

Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» с.Койгородок

Рассмотрено на методическом совете:
Протокол №1 от 25.08.2015

Принято на педагогическом совете
Протокол № 4 от 26.08.2015 года

Утверждено:
приказом директор МБОДО
«ДЮСШ» с.Койгородок
(приказ № 32/6 от 01.09.2015)



Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта пауэрлифтинг
на 7 лет

Составитель: тренер-преподаватель
Осадчик Д.В.

Рецензиаты программы:
методист - Ремезова М.С.
тренер-преподаватель – Момотов Н.Н.



Койгородок, 2015

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика, отличительные особенности	3
1.2.	Структура системы многолетней подготовки	4
2.	Учебный план	5
2.1.	Учебный план на 44 недели учебно-тренировочных занятий	5
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса	6
2.3.	Навыки в других видах спорта	6
3.	Методическая часть	7
3.1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	7
3.2.	Физическая подготовка	7
3.3.	Избранный вид спорта	8
3.4.	Инструкторская и судейская практика	10
3.5.	Психологическая подготовка	11
4.	Требования техники безопасности	12
5.	Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки	13
6.	Воспитательная работа	15
7.	Система контроля и зачетные требования	16
7.1.	Требования к результатам освоения программы	16
7.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.	17
8.	Методические указания по организации аттестации	
8.	Перечень информационного обеспечения	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам (далее – Программа) соответствует Приказу Минспорта России от 12.09.2013 №730 «об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Законом Российской Федерации "Об образовании", Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.); нормативными документами, регулирующими работу спортивных школ, и методическими рекомендациями.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по пауэрлифтингу в МБОДО «ДЮСШ» с.Койгородок (далее – Организация) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет;
- тренировочный этап (период начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) – до 3 лет.

Срок обучения по Программе – 7 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 10 лет.

1.1. Характеристика, отличительные особенности

Пауэрлифтинг ([англ. powerlifting](#); *power* — «сила» + *lift* — «поднимать») 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 и определяют квалификацию спортсмена.

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т. п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт, но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу, наиболее известной и популярной остается Международная федерация пауэрлифтинга (IPF). IPF — единственная международная организация в пауэрлифтинге, являющаяся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание МОК и подписала кодекс WADA; с 1963 года пауэрлифтинг включен в программу Паралимпийских игр как «тяжёлая атлетика», с 1992 года — как пауэрлифтинг. Количество стран-участниц — 115, в Паралимпийских играх 2000 года впервые принимали участие и женщины.

В СССР занятия пауэрлифтингом, как и восточными боевыми искусствами или бодибилдингом, не поощрялось. Вместо термина «пауэрлифтинг» применялся термин

«атлетическая гимнастика» или «атлетизм». Однако советский атлетизм не был тождественен пауэрлифтингу, а представлял собой его сочетание с культивизмом. Советский атлет должен был не только показывать хорошие результаты в приседаниях и жиме лёжа, но и обладать эстетичным телосложением.

Современное состояние

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением

1.2. Структура системы многолетней подготовки

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям пауэрлифтингом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники выполнения основных упражнений;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Тренировочный этап состоит из двух периодов: начальной специализации (2 года) и углубленной специализации (3 года). В тренировочные группы зачисляются только здоровые и практически здоровые учащиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей и специальной физической подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники;
- приобретение и накопление соревновательного опыта, достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- профилактика вредных привычек.

Рекомендуемая наполняемость групп и объем недельной нагрузки

Этап подготовки	Период	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (часов в неделю)	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп
Этап начальной подготовки	до 1 года	6	10	12
Этап начальной подготовки	свыше 1 года	9	10	12
Тренировочный этап	1 года	10	9	11
Тренировочный этап	2 года	12	8	10
Тренировочный этап	3 года	15	8	10
Тренировочный этап	4 года	16	7	9
Тренировочный этап	5 года	18	6	8

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 2-х часов;
- в тренировочных группах 3-х часов.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план на 44 недели учебно-тренировочных занятий

п/п	Содержание занятий	Этап НП		УТ этап				
		Год обучения						
		1	2	1	2	3	4	5
1	Количество часов в неделю	6	9	10	12	15	16	18
2	Количество занятий в неделю	3	4	5	5	5	5	5
3	Теоретическая и методика физической культуры и спорта (часов)	16	22	25	30	40	46	52
4	Физическая подготовка (часов)	90	136	150	180	222	234	262
	Общая физическая подготовка (часов)	70	102	100	104	110	98	88
	Специальная физическая подготовка (часов)	20	34	50	76	112	136	174
5	Избранный вид спорта (часов)	120	180	200	240	300	320	360
	Технико-тактическая подготовка (часов)	94	144	158	182	218	226	262
	Психологическая подготовка (часов)	10	16	18	22	36	40	40
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование (часов)	2	2	2	4	6	6	6
	Инструкторская и судейская практика (часов)	-	-	2	2	4	6	6
	Итоговая и промежуточная аттестация (часов)	4	4	4	6	6	6	6
	Участие в соревнованиях (часов)	10	14	16	24	30	36	40
6	Другие виды спорта и подвижные игры (часов)	38	58	65	78	98	104	118
	Всего часов:	264	396	440	528	660	704	792
	Самостоятельные занятия (часов)	26	38	44	52	66	70	79

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

➤ Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по лыжным гонкам).

