

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа  
Торбеевского муниципального района Республики Мордовия»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Педагогическим советом  
МБУДО ДЮСШ Торбеевского  
муниципального района

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУДО ДЮСШ  
Торбеевского муниципального района  
К.В.Карев  
Приказ № 44 от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Пауэрлифтинг»**

(разноуровневая)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Нормативный срок освоения: 5 лет

Авторы-составители:  
Сетяева Е.И., инструктор-методист,  
Мишин В.А., тренер – преподаватель

п.Торбеево, 2023 год

## Содержание

1.	Пояснительная записка .....	3
2.	Цель и задачи программы.....	6
3.	Планируемые результаты .....	7
4.	Содержание программы. Учебный план-график .....	8
5.	Условия реализации программы.....	30
6.	Формы аттестации.....	31
7.	Методические материалы.....	34
8.	Список литературы.....	36

## 1. Пояснительная записка

### ***Направленность программы***

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (вид спорта – пауэрлифтинг).

### ***Актуальность программы***

Юные спортсмены развивают физические качества – силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм. Образовательная программа по пауэрлифтингу для учреждений дополнительного образования содержит нормативные и организационно-методические части, практико-теоретические основы подготовки атлетов на различных этапах многолетней подготовки. А для решения этого вопроса просто необходима организация занятий юношей пауэрлифтингом во внеурочное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения учащихся использовать силовые тренажёрные устройства для развития силовых способностей, для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма. Комплекс программы построен по специально разработанной методике занятий. Стратегия системы нацелена на выработку у юношей к окончанию курса занятий по пауэрлифтингу целостного представления о методике данной программы как одного из основных механизмов разностороннего развития личности. Занятия пауэрлифтингом призваны сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств пауэрлифтинга в организации здорового образа жизни. Государство заинтересовано в здоровой нации, способной развивать общество и постоять за свое отечество. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биомеханического, биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенства его психосоматической природы.

Программа предназначена для планирования, организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работой в творческих объединениях пауэрлифтинга и других учреждениях дополнительного образования детей, где ведется учебно-тренировочный процесс по спортивной дисциплине «пауэрлифтинг». Программа является основным документом планирования учебно-тренировочного процесса, включающего учебный годичный и тематический планы подготовки спортсменов, план теоретической и психологической подготовки.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, практические рекомендации по возрастной физиологии, педагогике и психологии, спортивной медицине и гигиене, опыт пограничных видов спорта, в том числе тяжелой атлетики, бодибилдинга, а также собственный многолетний опыт.

Также дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся. Это обусловлено стремлением передать подрастающему поколению культуру духовно-нравственной жизни, систему нравственных ценностей, как одного из условий сохранения и развития человека, общества, страны.

***Воспитательный потенциал программы.*** Воспитательный потенциал программы рассматривается как приоритетная составляющая образовательного процесса.

В процессе учебных занятий объективно складываются основные условия коллективистского воспитания обучающихся – единая интересная для всех социально значимая и творческая деятельность. Обучающиеся продуктивно взаимодействуют, выстраивают социально позитивные взаимоотношения с ровесниками, находят свое место в детском коллективе.

Обобщение теоретических и практических аспектов программы позволяет включить в процесс социального воспитания формирование следующих составляющих поведения обучающихся:

- коллективная ответственность;
- умение взаимодействовать с другими членами коллектива;
- толерантность;
- активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- стремление к самореализации социально–адекватными способами.

В ходе реализации программы решается ряд важных *воспитательных задач*:

- содействие занять в детском коллективе достойное место;
- развитие потенциальных возможностей и способностей обучающихся;
- воспитание уверенности в себе, стремления к постоянному саморазвитию;
- развитие потребности в самоутверждении и признании, создание для каждого «ситуации успеха»;
- содействие развитию уверенности в себе во время выступления на соревнованиях;
- развитие адекватности самооценки, стремление к получению профессионального анализа результатов работы;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся; формирование уважения к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн).

***Отличительные особенности программы.*** Её целенаправленность на общефизическую и специальную подготовку спортсменов высокого класса. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

***Новизна программы*** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан микрорайона, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного образования:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

***Адресат программы:*** рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 10 до 18 лет, реализуется в течении пяти лет обучения, обеспечивая непрерывность дополнительного образования.

***Объем и срок освоения программы*** - программа рассчитана на 5 лет обучения : базовый уровень 1-2 год обучения- 216 учебных часов в год, углубленный уровень 3-5год обучения – 288 учебных часов в год.

**Форма обучения - очная**

**Особенности организации образовательного процесса** – главной особенностью является подготовка тренажерных залов и спортивного инвентаря для занятий пауэрлифтингом, также основной акцент делается на общую и специальную физическую подготовленность обучающихся. В соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом творческого объединения; состав группы - постоянный.

**Режим занятий** - наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 10 до 20 человек. Количество часов в неделю 6, количество занятий в неделю 3, продолжительность занятия 2 часа.

