениях, связанная с необходимостью усвоения возрастающего объема учебной информации, приводит к значительному нервно-психическому напряжению и утомлению учащихся, служат причинами ухудшения состояния здоровья и как следствие ведет к понижению учебной активности.

В результате наблюдается существенное противоречие между предполагаемыми результатами реализации учебной программы по физическому воспитанию и итогами ее практического результата.

Одним из эффективных средств физической подготовки является силовой атлетизм, который становится довольно популярным занятием среди юношества. Это объясняется простотой, доступностью и быстрым ростом результатов.

Занятия этим видом спорта способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, помогают поднять уровень физической подготовленности, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность школьников. Кроме того, занятия силовым атлетизмом способствуют проявлению интереса к занятиям физическими упражнениями и подготавливают учащихся к предстоящей трудовой и военной деятельности.

Воспитательный компонент обучения

Все члены секции обязаны соблюдать следующие правила: соблюдать регулярность тренировок; проделывать весь комплекс упражнений от начала до конца. Во время тренировки должна царить доброжелательная атмосфера. Все должны соблюдать чистоту и порядок. После того как проделана вся работа, обучающиеся обязаны собрать после себя спортивный инвентарь.

Основной задачей секции является воспитание достойного гражданина, полноценного члена общества, уверенного в своих возможностях человека.

Группа начального обучения.

При проведении занятий с обучающимися используется групповой метод обучения. Групповой метод тренировки хорош тем, что при разучивании техники классических упражнений, все ученики группы, один за другим повторяют показанное упражнение. И когда тренер показывает ошибки одного из спортсменов, другие уже стараются не повторять эту ошибку. Бывает, что ученики сами уже указывают на допущенные ошибки. Это облегчает процесс обучения.

При обучении новичков обязательно нужно применять подводящие упражнения. Это такие упражнения, которые по координации близки к отдельным частям обучаемого упражнения, но значительно проще его, например, иногда бывает, что спортсмен долго не может понять, как держать спину и колени. А стоит ему сделать приседания на скамейку нужной высоты, то спортсмен сразу все понимает. Или для того, чтобы легче научить прогибу в жиме лежа, можно просто подложить под спину валик. И постепенно в течение месяца спортсмен привыкает занимать нужное положение тела. То же самое касается становой тяги. Легче научить правильному

движению, если начинать движение с плинтов. Причем первую неделю гриф должен быть на 10см выше колен. Потом с опусканием высоты плинтов постепенно приходим к исходному положению, с помоста. А в сочетании с приседаниями на плинтах техника становой тяги закрепляется намного быстрее. У тяжелоатлетов это упражнение называется “приседание в глубину”. Спортсмен встает на два плинта высотой 50-60см стоящих друг от друга на расстоянии 70-80 см. В опущенных руках держит гиру, не наклоняя спины, делает 5-8 разовых приседаний.

Обучающиеся часто переоценивают свои возможности, у них сильно развито чувство соперничества. На каждой тренировке они стараются поднимать максимальные веса, что может привести к случаям травматизма. Еще один важный момент: надо стараться, чтобы в группы набирались дети одного возраста или с разницей в один год (11-12, 13-14 или 15-16 лет). Тренер всегда должен помнить, что во время разучивания техники классических упражнений, главное значение имеет не вес штанги, а количество повторений в подходе. При выполнении упражнений со штангой нельзя допускать больших напряжений. Разучивать технику необходимо со снарядами среднего веса. По мере освоения упражнения и улучшения общего физического состояния спортсмена вес штанги постепенно увеличивается. Как сильные, так и слабые раздражители не являются оптимальными, наиболее выгодными при формировании условного рефлекса. Только средние отягощения могут обеспечивать успешное закрепление эффективных форм движения в структуре упражнения и способствовать лучшим физическим качеств, которые необходимы при поднимании штанги максимального веса.

