

Кировское областное государственное образовательное бюджетное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья г.
Советска»

Утверждаю:
Приказ от _____ 2024г
Директор _____ Н.М. Перминова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Пауэрлифтинг (жим штанги лежа)»
для детей с ограниченными возможностями здоровья
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год**

г.Советск
2024 год

Пояснительная записка

Учебная программа по пауэрлифтингу (адаптивная физическая культура) для учащихся комплекса интерната для инвалидов и лиц с ОВЗ составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма, и молодежной политики РФ, с учетом многолетнего опыта работы по подготовке высококвалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Предлагаемую программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемую в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры.

Программа по пауэрлифтингу построена с учетом необходимости реализации спортивных достижений.

Спортсмены-инвалиды должны:

- Достойно представлять физкультурно-спортивные организации на местных, всероссийских и международных соревнованиях;
- Проявлять высокую гражданственность и любовь к родине, постоянно совершенствовать свои морально-волевые качества, а также изучать основы гигиены, овладевать знаниями (физической культуре и спорте, об паралимпийском и международном спортивном движении, об истории своего любимого вида спорта);
- Выступать активными популяризаторами пауэрлифтинга в частности и физической культуры и спорта в целом;
- Не употреблять самим и активно бороться с употреблением запрещенных медицинских препаратов (допингов) и не применять запрещенные в спорте процедуры.

Данная программа предназначена для всех учащихся имеющих отклонения в здоровье. Весь учебный материал в ней излагается по группам: начальной подготовки (ГНП), спортивного совершенствования (ГСС). Это позволяет тренеру проводить единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсменов – от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Учебная программа учитывает регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки пауэрлифтеров, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и

методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

1. Нормативная часть учебной программы

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и распределен по группам подготовки: начальной, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, что позволяет предложить тренерам единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки пауэрлифтеров от новичков до высококвалифицированных спортсменов.

Многолетняя подготовка пауэрлифтеров – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.

Комплектование спортивной секции, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется тренером и медицинским работником комплекса-интерната. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом, юношей и девушек, а так же спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в секцию в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течении учебного года. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения соревновательного упражнения, в первую очередь, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности. Наряду с нормативами по спортивной подготовке, при комплектовании учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке. Основными формами проведения учебно-тренировочной работы является:

- Групповые теоретические занятия в виде бесед тренера, врачей, лекций по темам, изложенных в программе.

2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов-инвалидов. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, техни-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектив. Необходимо воспитать у юных пауэрлифтеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к

соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. УТГ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история пауэрлифтинга и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий для групп представлено в таблице № 1

Таблица № 1- Примерная программа теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура – важное средство физического развития	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
4	Зарождение и история развития пауэрлифтинга	История пауэрлифтинга
5	Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная

		физическая подготовка. Роль спортивного режима.
8	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
9	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, обще развивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.
10	Анализ соревновательной деятельности	Разбор соревновательных упражнений и анализ ошибок пауэрлифтера.
11	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные средства о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

3. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами инвалидами и ОВЗ является воспитание высоких моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера поведению сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях и на все это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигает прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий на конкретный примерах нужно убеждать юного спортсмена что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важно значение приобретать интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические-убеждающие,направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организающие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях комплекса-интерната а большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

4. Восстановительные средства и мероприятия

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тематика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовке; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности состояния спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки. В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развития.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Методические рекомендации. Средства восстановления и работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексности применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня. При составлении восстановительных комплексов следует помнить что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и

повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные их в организме способности к восстановлению.

5. Практический материал содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки.

Работа с начинающими спортсменами-инвалидами 1 курса обучения в группе начальной подготовки.

На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развития мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет – усвоение техники выполнения соревновательного упражнения. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее - целостному выполнению жима лежа. Поурочные занятия могут быть представлены в виде конспекта на месяц. Содержанием конспекта является перечень упражнения с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие в течение месяца (таблица2).

- Практическая занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией, индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов.

- Участие пауэрлифтеров в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях; учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;

- Просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

- Тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи. Большое значение для реализации целей спортивной подготовки пауэрлифтеров имеет использование в работе передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенный до уровня поурочных программ. Программ служит руководящим документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом для пауэрлифтеров всех возрастных групп разрядов и различных половых признаков. Творческое применение системы программ будет способствовать совершенствованию методики подготовки пауэрлифтеров. В многолетних программах учтено все лучшее и передовое, что имеется на сегодняшний день в теории и методике спортивной подготовки (табл. 1)

Таблица 2. Перечень упражнения с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие в течение месяца.