	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>	<b>4 год</b>	<b>5 год</b>
Количество раз в неделю	3	3	4	4	4
Количество часов в неделю	6	6	8	8	8
Количество часов в год	216	216	288	288	288

## 2. Цель и задачи программы

*Цель программы:* формирование физически развитой личности, обладающей высокими силовыми возможностями.

*Задачи программы:*

*Личностные задачи:*

- сформировать потребности ведения здорового образа жизни у обучающихся;
- способствовать проявлению лидерских качеств;
- воспитать способность к преодолению трудностей, трудолюбие и дисциплинированность;
- воспитать у обучающихся чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи.

*Метапредметные задачи:*

- развить высокие моральные и волевые качества;
- развить физические данные обучающихся (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости);
- повысить функциональные возможности организма обучающихся;
- укрепить здоровья обучающихся.

*Предметные задачи:*

- обучить основам пауэрлифтинга (приседания, жим лежа, тяга);
- обучить соблюдению общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля;
- обучить инструкторским и судейским правилам.

### 3. Планируемые результаты

*Личностные:*

- формирование культуры здорового образа жизни;
- положительная динамика в развитии лидерских качеств;
- формирование способности к преодолению трудностей, трудолюбию и дисциплинированности;
- формирование чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи.

*Метапредметные:*

- обретение высоких моральных и волевых качеств;
- развитие физических качеств обучающихся (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости);
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся.

*Предметные:*

- обретение умения выполнять технические приемы (приседание, жим лежа, тяга);
- обретение умения соблюдать общую и частную гигиену и навыка самоконтроля;
- обретение знаний о правилах на соревнованиях.

#### 4. Содержание программы. Учебный план –график.

Учебный план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»

##### I год обучения

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1 «Вводное занятие»</b>					
1.	Техника безопасности	2	2		Текущая беседа
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		-
<b>Раздел 2 «Теоретическая подготовка»</b>					
2.	Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом	2	2		Опрос
3.	Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм	2	2		Опрос
4.	Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена	4	4		Опрос
5.	Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи	4	4		Опрос
6.	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	4	4		Опрос
7.	Методика обучения троеборца	4	4		Опрос
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		
<b>Раздел 3 «Общая физическая подготовка»</b>					
8.	Строевые упражнения	10		10	Нормативы
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов	10		10	Нормативы
10.	Общеразвивающие упражнения с предметом	10		10	Нормативы
11.	Упражнения на гимнастических снарядах	10		10	Нормативы
12.	Упражнения из акробатики	10		10	Нормативы
13.	Легкоатлетические упражнения	10		10	Нормативы
14.	Спортивные игры	10		10	Нормативы
15.	Подвижные игры	10		10	Нормативы
	<b>Итого</b>	<b>80</b>		<b>80</b>	
<b>Раздел 4 «Специальная физическая</b>					

<b>подготовка»</b>					
16.	Приседания	20		20	Нормативы
17.	Жим лежа	20		20	Нормативы
18.	Тяга	20		20	Нормативы
	<b>Итого</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	
<b>Раздел 5 «Восстановительные мероприятия»</b>					
19.	Педагогические восстановительные мероприятия	8	8		Опрос
20.	Психологические восстановительные мероприятия	8	8		Опрос
21.	Гигиенические восстановительные мероприятия	8	8		Опрос
22.	Медико-биологические восстановительные мероприятия	8	8		Опрос
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>32</b>		
<b>Раздел 6 «Тренерская и судейская практика»</b>					
23.	Тренерская и судейская практика	6	2	4	Опрос
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>Раздел 7 «Контрольные нормативы»</b>					
24.	Контрольные нормативы	8		8	Контрольные нормативы
	<b>Итого</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
<b>Раздел 8 «Подготовка к соревнованиям»</b>					
25.	Подготовка к соревнованиям	8		8	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>56</b>	<b>160</b>	

*Содержание учебного плана первого года обучения*

**Раздел 1.** Вводное занятие (2 часа).

*Теория:* Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

*Форма контроля:* текущая беседа

**Раздел 2. Теоретическая подготовка (20 часов)**

*Теория:*

Тема 1. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом (2 часа)

Тема 2. Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм (2 часа)

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена (4 часа)

Тема 4. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи (4 часа) Тема 5.

Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (4 часа)

Тема 6. Методика обучения троеборца (4 часа)

*Форма контроля:* опрос

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (80 часов).**

#### *Практика:*

1) Строевые упражнения (10 часов). Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

2) Общеразвивающие упражнения без предметов (10 часов):

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

3) Общеразвивающие упражнения с предметом (10 часов):

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

4) Упражнения на гимнастических снарядах (10 часов):

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

5) Упражнения из акробатики (10 часов):

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

6) Легкоатлетические упражнения (10 часов):

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

7) Спортивные игры (10 часов):

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

8) Подвижные игры (10 часов):

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

*Форма контроля:* нормативы

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (60 часов).**

#### *Практика:*

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

1) ПРИСЕДАНИЕ (20 часов):. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

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

2) ЖИМ ЛЕЖА (20 часов):. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

3) ТЯГА (20 часов):. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

*Форма контроля:* нормативы

#### **Раздел 5. Восстановительные мероприятия (36 часов).**

*Теория:*

Система восстановительных мероприятий, средства восстановительных мероприятий, Гигиенические средства: требования к режиму дня и пр.

