

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Шалинского городского округа
Спортивная школа**

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МБУДО ШГО СШ
Протокол № 5
от 25 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ШГО СШ
С.С. Волков
Приказ № 148-О
от «25» августа 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Пауэрлифтинг» для обучающихся с 8 до 18 лет**

срок реализации программы 2 года

Программу составил:
Заместитель директора по УСР
Коллякова Е.А.

пгт. Шаля 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	21
VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	25
VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	26
VIII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	26
IX. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	35
X. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	35

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Пауэрлифтингу» (далее - Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на этапе предварительной подготовки.

Программа направлена на физическое воспитание занимающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям пауэрлифтингом, выявление одаренных занимающихся.

Реализация Программы осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ). В СОГ зачисляются все желающие от 8 лет, не имеющие противопоказаний к занятию пауэрлифтингом (далее – занимающиеся).

Как правило, к данной категории обучающихся могут относиться дети, которые, по каким-либо причинам, не соответствуют критериям для зачисления на освоение программ спортивной подготовки, выпускники спортивной школы, которые в силу различных обстоятельств не могут проходить дальнейшее освоение программы спортивной подготовки.

Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- Устава МБУДО ШГО Спортивная школа.

Пауэрлифтинг или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения (приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги), которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Но многие известные бодибилдеры начинали с пауэрлифтинга, либо занимались обоими видами спорта одновременно —

Арнольд Шварценеггер, Ронни Коулмэн, Франко Коломбо, из российских спортсменов — Евгений Мишин, Андрей Сорокин, Сергей Шелестов.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идет по суммарному максимально взятому весу во всех трех упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшей массой. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса, формула Глоссбрэннера (WPC-WPO) или формула Шварца/Мэлоуна (НАП - Национальная ассоциация пауэрлифтинга).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения пауэрлифтинга как вида спорта.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по пауэрлифтингу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей учащихся.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям спортом вообще;
- овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие; - развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на силу, выносливость);
- отобрать перспективных детей и подростков для дальнейших занятий пауэрлифтингом.

Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка юных учащихся, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию;
- всесторонней физической подготовленности;
- укреплению здоровья учащихся.

Сроки реализации Программы – 2 года.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий для групп спортивно-оздоровительного этапа.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		Формы промежуточной аттестации
		СОГ-1	СОГ-2	
1	Общесфизическая подготовка	94	94	Тестирование
	Общеразвивающие упражнения (для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища)	58	58	
	Упражнения для развития физических качеств и общей выносливости	36	36	
2	Технико-тактическая подготовка	60	60	Тестирование
	Изучение и совершенствование техники выполнения упражнения «Приседание».	18	18	
	Изучение и совершенствование техники упражнения «Жим штанги лежа»	22	22	
	Атлетическая гимнастика	20	20	
3	Теоретическая подготовка	8	8	Беседа
4	Специальная физическая подготовка	20	20	Тестирование
	Специальные упражнения			
5	Выполнение контрольных нормативов	2	2	Тестирование
6	Всего часов	184	184	

Ш. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Примерный календарный график на 1-2 год обучения

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9		2	9	94
2	Тактико-техническая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	5		2	6	60
3	Специальная физическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	20
4	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
5	Участие в соревнованиях	в счет специальной физической подготовки												
6	Контрольные и переводные испытания	1								1				2
7	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Итого часов	18	18	18	18	18	18	18	18	17		4	17	184

Условия комплектования по годам обучения

Возраст обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа устанавливается в диапазоне 8 – 18 лет. Определяя перспективы юных спортсменов для продолжения занятий пауэрлифтингом на дальнейших этапах многолетней подготовки, следует учитывать способность обучающихся к проявлению волевых качеств и уровень их мотивации к совершенствованию спортивного мастерства в избранном виде спорта.

Спортивно-оздоровительный этап	Возраст обучающихся	Уровень спортивной квалификации обучающихся по окончании учебного года	Количество обучающихся в учебной группе	Количество тренировочных дней в неделю	Общее количество часов в учебном году	Критерии оценки, условия комплектования и перевода обучающихся по годам обучения
Спортивно-оздоровительные группы						
Весь этап обучения	8-18 лет	-	6 - 15	2	184	1. Состояние здоровья и динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся. 2. Выполнение норм ОФП

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава учащихся в группе;
- посещаемость тренировочных занятий учащимися;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Разница в возрасте у обучающихся одной группы не должна быть больше двух лет.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и освоения материала.

Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);

- групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы);
- текущий контроль и аттестация.

По дидактической цели - практическое занятие данной программы состоит из одной части, и включает в себя занятия в тренажерном зале.

Ожидаемый результат программы: всестороннее гармоничное развитие обучающихся. Овладение разным арсеналом двигательных действий. Умение выполнять одиночные удары и уклоняться от них.

Обучающиеся *должны знать* на конец тренировочного обучения:

1. Вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются.
2. Правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки.
3. Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в пауэрлифтинге.
4. Краткую историю выбранного вида спорта.
5. Упражнения, корректирующие осанку.
6. Требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом.
7. Терминологию, применяемую в пауэрлифтинге.

Должны уметь на конец тренировочного обучения:

1. Выполнять простые комплексы упражнений.
2. Применять правила техники безопасности на занятиях.
3. Выполнять основные технические действия, предусмотренные программой.
4. Выполнять нормативы итоговой аттестации.
5. Работать в паре (чтобы страховать друг друга).

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Владение основами гигиены.
2. Использование простейших видов закаливания.
3. Улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья.
4. Воспитание личностных качеств (дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, коллективизм, взаимопомощь).

Обучающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения: стабильное посещение занятий, дисциплинированность, трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- овладение элементов техники пауэрлифтинга;

- улучшение качества набора способных и одаренных детей для привлечения их в группы дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.

Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативными требованиями по общей, специальной физической и технической подготовке для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывая требования биологического возраста с учетом их возрастных особенностей. Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на реализуемые в Учреждение программы.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки: теоретическую, физическую (общая и специальная), технико-тактическую, а также средства, методы и формы подготовки.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия, а не механически выполнять указания инструктора по спорту, а творчески подходить к ним. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовку спортсменов, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов, просматривать фильмы и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на практическом занятии. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в учреждении нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования инструктора по спорту, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к судьям и зрителям.

План теоретической подготовки для спортивно-оздоровительной подготовки.

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Спортивные федерации. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

2. История развития пауэрлифтинга.

Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль тяжелой атлетики как вида спорта и ее влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школ на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания при подъеме штанги.

3. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

5. Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом

врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Показания и противопоказания к массажу. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

7. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп. Перемещение звеньев тела относительно друг друга. Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета. Характер приложения усилий к штанге в начальные моменты выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения. Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друга в процессе выполнения упражнений. Взаимосвязь

гибкости и минимального расстояния подъема штанги как одной из составляющих высокий спортивный результат. Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Не одновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги и временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства в пауэрлифтинге. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, реакции опоры атлета, работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники. Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

8. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила пауэрлифтинга как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

9. Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их

профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Общая и специальная физическая подготовка.

Овладение комплексов физических упражнений.

Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, фланге, ширине и глубине строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: 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. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и 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 руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.; ныряние; приемы спасения утопающих.

Развитие основных физических качеств и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий.

Избранный вид спорта.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга.

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в 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.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование).

Для учебно-тренировочных, спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование 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.

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

ТЯГА. 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 подъём штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения.

Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно- мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Контроль процесса становления и совершенствования технического средства. Причинно- следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники. Развитие специфических качеств троеборца.

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

ПРИСЕДАНИЯ. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя,

сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног на специальном тренажере, изометрические упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всю большую популярность приобретает много повторный — народный жим (жим штанги с массой самого атлета на разы) и русский жим (жим штанги фиксированной массы на разы).

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Техника безопасности при проведении занятий по пауэрлифтингу.

Предусматривают основные организационно – профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса в отделении пауэрлифтинга.

Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии соответствующей квалификации тренерско-преподавательского персонала;
- при наличии допуска учащихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к тренировочному занятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Учебно-тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения тренировочных занятий.

Обязанности педагогического работника.

- на всем протяжении учебно-тренировочных занятий, педагог должен находиться непосредственно на месте проведения занятий;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий;
- обеспечить безопасность жизни здоровья обучающихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т. ч. и по технике безопасности;
- допускать к занятиям занимающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью учащихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия;
- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений; по возможности оградить место неисправности или учащихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного упражнения, сообщить об этом администрации Учреждения;
- тренер-преподаватель несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность учащихся на тренировочных занятиях;
- тренер-преподаватель принимает строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;
- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер-преподаватель обязан: оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о травме руководству Учреждения. При необходимости вызвать скорую помощь.