В конце второго месяца занятий проводятся соревнования среди новичков на лучшую технику классических упражнений в строго соревновательном порядке: приседания, жим, становая тяга. Эти соревнования помогают выявить эффективность обучения, выявить ошибки выполнения техники упражнений, что позволяет вовремя внести коррективы в методику обучения и дополнительно включить упражнения, влияющие на исправления ошибок. Таким образом, главной задачей для группы новичков является:

1. Обучение технике классических упражнений.
2. Усиление общей физической подготовки.
3. Ученик должен научиться читать планы тренировок, дозировку, разбираться в терминологии, знать названия упражнений.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Понедельник

1. Приседания на скамейку – 2x6 , 6x5
2. Разводка лежа – 6x8,
3. Подтягивание на перекладине 6x6
4. Жим лежа – 2x6, 5x5
5. Пресс 5x10

Среда

1. Жим сидя под углом – 2x6 5x4
2. Отжимания от пола – 6x10
3. Тяга с плинтов – 2x5, 2x5, 5x4
4. Жим ногами – 2x5, 5x5
5. Гиперэкстензии – 5x10

Пятница

1. Приседания на скамейку – 1x6 2x5 5x5 1x6
2. Жим лежа узким хватом – 2x6 5x5
3. Разводка лежа – 5x10
4. Наклоны стоя – 5x5
5. Кросс – 3 км

Примечание: первая цифра число подходов к каждому весу. Вторая цифра количество повторений в подходе. В планах для новичков не указывается дозировка т.к. спортсмены еще не знают свой максимальный результат. Первые подходы разминочные, выполняются с минимальным весом, для новичков это гриф штанги весом 20 кг. Далее прибавляется по 10 кг, достигает оптимальных величин.

После проведения первых соревнований в планы добавляется дозировка, в процентах

от максимального результата, и ребята по таблице определяют вес штанги в данном подходе. Например: если максимальный результат в приседаниях равен 60кг, то 50% = 30 кг; 60% = 35 кг; 70% = 42,5 кг и т.д. С этого времени тренировочный процесс переходит на качественно другой уровень. Начинается повышение спортивных результатов.

Формы и режим занятий.

1. Общее число занятий в год составляет 216 часов
2. 6 часов в неделю
3. 3 занятие в неделю по 2 часа.

Краткие сведения о коллективе.

1. Статус, вид группы - профильный.
2. Состав группы - постоянный.
3. Особенности набора детей – свободный.
4. Форма занятий – индивидуально-групповая.
5. Возраст учащихся и их психолого-педагогические особенности - 15-17 лет, уравновешенные, легко обучаемые из числа основной группы школьников.
6. Условия работы педагога – в штате.

4. Ожидаемые результаты освоения программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация предполагает зачет в форме контрольной сдачи основных нормативов по тяжелой атлетике. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

4. Содержательное обеспечение разделов программы

1. Теоретические сведения – 20 часов

Общие основы тяжелой атлетике

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях тяжелой атлетике. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях тяжелой атлетикой;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях тяжелой атлетикой;
- Правила выступления на соревнованиях;
- Оборудование места занятий, инвентарь.

2. Общефизическая подготовка – 60 часов (развитие двигательных качеств)

- Общеподготовительные упражнения;
- ОРУ
- Бег
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

3. Специальная физическая подготовка – 86 часов

- физические упражнения со снарядами (гантели, гири и пр.);
- упражнения выполняемые на тренажерных устройствах;
- упражнения выполняемые методом круговой тренировки.

Одна из особенностей в воспитании скоростно-силовых способностей у юношей проявляется в том, что превалирует силовой компонент в проведении тренировочных занятий.

На занятиях скоростно-силовой направленности следует выполнять физические нагрузки в режиме 75-90% от максимальной мощности, а на занятиях, направленных на развитие силовой выносливости – 50-70%.