*Форма контроля:* опрос

#### **Раздел 6. Тренерская и судейская практика (6 часов).**

*Теория:* терминология, командный язык, проведение строевых и порядковых упражнений, методы построения тренировочного занятия и т.д.

*Практика:* разминка с тренером

*Форма контроля:* Опрос

#### **Раздел 7. Контрольные нормативы (8 часов).**

*Практика:* на 1 году обучения необходимо получить III юношеский разряд по пауэрлифтингу

#### **Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)

	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)

*Форма контроля:* контрольные нормативы

### **Раздел 8. Подготовка к соревнованиям (8 часов).**

*Практика:*

Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу. Проведение тренировочных занятий.

*Форма контроля:* соревнования

*Учебный план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»  
II год обучения*

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1 «Вводное занятие»</b>					
1.	Техника безопасности	2	2		Текущая беседа
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		-
<b>Раздел 2 «Теоретическая подготовка»</b>					
2.	Методика тренировки	2	2		Опрос
3.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2		Опрос
4.	Психологическая подготовка	4	4		Опрос
5.	Общая и специальная подготовка	4	4		Опрос
6.	Правила соревнований	4	4		Опрос
7.	Экипировка троеборца. Оборудование и инвентарь	2	2		Опрос
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
<b>Раздел 3 «Общая физическая подготовка»</b>					
8.	Строевые упражнения	10		10	Нормативы
9.	Общеразвивающие упражнений без предметов	10		10	Нормативы
10.	Общеразвивающие упражнения с предметом	10		10	Нормативы
11.	Упражнения на гимнастических снарядах	10		10	Нормативы
12.	Упражнения из акробатики	10		10	Нормативы
13.	Легкоатлетические упражнения	10		10	Нормативы
14.	Спортивные игры	10		10	Нормативы
15.	Подвижные игры	10		10	Нормативы
	<b>Итого</b>	<b>80</b>		<b>80</b>	
<b>Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»</b>					
16.	Приседания	20		20	Нормативы
17.	Жим лежа	20		20	Нормативы
18.	Тяга	20		20	Нормативы
	<b>Итого</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	
<b>Раздел 5 «Восстановительные мероприятия»</b>					

19.	Педагогические восстановительные мероприятия	8	6	2	Опрос
20.	Психологические восстановительные мероприятия	8	6	2	Опрос
21.	Гигиенические восстановительные мероприятия	8	6	2	Опрос
22.	Медико-биологические восстановительные мероприятия	8	6	2	Опрос
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	
Раздел 6 «Тренерская и судейская практика»					
23.	Тренерская и судейская практика	6	2	4	Опрос
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
Раздел 7 «Контрольные нормативы»					
24.	Контрольные нормативы	8		8	Контрольные нормативы
	<b>Итого</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
Раздел 8 «Подготовка к соревнованиям»					
35.	Подготовка к соревнованиям	10		10	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>	

*Содержание учебного плана второго года обучения*

**Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).**

*Теория:* Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

*Форма контроля:* текущая беседа

**Раздел 2. Теоретическая подготовка (18 часов)**

*Теория:*

Тема 1. Методика тренировки (2 часа)

Тема 2. Физиологические основы спортивной тренировки (2 часа) Тема

3. Психологическая подготовка (4 часа)

Тема 4. Общая и специальная подготовка (4 часа) Тема

5. Правила соревнований (4 часа)

Тема 6. Экипировка троеборца. Оборудование и инвентарь (2 часа)

*Форма контроля:* опрос

**Раздел 3. Общая физическая подготовка (80 часов).**

*Практика:*

1) Строевые упражнения (10 часов). Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

## 2) Общеразвивающие упражнения без предметов (10 часов):

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

## 3) Общеразвивающие упражнения с предметом (10 часов):

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

## 4) Упражнения на гимнастических снарядах (10 часов):

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

## 5) Упражнения из акробатики (10 часов):

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

## 6) Легкоатлетические упражнения (10 часов):

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

## 7) Спортивные игры (10 часов):

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

## 8) Подвижные игры (10 часов):

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

*Форма контроля:* нормативы

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (60 часов).**

*Практика:*

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

1) ПРИСЕДАНИЕ (20 часов):. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

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

2) ЖИМ ЛЕЖА (20 часов):. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

3) ТЯГА (20 часов):. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

*Форма контроля:* нормативы

### **Раздел 5. Восстановительные мероприятия (32 часов).**

*Теория:*

Система восстановительных мероприятий, средства восстановительных мероприятий, Гигиенические средства: требования к режиму дня и пр.

*Форма контроля:* опрос

### **Раздел 6. Тренерская и судейская практика (6 часов).**

*Теория:* терминология, командный язык, проведение строевых и порядковых упражнений, методы построения тренировочного занятия и т.д.