Обязанности обучающихся:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;
- строго соблюдать и выполнять команды инструктора по спорту, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;
- без согласования инструктором по спорту не выходить за пределы места проведения занятий;
- своевременно, в том числе после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских

ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом инструктору по спорту;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению; - соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

3.2. Система контроля и зачетные требования.

Освоение дополнительной программы спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта пауэрлифтинг предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию. Для проведения промежуточной и итоговой аттестации создается в Учреждении комиссия. Аттестация проводится в формах, определенным тренировочным планом. Условием эффективной подготовки обучающихся является система контроля. Контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса тренировки. На занятиях со спортивно – оздоровительными группами применяются такие виды и методы контроля: - предварительный контроль в начале года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности к предстоящим тренировкам. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения; - оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием учащихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на тренировке; - текущий контроль (дает возможность оценить состояние спортсмена в течение дня); - итоговый контроль в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования тренировочного процесса. Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления обучающихся..

V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

На всех этапах формирования личности воспитание играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество.

Цель воспитания определена как развитие духовности учащихся, их нравственное и профессиональное становление, самореализация их личности.

Задачами воспитания являются: формирование высоких моральных качеств подрастающего поколения, чувства патриотизма, ответственности перед товарищами и обществом, социальной активности, дисциплинированности и трудолюбия.

Процесс воспитания должен строиться на основе базовых принципов, выработанных в течение всей истории становления человечества и закрепленных в государственных документах Российской Федерации.

В условиях спортивной школы они применимы в следующей редакции:

- Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и учебно-тренировочного процесса;
- Принцип преемственности предполагает передачу позитивного опыта, лучших традиций, нравственных ценностей от старшего поколения к младшему;
- Принцип гуманистической направленности означает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, выбора им наиболее рациональной стратегии взаимодействия;
- Принцип вариативности предусматривает многообразие методов и средств воспитания в зависимости от поставленных задач.
- Принцип природосообразности воспитания состоит в необходимости научного понимания взаимосвязи природных и социокультурных процессов, воспитания юных спортсменов сообразно их полу, возрасту, формирования у них ответственности за экологические последствия своих действий и поведения;
- Принцип культуросообразности предполагает, что процесс воспитания строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям;
- Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает воспитание обучающихся в коллективах различного типа, что позволяет расширить сферу общения и создать условия для социальной адаптации, самореализации;

Руководствуясь принципами воспитания, тренер-преподаватель избирает наиболее рациональные методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания каждого занимающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в вопросах воспитания делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, воспитание трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувства ответственности за результаты выступления, уважения к педагогу.

Основным методом формирования нравственного сознания является метод убеждения. Убеждение должно быть доказательным на основе аналогий, сравнений, примеров, ссылок на конкретные события и личности, опыт тренера-преподавателя и самого занимающегося. Важным в нравственном воспитании является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки правильных действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Значительную роль в воспитании играет знакомство с историей спортивной школы, внимание к чемпионам и ветеранам спорта, бережное отношение к завоеванным наградам.

Особое значение имеет установление положительных межличностных отношений в коллективе, ощущение единства с командой. Для сплочения коллектива целесообразно создавать и поддерживать собственные традиции: проведение спортивных вечеров, поздравления с Днем рождения, выпуск спортивных листков, объединение детей и родителей в группы ВКонтакте, мессенджерах: Вайбер, Ватсап, Телеграмм и т.д.

Дальнейшее воспитание спортсмена невозможно без развития волевых качеств, основой для которых является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий. В последующем в процессе воспитания формируются правильные личностные убеждения и установки, которые в значительной мере влияют на дальнейшие поступки и действия.

План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
1		Профессиональная деятельность	
1.1.	Судейская практика	Участие в соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение учебного года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения тренировочного процесса 	В течение учебного года
2		Здоровьесбережение	
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение учебного года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение учебного года
2.3.	Врачебный контроль	<p>Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований:</p> <ul style="list-style-type: none"> - первичного; - ежегодных углубленных; - дополнительных; - этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения. 	В течение учебного года
3.		Патриотическое воспитание	
3.1.	Теоретическая подготовка	Профориентационные беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение учебного года