При выполнении упражнений на тренажерах, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, рекомендуется моделировать условия так, чтобы мышцы работали в различных режимах сокращения:

- удерживающий (изометрический) режим – статическая форма сокращения мышц при внешней нагрузке, равной напряжению мышц;
- преодолевающий (миометрический) режим – движение с ускорением, внешняя нагрузка меньше, чем напряжение мышц;
- уступающий режим – движение с замедлением, внешнее сопротивление больше, чем напряжение мышц;
- преодолевающий (изокинетический) режим – движение с постоянной скоростью.

В применении метода круговой тренировки, позволяющего повысить интенсивность тренировочного занятия, следует пользоваться следующими рекомендациями при работе на станциях:

- работа – 30 сек;
- интервал отдыха – 30 сек;
- частота сердечных сокращений – 150-160 уд/мин;
- частота сердечных сокращений перед началом работы на следующей станции – 100-120 уд/мин;
- интервал отдыха между кругами – 3-4 минуты.

В ходе проведенного педагогического эксперимента, занятия тяжелоатлетическими упражнениями показали эффективность развития скоростно-силовых способностей у юношей на основе разработанных комплексов физических упражнений, примененных в годичном цикле спортивно-оздоровительных занятий.

Таким образом, занятия с гантелями, гирями, штангой, а также собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), упражнения на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска.

Кроме этого, занятия силовыми упражнениями способствует решению вопросов досуга молодёжи, отвлекает от вредных привычек, прививает самодисциплину, а также являются средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

4. Техническая подготовка -62 часа

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Примерные упражнения для развития скоростно-силовых способностей в занятиях силовым атлетизмом

Упражнения с гантелями (гирями)

Мышцы груди:

- жим гантелей лежа на горизонтальной или наклонной скамье;
- разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной или наклонной скамье;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с гирей на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях с гирей на поясе.

Мышцы спины:

- шраги с гантелями в опущенных руках;
- тяга гантели (гири) в наклоне к поясу;
- гиперэкстензия с гантелями на плечах;
- пулловер с гантелью лежа через скамейку;
- подрывы гири стоя ноги врозь.

Дельтовидные мышцы:

- жим гантели одной рукой стоя;
- жим гантелей сидя поочередно;
- тяга гири к подбородку двумя руками;
- разведение рук с гантелями в стороны стоя;
- разведение рук с гантелями сидя в наклоне.

Бицепс:

- сгибание и разгибание рук с гантелями сидя поочередно;
- сгибание и разгибание с гантелью сидя с упором в колено;
- «молотки» стоя поочередно.

Трицепс:

- сгибание и разгибание с гантелью сидя за голову;
- сгибание и разгибание рук за голову лежа (французский жим);
- сгибание и разгибание руки с гантелью стоя в наклоне.

Мышцы бедра:

- приседания, руки с гантелями опущены вниз;
- гакк – приседания, стоя на невысоком бруске, гиря за спиной;
- приседания в «ножницы», руки с гантелями опущены вниз;
- приседания с гирей в глубину с плитов.

Мышцы голени:

- подъем на носки, стоя на невысоком бруске, руки с гантелями опущены вниз;
- подъем на носок одной ногой, одна рука удерживает равновесие, другая, опущенная – гантель.

Упражнения со штангой

Мышцы груди:

- жим со штангой лежа на горизонтальной скамье широким хватом до 81 см;
- жим штанги лежа на наклонной скамье средним хватом;
- жим штанги лежа на горизонтальной скамье узким хватом;
- жим штанги лежа на горизонтальной скамье с цепями.

Мышцы спины:

- пожимание плечами стоя, со штангой в опущенных руках;
- тяга штанги в наклоне к поясу средним хватом;
- тяга штанги в наклоне за один конец;
- наклоны вперед со штангой на плечах;
- становая тяга;
- румынская тяга.

Дельтовидные мышцы:

- жим штанги от груди, сидя в Смитт-машине;
- жим штанги из-за головы, сидя в Смитт-машине;
- тяга штанги к подбородку узким хватом;
- тяга штанги в наклоне к ключицам.