*Практика:* разминка с тренером

*Форма контроля:* Опрос

### **Раздел 7. Контрольные нормативы (8 часов).**

*Практика:* на 2 году обучения необходимо получить II юношеский разряд по пауэрлифтингу

#### **Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)
----------	--	--

*Форма контроля:* контрольные нормативы

### **Раздел 8. Подготовка к соревнованиям (10 часов).**

*Практика:*

Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу. Проведение тренировочных занятий.

*Форма контроля:* соревнования

*Учебный план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»  
III год обучения*

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1 «Вводное занятие»</b>					
1.	Техника безопасности	2	2		Текущая беседа
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		-
<b>Раздел 2 «Общая физическая подготовка»</b>					
2.	Строевые упражнения	12		12	Нормативы
3.	Общеразвивающие упражнения без предметов	12		12	Нормативы
4.	Общеразвивающие упражнения с предметом	12		12	Нормативы
5.	Упражнения на гимнастических снарядах	12		12	Нормативы
6.	Упражнения из акробатики	12		12	Нормативы
7.	Легкоатлетические упражнения	18		18	Нормативы
8.	Спортивные игры	19		19	Нормативы
9.	Подвижные игры	18		18	Нормативы
	<b>Итого</b>	<b>115</b>		<b>115</b>	
<b>Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»</b>					
10.	Приседания	32		32	Нормативы
11.	Жим лежа	32		32	Нормативы
12.	Тяга	31		31	Нормативы
	<b>Итого</b>	<b>95</b>		<b>95</b>	
<b>Раздел 4 «Восстановительные мероприятия»</b>					

13.	Педагогические восстановительные мероприятия	10	5	5	Опрос
14.	Психологические восстановительные мероприятия	10	5	5	Опрос
15.	Гигиенические восстановительные мероприятия	12	6	6	Опрос
16.	Медико-биологические восстановительные мероприятия	11	6	5	Опрос
	<b>Итого</b>	<b>43</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	
Раздел 5 «Тренерская и судейская практика»					
17.	Тренерская и судейская практика	9	4	5	Опрос
	<b>Итого</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
Раздел 6 «Контрольные нормативы»					
18.	Контрольные нормативы	10		10	Контрольные нормативы
	<b>Итого</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
Раздел 7 «Подготовка к соревнованиям»					
19.	Подготовка к соревнованиям	14		14	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	
	<b>Всего</b>	<b>288</b>	<b>28</b>	<b>260</b>	

### *Содержание учебного плана третьего года обучения*

#### **Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).**

*Теория:* Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

*Форма контроля:* текущая беседа

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (115 часа).**

*Практика:*

1) Строевые упражнения (12 часов). Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

2) Общеразвивающие упражнения без предметов (12 часов):

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в

положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

3) Общеразвивающие упражнения с предметом (12 часов):

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

4) Упражнения на гимнастических снарядах (12 часов):

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

5) Упражнения из акробатики (12 часов):

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

6) Легкоатлетические упражнения (18 часов):

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

7) Спортивные игры (19 часов):

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

8) Подвижные игры (18 часов):

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

*Форма контроля:* нормативы

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (95 часов).**

*Практика:*

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

1) ПРИСЕДАНИЕ (32 часа): Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Величины углов в этих суставах.

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

2) ЖИМ ЛЕЖА (32 часа): Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

3) ТЯГА (31 часа): Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины

углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение командсудьи.

*Форма контроля:* нормативы

#### **Раздел 4. Восстановительные мероприятия (43 часов).**

*Теория:* Система восстановительных мероприятий, средства восстановительных мероприятий, Гигиенические средства: требования к режиму дня и пр.

*Форма контроля:* опрос

#### **Раздел 5. Тренерская и судейская практика (9 часов).**

*Теория:* терминология, командный язык, проведение строевых и порядковых упражнений, методы построения тренировочного занятия и т.д.

*Практика:* разминка с тренером

*Форма контроля:* Опрос

#### **Раздел 6. Контрольные нормативы (10 часов).**

*Практика:* на 3 году обучения необходимо получить I юношеский разряд по пауэрлифтингу

#### **Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)

*Форма контроля:* контрольные нормативы

#### **Раздел 7. Подготовка к соревнованиям (14 часов).**

*Практика:*

Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу. Проведение тренировочных занятий.

*Форма контроля:* соревнования

*Учебный план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»  
IV год обучения*