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением.	года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на мероприятиях, посвященных государственным праздничным датам. - Организация и проведение соревнований по ОФП, с целью укрепления дружеских связей между обучающимися. - Участие в соревнованиях разного уровня. - Посещение соревнований разного уровня в качестве зрителей.	В течение учебного года
4.		Развитие творческого мышления	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов,	Семинары, мастер-классы показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение учебного года

	расширение общего кругозора юных спортсменов)	- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	---	---	--

VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты:

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты:

- формирование соревновательных навыков через участие в соревнованиях;
- формирование первоначальных представлений о значении пауэрлифтинга для укрепления здоровья человека;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ведения учебно-тренировочного процесса спортивная школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы от 3 до 50 кг	штук	20
2.	Скамейка гимнастическая	штук	3
3.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
4.	Стенка гимнастическая	штук	1
5.	Перекладина гимнастическая	штук	1
6.	Гири спортивные 16,24,32 кг	штук	2
7.	Кушетка массажная	штук	1
8.	Плиты для штангистов	пар	1
9.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	8
10.	Стойки для приседания со штангой	штук	4
11.	Скамья для жима лежа	штук	4
12.	Секундомер	штук	3
13.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
14.	Штанга для пауэрлифтинга (350кг)	комплект	8
15.	Емкость для магнезии	штук	1
16.	Весы до 200 кг	штук	15
17.	Зеркало настенное (0.6x2)	комплект	8

Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочную деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (№ 952н от 24 декабря 2020 года профессиональный стандарт тренера-преподавателя), в том числе следующим требованиям:

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

VIII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивно-оздоровительный этап – это работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и

недельным циклом, не придерживаясь концепции периодизации. Учебно-тренировочный процесс целесообразно начинать с сентября и заканчивать в июне. Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков для занятий пауэрлифтингом.

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям пауэрлифтингом. Занятия должны быть увлекательными и разнообразными. Начинать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по пауэрлифтингу.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит заинтересованность детей для дальнейших занятий пауэрлифтингом. Инструктору по спорту, работающему с подростками необходимо учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств и влияние физических качеств и телосложения.

Основные средства тренировочных воздействий:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Подвижные игры и игровые упражнения;
3. Элементы акробатики;
4. Прыжки и прыжковые упражнения;
5. Спортивно-силовые упражнения.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям с 10 лет доступны упражнения с весом равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.) с чередованием промежутков активного отдыха. Главное средство занятий на этом этапе подвижные игры, эстафеты. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда возбуждения центральной

нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации, вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми.

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть занимает около 20% всего занятия: организация учащихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть занимает 70% изучение техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем силовые упражнения. Вес отягощения должен быть вариативным малые, средние.

Заключительная часть занимает 10% времени тренировочного занятия. Приведение организма учащихся в состояние относительного покоя, уборка инвентаря, подведение итогов занятия, домашнее задание.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за занимающимися. Наблюдения и контрольные испытания позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям пауэрлифтингом и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья обучающегося;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации инструктор по спорту должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки исключительное значение – имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений, создает необходимую предпосылку для дальнейшего роста двигательного анализатора.

Методы тренировки

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств, тренировки и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Общепедагогические методы включают:

- словесные методы, применяемые в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- наглядные методы, используемые в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

Практические методы:

- методы строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Равномерный метод – характеризуется выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

Переменный метод – отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

Интервальный метод - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной

интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

Повторный метод – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличие от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро истощает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

Метод круговой тренировки – характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физ. упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физических качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация нагрузки;
- использование хорошо изученных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложнённых или облегчённых условиях по сравнению с официальными.

Средства тренировки

Средства тренировки, применяемые в подготовке юных легкоатлетов, подразделяются на следующие основные группы:

№ п/п	Средство	Состав
1	Общеподготовительные	Они позволяют овладеть разнообразными

	упражнения	умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта.
2	Специально-подготовительные и соревновательные упражнения	Они направлены на овладение техникой своего вида спорта
3	Общие подготовительные упражнения	К ним относятся гимнастические упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание и расслабление мышц, и другие упражнения.

Требования к методике тренировочных занятий с детьми

В подготовке детей большой удельный вес должен принадлежать процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию. Режим спортивной работы должен сочетаться с особенностями построения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочные занятия — основная форма урочных занятий для всех обучающихся.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению

работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки — углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку, а затем — комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений — обычная: «сверху-вниз».

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения

спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание.

Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 минут.