Бицепс:

- сгибание и разгибание рук со штангой стоя;
- сгибание и разгибание рук со штангой сидя на скамье Скотта;
- сгибание и разгибание рук со штангой стоя нахватом.

Трицепс:

- французский жим штанги, лежа на горизонтальной скамье;
- жим штанги из-за головы стоя, узким хватом.

Мышцы бедра:

- приседания со штангой на плечах;
- приседания со штангой на груди;
- приседания в «ножницы» со штангой на плечах в Смитт-машине;
- гакк-приседания со штангой;
- приседания со штангой на скамейку.

Мышцы голени:

- подъем на носки, стоя на невысоком бруске, со штангой на плечах.

Упражнения с применением тренажерных устройств

Мышцы груди:

- сведения и разведения рук на тренажере «бабочка»;
- сгибание и разгибание рук на тренажере «параллельные брусья»;
- жим лежа в универсальном тренажере.

Мышцы спины:

- тяга верхнего блока за голову на тренажере, сидя;
- тяга нижнего блока к поясу на тренажере, сидя;
- подтягивание на тренажере «перекладина»;
- приведение рук через стороны, стоя.

Дельтовидные мышцы:

- жим сидя в универсальном тренажере;
- разведение рук в стороны, в тренажере для дельтовидных мышц.

Бицепс:

- сгибание и разгибание рук на нижнем блоке стоя.

Трицепс:

- сгибание и разгибание рук на верхнем блоке стоя.

Мышцы бедра:

- разгибание ног сидя на рычажном тренажере;
- сгибание ног лежа на рычажном тренажере;
- жим ногами платформы лежа;
- гакк-приседание в станке.

Мышцы голени:

- подъем на носки, сидя;
- подъем на носки, в блочно-рычажном тренажере стоя.

Примерные упражнения для развития мышц живота:

- подъем туловища, сидя на «римском стуле»;
- подъем туловища из положения лежа, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- подъем ног из положения лежа, гантель зажата стопами ног;
- поднимание ног согнутых в коленях в висе на шведской стенке;
- скручивания туловища со штангой на плечах, сидя;
- наклоны в стороны, одна рука за голову, во второй гири (гантель).0