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1 «Вводное занятие»</b>					
1.	Техника безопасности	2	2		Текущая беседа
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		-
<b>Раздел 2 «Общая физическая подготовка»</b>					
2.	Строевые упражнения	12		12	Нормативы
3.	Общеразвивающие упражнения без предметов	12		12	Нормативы
4.	Общеразвивающие упражнения с предметом	12		12	Нормативы
5.	Упражнения на гимнастических снарядах	12		12	Нормативы
6.	Упражнения из акробатики	12		12	Нормативы
7.	Легкоатлетические упражнения	18		18	Нормативы
8.	Спортивные игры	19		19	Нормативы
9.	Подвижные игры	18		18	Нормативы
	<b>Итого</b>	<b>115</b>		<b>115</b>	
<b>Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»</b>					
10.	Приседания	32		32	Нормативы
11.	Жим лежа	32		32	Нормативы
12.	Тяга	31		31	Нормативы
	<b>Итого</b>	<b>95</b>		<b>95</b>	
<b>Раздел 4 «Восстановительные мероприятия»</b>					
13.	Педагогические восстановительные мероприятия	10	5	5	Опрос
14.	Психологические восстановительные мероприятия	10	5	5	Опрос
15.	Гигиенические восстановительные мероприятия	12	6	6	Опрос
16.	Медико-биологические восстановительные мероприятия	11	6	5	Опрос
	<b>Итого</b>	<b>43</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	
<b>Раздел 5 «Тренерская и судейская практика»</b>					
17.	Тренерская и судейская практика	9	4	5	Опрос

	<b>Итого</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>Раздел 6 «Контрольные нормативы»</b>					
18.	Контрольные нормативы	10		10	Контрольные нормативы
	<b>Итого</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
<b>Раздел 7 «Подготовка к соревнованиям»</b>					
19.	Подготовка к соревнованиям	14		14	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	
	<b>Всего</b>	<b>288</b>	<b>28</b>	<b>260</b>	

### *Содержание учебного плана третьего года обучения*

#### **Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).**

*Теория:* Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

*Форма контроля:* текущая беседа

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (115 часа).**

*Практика:*

1) Строевые упражнения (12 часов). Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

2) Общеразвивающие упражнения без предметов (12 часов):

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

3) Общеразвивающие упражнения с предметом (12 часов):

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

4) Упражнения на гимнастических снарядах (12 часов):

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

5) Упражнения из акробатики (12 часов):

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

6) Легкоатлетические упражнения (18 часов):

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

7) Спортивные игры (19 часов):

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

8) Подвижные игры (18 часов):

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

*Форма контроля:* нормативы

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (95 часов).**

*Практика:*

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

4) ПРИСЕДАНИЕ (32 часа): Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Величины углов в этих суставах.

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

5) ЖИМ ЛЕЖА (32 часа): Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

6) ТЯГА (31 часа): Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

*Форма контроля:* нормативы

### **Раздел 4. Восстановительные мероприятия (43 часов).**

*Теория:* Система восстановительных мероприятий, средства восстановительных мероприятий, Гигиенические средства: требования к режиму дня и пр.

*Форма контроля:* опрос

### **Раздел 5. Тренерская и судейская практика (9 часов).**

*Теория:* терминология, командный язык, проведение строевых и порядковых упражнений, методы построения тренировочного занятия и т.д.

*Практика:* разминка с тренером

*Форма контроля:* Опрос

### **Раздел 6. Контрольные нормативы (10 часов).**

*Практика: на 3 году обучения необходимо получить I юношеский разряд по пауэрлифтингу*

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)

*Форма контроля: контрольные нормативы*

**Раздел 7. Подготовка к соревнованиям (14 часов).**

*Практика:*

Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу. Проведение тренировочных занятий.

*Форма контроля: соревнования*

**Мужчины (Разрядные нормативы АWPC пауэрлифтинг - без экипировки)**

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	490	432.5	377.5	340	302.5	265	227.5	187.5	150
56	532.5	470	410	367.5	327.5	287.5	245	205	162.5
60	570	505	440	395	350	307.5	262.5	220	175
67.5	635	562.5	490	440	392.5	342.5	292.5	245	195
75	692.5	612.5	532.5	480	425	372.5	320	265	212.5
82.5	737.5	652.5	567.5	510	455	397.5	340	285	227.5
90	777.5	687.5	597.5	537.5	477.5	417.5	357.5	297.5	240
100	817.5	725	630	567.5	502.5	440	377.5	315	252.5
110	852.5	752.5	655	590	525	457.5	392.5	327.5	262.5
125	890	787.5	685	617.5	547.5	480	410	342.5	275
140	920	812.5	707.5	635	565	495	425	352.5	282.5
140+	940	832.5	725	652.5	580	507.5	435	362.5	290

Разрядные нормативы АWPC жим лежа - без экипировки  
Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
56	137.5	120	102.5	90	80	72.5	62.5	52.5	42.5
60	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
67.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
75	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
82.5	192.5	167.5	145	127.5	112.5	102.5	87.5	72.5	57.5
90	202.5	175	152.5	132.5	120	107.5	92.5	77.5	60
100	215	185	162.5	140	125	112.5	97.5	80	65
110	225	195	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
125	235	202.5	177.5	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
140	242.5	210	182.5	157.5	142.5	127.5	110	90	72.5
140+	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75

Форма контроля: контрольные нормативы

Учебный план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»  
V год обучения