IX. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Освоение дополнительной программы спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта пауэрлифтинг предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию. Для проведения промежуточной и итоговой аттестации создается в Учреждении комиссия. Аттестация проводится в формах, определенным тренировочным планом.

Условием эффективной подготовки обучающихся является система контроля. Контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса тренировки. На занятиях со спортивно – оздоровительными группами применяются такие виды и методы контроля:

- *предварительный контроль в начале года.* Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности к предстоящим тренировкам. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;

- *оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием учащихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на тренировке;

- *текущий контроль* (дает возможность оценить состояние спортсмена в течение дня);

- *итоговый контроль* в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования тренировочного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления обучающихся.

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	небольшая	средняя	большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	отчетливая	затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения учебно-тренировочного задания по результатам проверки.

В течение года тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется путем систематической проверки приобретенных знаний и умений обучающимися в процессе обучения. Педагог следит за правильностью выполнения заданий по всем разделам Программы, за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля инструктора по спорту осуществляют в журналах учета работы тренировочной группы.

По окончании обучения Программы проводится итоговая аттестация.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные испытания.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения контрольных испытаний (КИ).

Формы аттестации по разделам подготовки:

- Теоретический – устный опрос (тесты).
- Практический – контрольные задания – нормативы (тесты).

Оценка результатов выполнения контрольных упражнений для учащихся 8 - 18 лет

Упражнение	10	11	12	13	14	15	16	17	18
МАЛЬЧИКИ									
Бег 60 метров (сек)	11,9	10,9	10,9	9,6	9,6	9,6	8,8	8,8	10,0
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	9,6	9,0	9,0	8,1	8,1	8,1	7,9	7,9	9,0
Прыжок в длину с места (см)	130	150	150	170	170	170	195	195	200
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	13	13	20	20	20	27	27	28
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	32	32	35	35	35	36	36	24
Бег 1 000 метров (мин., сек)	6,10	5,50	5,50	5,20	5,20	5,20	4,40	4,20	Без учета времени

Упражнение	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ДЕВОЧКИ									
Бег 60 метров (сек)	12,4	11,3	11,3	10,6	10,6	10,6	10,5	10,5	11,9
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	9,9	9,4	9,4	9,0	9,0	9,0	8,9	8,9	10,0
Прыжок в длину с места (см)	120	135	135	150	150	150	160	160	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	5	7	7	8	8	8	9	9	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	24	28	28	31	31	31	33	33	21
Бег 1 000 метров (мин., сек)	6,30	6,20	6,20	5,20	5,20	5,20	5,00	5,00	Без учета времени

Теоретическая подготовка.

Знать и уметь применять на практике программный материал.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Можно ли заниматься пауэрлифтингом без разрешения врача? (Да, нет).
2. Можно ли начинать занятия без тренера-преподавателя? (Да, нет)
3. Когда появился пауэрлифтинг в мире? (1950 г)
4. Когда появился пауэрлифтинг в России? (1979 г)
5. Какой виды троеборья ты знаешь? (Жим штанги, становая и приседания со штангой).
6. Какие показатели важны в пауэрлифтинге? (волевые, силовые, быстрые).
7. Какие самые высокие соревнования проводятся по пауэрлифтингу? (городские, областные, чемпионаты)
8. Важно ли питание в пауэрлифтинге? (Да, нет)
9. В каком возрасте можно получить звание Мастера спорта по пауэрлифтингу? (14,15,16)
10. Сколько минут можно отдыхать между подходами (3,5 ,10).

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинга;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья у обучающихся.

Х. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников:

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. – М., 1992.
2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. – 1977.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
4. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. – М., 1998.
5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоровья, 1990.

6. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. – М.:ВНИИФК, 2003.
7. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. – М.: ВНИИФК, 1995.
8. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. – М.: Мир атлетов, 2003.
9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.
10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. – Екатеринбург, 2003.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
13. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.
15. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2003.
16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. – М.: 1999.
17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР// Сборник официальных документов и материалов. – 2001. № 5.
18. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995.
19. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
20. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
21. Федеральный закон РФ № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
22. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001

23. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. www.powerlifting-russia.ru – сайт национальной ассоциации пауэрлифтинга.
2. www.fizkult-ura.ru – сайт ФизкультУРА.
3. www.consultant.ru– сайт Консультант плюс.
4. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта РФ.
5. <https://minsport.midural.ru> – сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области.