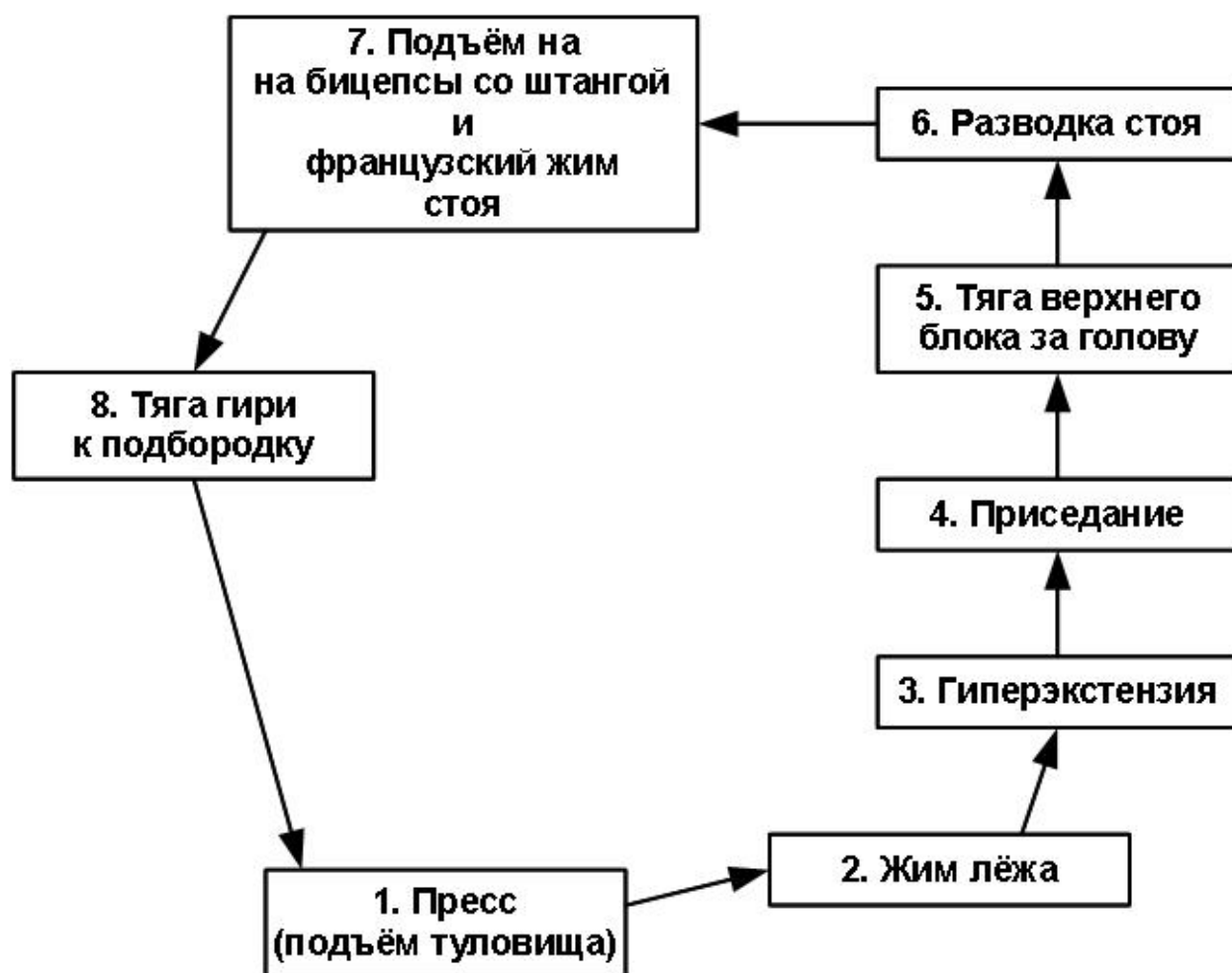


Рисунок 1

Последовательность упражнений построена на работе мышц антагонистах (противоположных), т.е. когда одна группа “работает” - другая “отдыхает”. Например, бицепсы (сгибатели рук) → трицепсы (разгибатели рук) и т.д.

Учитель постоянно следит за самочувствием учащихся и правильностью выполнения упражнений.

На уроке работают 16 учеников. Распределять пары следует, подбирая равных ребят по силам и приблизительно одного роста для удобства страховки и работы с одним отягощением в диапазоне от 10 до 15 повторений.

Предпочтение отдаётся не весу штанги, а количеству повторений — не силе, а силовой выносливости!

Время на выполнение упражнения включает в себя переход от станции к станции.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Оборудование и снаряжение:

утяжелители для ног,
утяжелители для рук,
гантели массивные,
скамейки гимнастические,
эспандер резиновый ленточный.

Оборудование предоставлено в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительно: занятия проводятся в оборудованном тренажерном зале школы.

Методическое обеспечение: наглядный материал, карточки с заданиями.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы по этапам подготовки и специальную физическую подготовленность в процессе соревнований.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из следующих мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе подготовки- переводные испытания;
- итоговая аттестация обучающихся по окончанию освоения Программы- итоговые испытания;

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.

По результатам сданных нормативов, обучающийся либо переводится на следующий этап подготовки, либо остается повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающихся и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовки (тесты).