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Техника безопасности	2	2		Текущая беседа
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		-
Раздел 2 «Общая физическая подготовка»					
8.	Строевые упражнения	10		10	Нормативы
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов	10		10	Нормативы
10.	Общеразвивающие упражнения с предметом	10		10	Нормативы
11.	Упражнения на гимнастических снарядах	10		10	Нормативы
12.	Упражнения из акробатики	10		10	Нормативы
13.	Легкоатлетические упражнения	12		12	Нормативы
14.	Спортивные игры	12		12	Нормативы
15.	Подвижные игры	12		12	Нормативы
	<b>Итого</b>	<b>86</b>		<b>86</b>	
Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»					
16.	Приседания	38		38	Нормативы
17.	Жим лежа	38		38	Нормативы
18.	Тяга	39		39	Нормативы

	<b>Итого</b>	<b>115</b>		<b>115</b>	
<b>Раздел 4 «Восстановительные мероприятия»</b>					
19.	Педагогические восстановительные мероприятия	13	4	9	Опрос
20.	Психологические восстановительные мероприятия	13	4	9	Опрос
21.	Гигиенические восстановительные мероприятия	13	4	9	Опрос
22.	Медико-биологические восстановительные мероприятия	13	5	8	Опрос
	<b>Итого</b>	<b>52</b>	<b>17</b>	<b>35</b>	
<b>Раздел 5 «Тренерская и судейская практика»</b>					
23.	Тренерская и судейская практика	9	3	6	Опрос
	<b>Итого</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел 6 «Контрольные нормативы»</b>					
24.	Контрольные нормативы	10		10	Контрольные нормативы
	<b>Итого</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
<b>Раздел 7 «Подготовка к соревнованиям»</b>					
35.	Подготовка к соревнованиям	14		14	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	
	<b>Всего</b>	<b>288</b>	<b>22</b>	<b>266</b>	

*Содержание учебного плана пятого года обучения*

**Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).**

*Теория:* Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

*Форма контроля:* текущая беседа

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (86 часа).**

*Практика:*

1) Строевые упражнения (10 часов). Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

2) Общеразвивающие упражнения без предметов (10 часов):

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

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

### 3) Общеразвивающие упражнения с предметом (10 часов):

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

### 4) Упражнения на гимнастических снарядах (10 часов):

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусках, на перекладине, на гимнастической стенке;

### 5) Упражнения из акробатики (10 часов):

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

### 6) Легкоатлетические упражнения (12 часов):

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

### 7) Спортивные игры (12 часов):

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

### 8) Подвижные игры (12 часов):

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

*Форма контроля:* нормативы

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (115 часа).**

*Практика:*

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

1) ПРИСЕДАНИЕ (38 часов): Совершенствования ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

2) ЖИМ ЛЕЖА (38 часов): Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опуская. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

3) ТЯГА (39 часов): Направление и скорость движения штанги и звеньев тела

спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

*Форма контроля:* нормативы

#### **Раздел 4. Восстановительные мероприятия (52 часов)**

*Теория:*

Система восстановительных мероприятий, средства восстановительных мероприятий, Гигиенические средства: требования к режиму дня и пр.

*Форма контроля:* опрос

#### **Раздел 5. Тренерская и судейская практика (9 часов).**

*Теория:* терминология, командный язык, проведение строевых и порядковых упражнений, методы построения тренировочного занятия и т.д.

*Практика:* разминка с тренером

*Форма контроля:* Опрос

#### **Раздел 6. Контрольные нормативы (10 часов).**

*Практика:* на 5 году обучения необходимо получить II разряд по пауэрлифтингу

**Таблица 18**

#### **Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)

Таблица 19

Мужчины (Разрядные нормативы АWPC пауэрлифтинг - без экипировки)

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	490	432.5	377.5	340	302.5	265	227.5	187.5	150
56	532.5	470	410	367.5	327.5	287.5	245	205	162.5
60	570	505	440	395	350	307.5	262.5	220	175
67.5	635	562.5	490	440	392.5	342.5	292.5	245	195
75	692.5	612.5	532.5	480	425	372.5	320	265	212.5
82.5	737.5	652.5	567.5	510	455	397.5	340	285	227.5
90	777.5	687.5	597.5	537.5	477.5	417.5	357.5	297.5	240
100	817.5	725	630	567.5	502.5	440	377.5	315	252.5
110	852.5	752.5	655	590	525	457.5	392.5	327.5	262.5
125	890	787.5	685	617.5	547.5	480	410	342.5	275
140	920	812.5	707.5	635	565	495	425	352.5	282.5
140+	940	832.5	725	652.5	580	507.5	435	362.5	290

Таблица 20

Разрядные нормативы АWPC жим лежа - без экипировки

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
56	137.5	120	102.5	90	80	72.5	62.5	52.5	42.5
60	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
67.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
75	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
82.5	192.5	167.5	145	127.5	112.5	102.5	87.5	72.5	57.5
90	202.5	175	152.5	132.5	120	107.5	92.5	77.5	60
100	215	185	162.5	140	125	112.5	97.5	80	65
110	225	195	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
125	235	202.5	177.5	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
140	242.5	210	182.5	157.5	142.5	127.5	110	90	72.5
140+	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75

Форма контроля: контрольные нормативы

**Раздел 7. Подготовка к соревнованиям (14 часов).**

*Практика:*

Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу. Проведение тренировочных занятий.