№	Месяц, № недели,	Сентябрь		
		Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3

	тренировки	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	Упражнения									
1	Жим шт. лежа	5п.х6р.			4п.х8р.			5п.х.8.		
2	Жим шт. узким хватом		4п.х8р.			4п.х8р.			4п.х8р.	
3	Французский жим		5п.х.10р						5п.х10р	
4	Подъём гантелей на бицепс		4п.х12р.						4п.х12р.	
5	Жим шт. на наклонной скамье 45°			4п.х6р.			4п.х6р.			4п.х6р.
6	Подтягивание широким хватом						3п.х. max			
7	Тяга блока на трицепс					4п.х10р.				
8	Тяга шт. к подбородку						4п.х8р.			
9	Разведение гантелей на плечи			4п.х8р.						4п.х.8р
10	Тяга на верхнем блоке			5п.х.8.						
11	Подъём шт. на бицепс					4п.х8р.				
12	Тяга гантелей в упоре									4п.х.10р

Максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

При проведении учебно-тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины (гиперестезия).

На этапе начальной подготовки во второй год обучения рекомендуется выполнять последние два повторения в базовых упражнениях (жим лежа) с субмаксимальным усилием.

Содержание и структура подготовки учебно-тренировочного этапа до 2-х лет обучения

На учебно-тренировочном этапе подготовки 1-3года обучения, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла которой составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен Приложение 1.

Неделя 1

Тренировка 1

Жим штанги лежа 40% \times 10; 50% \times 8; 60 \times 6;70% \times 5;75% \times 4п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жима штанги лежа 40% x 10; 50% \times 8;60% \times 6;70% \times 5 \times 3п.

Неделя 2

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% \times 10; 50% \times 8; 60 \times 6;70% \times 5;80% \times 3 \times 5п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% \times 10; 50% \times 8; 60% \times 6;70% \times 5; 75% \times 4 \times 3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя 3

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% \times 10; 50% \times 8; 60% \times 6;70% \times 5 \times 2п;80% \times 3;85% \times 3;85% \times 2 \times 5п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% \times 10; 50% \times 8; 60% \times 6;70% \times 5 \times 3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п x бр.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя 4

Тренировка 1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60 x6; 70% x3x2п; 75% x3x4п.

Разведение гантелей лежа 4п x8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жима штанги лежа 40% x10; 50%x8; 60% x6; 70%x53x2п; 80% x3x4п

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс

Неделя № 5

Тренировка №1

Жим штанги лёжа 40% x10 ; 50% x 8; 60% x6; 70% x 3x2 п; 80% x3x2 п; 85% x2x2 п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка № 2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лёжа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка № 3

Жим штанги лёжа 40% x10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x4x3 п; 75% x4x3 п;

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя № 6

Тренировка №1

Жим штанги лёжа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4x3 п; 75% x4x3 п;

Разведение гантелей лёжа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5.

Тяга на блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка № 3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x 8; 60 % x 6; 70% x5x3п;

Тяга на блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №7

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50 % x 8; 60% x 6; 70% x 4; 80 x3; 85% x 2x5п.

Жим гантелями 4п x8-10р.

Тренировка № 2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка№3

Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 4; 75% x4x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя№8

Тренировка№1

Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 4; 80% x3x4п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка№2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка№3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x5x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя№9

Тренировка№1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4x2п. 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

тренировка№2

Жим штанги узким хватом 4п x4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка№3

Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя№10

Тренировка№1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x2п; 85% x2x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка№2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка№3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5; 80% x макс. x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя 11

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4x2п; 80% x3x; 90% x1x3п

Жим гантелями 3п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5x2п; 80% x3 x2п.; 85% x2x2п

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р

Неделя 12

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3 ; 90% x1x3п

Разведение гантелей лежа 4п x 8р

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р

Тяга блока на трицепс 4п x 10р

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя 13

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п

Жим штанги 4п x 6р

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р

Французский жим лежа 5п x 8р

Подъем штанги на наклонной скамье 3п x 6р

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р

Неделя 14

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x2п

Разведение гантелей лежа 4п x 8р

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4р

Тяга блока на трицепс 4п x 10р

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3x3п;

Тяга блока за голову 5п x 8р

Подтягивания широким хватом 3п x макс

Неделя 15

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1; 95% x1; 97% x1

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2 x 2п

Неделя №16

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2 x 2п

Жим штанги лежа 40% x8; 50% x6; 60% x4 x 3п

Запланированные соревнования

При выполнении упражнения жим гантелей лежа исходное положение, принимается как при выполнении жим штанги лежа.

Жим, лежа на наклонной скамье, выполняется под углом 45 градусов.

При выполнении упражнения узким хватом ширина хвата 25-40 см

Список используемой литературы

Обязательная литература:

- 1) Евсеев Ю.И. Физическая культура. Советский спорт, 2010
- 2) Булич Л.М. Физическое воспитание в специальных медицинских группах-М: Просвещение 1986
- 3) Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура М., 2012
- 4) Бишаева А.А. Физическая культура учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования М, «Академия», 2012

Дополнительная литература:

1. Васильев В.Е. Лечебная физическая культура-М: ФиС,1970
2. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы: Высшее образование – Р на Д: Феникс 2003
3. Юровский С.Ю. Гармония здоровья: Режим труда и отдыха - 1987г
4. Евсеев С.П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – СПб: Галеяпринт. 2013
5. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру – М: медицина 1990г
6. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М., 200г