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м Бег 60 м	не более 5,0 с не более 9,0 с	не более 6,0 с не более 10,0 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места Прыжок в длину с места	не менее 55 см не менее 220 см	не менее 40 см не менее 190 см
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 8 раз	не менее 6 раз
Выносливость	Вис на перекладине	не менее 20 с	не менее 15 с
Скоростные качества	Прыжки на гимнастическую скамейку	за 10 с (не менее 10 раз)	за 10 с (не менее 8 раз)

Список литературы

1. Бельский И.В. Модель специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 1. - С. 33-35.
2. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. - Минск: ООО "Вида-Н", 2003. - С. 3-5.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. - М.: Медицина, 1966. - 349 с.
4. Воробьев А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 87 с.
5. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев. М.: Физкультура и спорт, 1977. - 211 с.
6. Глядя С.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга № 1 / С.А. Глядя, М.А. Старов, Ю.В. Батыгин. - Харьков.: К-Центр, 1998. - 43 с.
7. Дворкин А.М. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / А.М. Дворкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - 384 с.
8. Доронин А.М. Совершенствование биомеханических структур двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения / А.М. Доронин. - Майкоп: Изд-во Адыгейского государственного университета, 1999. - 174 с.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. - С.173.
10. Иванов Ю.И. Исследование различных режимов работы с развитием силовых и скоростно-силовых качеств спортсменов (на примере тяжелой атлетики): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.И. Иванов. - М., 1974. - 24 с.
11. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы // Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970. - С. 8-75.
12. Каплунов А.А. Основы тренировочного процесса по тяжелой атлетике в юношеском возрасте / А.А. Каплунов, А.П. Попов // Физическая культура и спорт в XXI веке: сб. науч. тр. - 2006. - Вып. 3. - С. 141.
13. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2007. - 464 с.
14. Лучкин Н.И. Тяжелая атлетика / Н.И. Лучкин. - М.: Физкультура и спорт, 1956. - 255 с.
15. Любимова А.С., Хайн М.М. Методики проведения практических занятий по специализации "Пауэрлифтинг" в вузе. - Пермь: Пермский государственный научно-исследовательский университет
16. Манько И.Н. Биомеханические особенности проявления силы в пауэрлифтинге у квалифицированных спортсменов / И.Н. Манько // Учен. зап. Университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 9 (43). - С. 42-46.
17. Матвеев И.П. Теория и методика физической культуры / И.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
18. Муравьев Л.В. Пауэрлифтинг, -Путь к силе / Л.В. Муравьев. - М.: Светлана П, 1998. - 145 с.
19. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 286 с.
20. Павлов В. И. Экспериментальная модель отбора и подготовки новичков для занятий пауэрлифтингом среди студентов вуза //3 () 2009, 15 июля 2009. 48-51.
21. Фалеев А. В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений, 2006- 210с.
22. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. - К.: Здоровье, 1980. - 336с.
23. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. - К.: Вища школа, 1984. - 352 с.
24. Стеценко А.И. Теоретические и методические основы подготовки в пауэрлифтинге. Пауэрлифтинг Украины. - К.: № 1 (2), 1997. - с.25.
25. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2000. - 469 с.
26. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг / Б.И.Шейко. - М.: Издательский отдел ЗАО БАМ Спорт

Сервис, 2004.

27. Кострюков В. В., Пьянзин А. И. Моделирование динамики усилий в приседании со штангой у квалифицированных пауэрлифтеров при использовании отягощений различного типа. <http://news.profitnessbar.ru/metodika/stati>

Приложение 2



Фото 1



Фото 2

1 станция "Пресс"



Фото 3



Фото 4

2 станция "Жим лёжа"



Фото 5



Фото 6

3 станция "Гиперэкстензия"



Фото 7



Фото 8

4 станция "Приседание со штангой"



Фото 9



Фото 10

5 станция "Тяга верхнего блока за голову"



Фото 11



Фото 12

6 станция "Разводка гантелей стоя"



Фото 13



Фото 14



Фото 15



Фото 16

7 станция "Подъём на бицепсы стоя со штангой" "Французский жим стоя"



Фото 17



Фото 18

8 станция "Тяга гири к подбородку"