*Форма контроля:* соревнования

## 5. Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение программы.*

Спортивный инвентарь:

- Спортивный зал,
- Тренажеры и тренажерные устройства,
- Штанги,
- Гантели,
- Тяжелоатлетические пояса,
- Майки для жима,
- Комбинезоны для приседания,
- Бинты для приседания
- Напульсники,
- Штангетки.

*Кадровое обеспечение реализации программы.* Программу реализует педагог дополнительного образования.

Навыки педагога необходимые для реализации данной программы: профессиональная компетентность; ответственность и дисциплинированность; высокий уровень интеллектуального развития; стремление к овладению новыми знаниями; владение коммуникативными навыками; тактичность и беспристрастность; активность в творческой деятельности; физическое и психологическое здоровье; оптимизм, любовь к жизни и людям.

## 6. Форма аттестации

Традиционные формы аттестации: соревнование, тестирование, викторина, опрос, сдача нормативов.

*Текущий контроль* успеваемости в достижении предметных результатов проводится в следующих формах:

- опрос;
- тестирование;
- выполнение заданий;
- сдача нормативов;

*Формами промежуточной аттестации являются:*

- соревнования;
- турнир;
- сдача нормативов.

Изучение уровня воспитанности детей проводится по следующим параметрам:

- отношение к физическому здоровью;
- социальная активность;
- познавательная активность;
- культура поведения.

Результаты контроля отражаются педагогом в диагностической карте мониторинга развития качества личности обучающегося (Приложение 2). Все исследования проводятся 3 раза за учебный год: в начале года (сентябрь), в конце первого полугодия (декабрь) – промежуточная аттестация и в конце учебного года (май)- промежуточная аттестация.

<b>Вид контроля\ аттестация</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Цель</b>	<b>Форма контроля \аттестации</b>
<b>Входной контроль</b>	проводится в начале учебного года	позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы.	Опрос, собеседование, тестирование, сдача контрольных нормативов
<b>Текущий контроль</b>	проводится в течении всего года	позволяет определить степень усвоения учащимися учебного материала, готовность обучающихся к восприятию нового материала.	тестирование, выполнение заданий, сдача нормативов

<b>Промежуточная аттестация</b> (за полугодие)	проводится по окончании 1 полугодия	позволяет определить уровень освоения отдельной части (за полугодие) дополнительной общеобразовательной программы обучающимися	соревнование, турнир, сдача нормативов
<b>Промежуточная аттестация</b> (за учебный год)	проводится по окончании каждого учебного года	позволяет определить уровень освоения части дополнительной общеобразовательной программы обучающимися за учебный год	соревнование, турнир, сдача нормативов

### Оценочные материалы

Примерные вопросы для проведения оценки **теоретических знаний**:

1. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.
2. Зарождение пауэрлифтинга.
3. Строение организма человека.
4. Личная гигиена и закаливание.
5. Режим дня и основы самоконтроля.
6. Сведения о технике пауэрлифтинга.
7. Спортивный снаряд-штанга, инвентарь и оборудование зала.
8. Техника безопасности.
9. Ведение дневника спортсмена.
10. Правила выполнения приседания, жима лежа и тяги.
11. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета.
12. Правила соревнований по пауэрлифтингу.

### ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ МУЖЧИН:

#### 1. Троеборье (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
<b>53</b>	-	-	410,0	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
<b>59</b>	635,0	570,0	455,0	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0	212,5
<b>66</b>	720,0	635,0	510,0	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5	227,5
<b>74</b>	785,0	700,0	537,5	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0	247,5
<b>83</b>	850,0	790,0	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
<b>93</b>	925,0	825,0	610,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5
<b>105</b>	970,0	860,0	645,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0
<b>120</b>	1005,0	900,0	687,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5
<b>120+</b>	1035,0	920,0	735,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5

**2. Троеборье классическое (сумма трёх упражнений, килограмм)**

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
<b>53</b>	-	-	340,0	300,0	265,0	240,0	215,0	200,0	185,0
<b>59</b>	535,0	460,0	385,0	340,0	300,0	275,0	245,0	225,0	205,0
<b>66</b>	605,0	510,0	425,0	380,0	335,0	305,0	270,0	245,0	215,0
<b>74</b>	680,0	560,0	460,0	415,0	365,0	325,0	295,0	260,0	230,0
<b>83</b>	735,0	610,0	500,0	455,0	400,0	350,0	320,0	290,0	255,0
<b>93</b>	775,0	660,0	540,0	480,0	430,0	385,0	345,0	315,0	275,0
<b>105</b>	815,0	710,0	585,0	510,0	460,0	415,0	370,0	330,0	300,0
<b>120</b>	855,0	760,0	635,0	555,0	505,0	455,0	395,0	355,0	325,0
<b>120+</b>	932,5	815,0	690,0	585,0	525,0	485,0	425,0	370,0	345,0

**3. Жим лежа (килограмм)**

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
<b>53</b>	-	-	105,0	90,0	80,0	72,5	62,5	57,5	52,5
<b>59</b>	180,0	140,0	120,0	105,0	95,0	85,0	72,5	65,0	57,5
<b>66</b>	215,0	175,0	135,0	120,0	105,0	92,5	80,0	72,5	65,0
<b>74</b>	245,0	195,0	155,0	135,0	120,0	112,5	95,0	85,0	77,5
<b>83</b>	275,0	215,0	175,0	150,0	135,0	122,5	105,0	95,0	85,0
<b>93</b>	300,0	235,0	195,0	165,0	150,0	135,0	115,0	102,5	92,5
<b>105</b>	315,0	255,0	210,0	180,0	160,0	145,0	122,5	110,0	100,0
<b>120</b>	330,0	270,0	225,0	190,0	170,0	155,0	132,5	120,0	107,5
<b>120+</b>	345,0	280,0	240,0	205,0	180,0	165,0	140,0	127,5	115,0

## 7. Методические материалы

*Особенности организации образовательного процесса – очное.*

*Методы обучения:*

- словесный метод – объяснение, инструктаж, беседа, дискуссия (объяснение целей, задач, конкретных упражнений в учебно-тренировочном процессе, а также подведение итогов занятий, инструктаж по технике безопасности, профилактические беседы и т.д.);
- наглядный метод – демонстрация, иллюстрация, наблюдение (демонстрация конкретного упражнения, задания);
- практический метод (использование упражнения как основного вспомогательного звена при проведении учебно-тренировочного занятия);
- игровой метод (с помощью игры донести смысл, какого-либо упражнения);
- метод воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.), с помощью данных методов улучшить качество выполнения конкретных упражнений.

*Формы организации учебного занятия:* занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (наглядные пособия и др.)

*Формы организации образовательного процесса:* индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции физкультурно-спортивной направленности.

*Педагогические технологии:*

*Технология индивидуализации обучения* - совокупность психологических, организационно-управленческих, педагогических, учебно-методических приемов, методов и технологий, которые обеспечивают индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Технология индивидуализации обучения строится непосредственно на индивидуальном подходе, который можно определить как организацию учебного процесса на основе учета особенностей обучающихся. В программе предусмотрен данный подход, который проявляется к том, что каждый обучающийся освоит тот или иной технический прием.

*Технология коллективного взаимообучения.* Применяется для изучения нового материала и обобщения, систематизации, углубления знаний. Эта технология требует наличия развитых общеучебных умений и навыков обучающихся и умений работать в парах сменного состава. Самое главное в основе технологии коллективного взаимообучения – это наличие воспитательного и здоровьесберегающего аспекта: он заключен в проблеме общения (обучающийся – педагог, обучающийся – обучающийся). Также является основной в нашей программе, так как многие упражнения делаются в парах, мини-группах сменного состава, при этом наиболее успешные обучающиеся выполняют роль помощников для тренера для других обучающихся.

*Технология игровой деятельности* - игровые формы взаимодействия педагога и обучающихся через реализацию определенного сюжета (игры, сказки, спектакля). Другими словами, понятие «игровые технологии» включает достаточно большую группу методов и приемов организации педагогического

процесса в форме различных педагогических игр. В нашей работе используем психологические игры для проявления лидерских качеств обучающихся.

*Коммуникативная технология обучения* – предполагает создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения. Для внутренней перестройки мыслительного процесса необходим своего рода катализатор развития, в качестве которого и выступает конфликт. В нашей работе, после тренировки в виде рефлексии, каждый обучающийся может высказать свое мнение о тренировочном процессе, спросить о том, чего не понял или зачем это делается.

*Здоровьесберегающая технология* - это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся на всех этапах его обучения и развития. Основой нашей программы является здоровьесбережение обучающихся, так как пауэрлифтинг одна из форм здоровьесбережения.

*Алгоритм учебного занятия:*

Этапы занятия	Содержание деятельности	Организационно-методические указания	Длительность
<b>I. Организационный момент</b>			5 мин
<b>II. Подготовительная работа:</b>	<i>Разминка</i>		20 мин
<b>III. Основная часть занятия:</b>	<i>Упражнения</i>		50 мин
<b>IV. Заключительная часть</b>	<i>Заминка</i>		5 мин
<b>Этап VII. Подведение итогов:</b>	<i>Рефлексия Анализ деятельности</i>		10 мин

## 8. Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Муравьев, В.Л. "Пауэрлифтинг. Путь к силе"Москва. Издательство «Светлана П.». 2006.
3. Глядя, С. А., Старов, М. А., Батыгин, Ю. В. "Стань сильным!" - Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 1.
4. Глядя, С. А., Старов, М. А., Батыгин, Ю. В. "Стань сильным!" - Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга.
5. Глядя, С. А., Старов, М. А., Батыгин, Ю. В. "Стань сильным!" - Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 3.
6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 2005
7. Муравьев, В.Л. "Пауэрлифтинг. Путь к силе" Москва. Издательство «Светлана П.». 2005
8. Как стать сильным и выносливым: Е. Н. Литвинов, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон.-М.: Просвещение, 2004.