➤ Теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана.

➤ Общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана.

➤ Избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана.

➤ Другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана.

➤ Самостоятельная работа учащихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана.

➤ Организация возможности посещений учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и общероссийских, проводимых на территории Российской Федерации.

➤ Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

➤ Построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

2.3. Навыки в других видах спорта

Для подготовки учащихся по пауэрлифтингу, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения по акробатике, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить корректизы.

**Перечень тематических разделов и объем программного материала по теории и методике
физической культуры и спорта**

№ п/п	Темы	ГНП		УТГ				
		1	2	1	2	3	4	5
1	Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.	1	2	2	2	2	3	3
2	Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей	1	2	2	2	2	3	3
3	Основы техники, спортивной подготовки и тренировочного процесса	2	2	3	4	6	7	9
4	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	2	2	3	4	4	5
5	Гигиенические знания, умения и навыки	1	2	2	2	3	3	4
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2	2	3	4	5	6
7	Основы спортивного питания	1	1	2	2	3	4	5
8	Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке	2	2	2	2	3	3	3
9	Требования техники безопасности и правила поведения при занятиях лыжными гонками	2	2	2	3	4	4	4
10	Правила соревнований по пауэрлифтингу	1	2	2	2	3	3	3
11	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	2	2	3	3	3
12	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	1	2	2	3	3	4	4
Всего		16	22	25	30	40	46	52

3.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие учащегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, координации, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения по акробатике, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП). Это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

3.3.Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

➤ общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

➤ специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

➤ методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

➤ равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Приседание

1. Атлет принимает вертикальное положение так, чтобы гриф располагался не ниже уровня передних пучков дельтовидной мышцы. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, ступни полностью упираются в помост, ноги в коленях выпрямлены.

2. После снятия штанги со стоек атлет передвигается назад, становится в исходное положение. Ноги на ширине плеч или несколько шире.

3. Получив сигнал, атлет сгибает ноги в коленях, опустив туловище так, чтобы верхняя часть поверхности у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

4. После подъема штанги и приседа атлет должен вернуться в исходное положение и полностью выпрямить ноги в коленях без двойного вставания или любого движения вниз и положить штангу на стойки.

Жим лежа на скамье

1. Скамья должна быть строго в горизонтальном положении.

2. Атлет лежит на скамье, на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держать гриф, при этом большие пальцы расположены «в замке» вокруг

грифа. Такое сплетение пальцев вокруг грифа обеспечивает его безопасное удержание в ладонях рук. Обувь атлета всей поверхностью подошвы соприкасается с поверхностью пола.

3. После со стоек атлет снятия штанги опускает ее на грудь. Это положение сохраняется до полного выполнения упражнения. Выдержав в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину.

Тяга

Штанга располагается горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз.

Фазы

1. Подготовительные действия включают в себя подход к штанге, постановку стоп на помосте, захват штанги и психологическую настройку. Некоторые спортсмены, особенно бывшие тяжелоатлеты, устанавливают стопы на помосте на ширине плеч и используют узкий, так называемый «толчковый» хват, т.е. выполняют обычную тягу, которая делается перед подрывом штанги при взятии на грудь. Другая часть спортсменов ставят стопы на помосте достаточно широко, примерно на ширине локтей вытянутых в стороны рук, и используют средний хват. Как и при приседании, тяга должна выполняться от середины стопы- ни в коем случае не от каблуков или пальцев ног. Подъем с весом, перенесенным на пальцы, приведет к смещению веса вперед и вызовет перенапряжение мышц спины. Подъем с опорой на пятки приводит к тому, что атлет тянет гриф на себя вместо того, чтобы тянуть его строго вверх. Независимо от того, какой стиль выполнения был выбран, следует соблюдать следующие общие принципы:

2. гриф штанги должен быть расположен на середине стопы;

3. спина должна быть прямая в течении всего выполнения подъема штанги;

4. траектория грифа штанги должна быть относительно прямой, тело при этом располагается вплотную к грифу (это требует определенного напряжения со стороны брюшного пояса, усилие подобно тому, которое используется штангистами при прохождении грифа за уровень колен или троеборцами во время приседания);

5. следует приподнимать лопатки (через трапецию) с тем, чтобы дать возможность плечам развернуться назад;

6. нет необходимости откидывать туловище назад при завершении тяги (некоторые атлеты делают это, чтобы подчеркнуть для судей, что они завершили движение). Однако, это делать

7. не рекомендуется потому, что это опасно для поясницы, и к тому же тяга может быть не засчитана ввиду «подталкивания» грифа;

8. первыми в работу всегда вступают ноги, а не спина;

Особенности тренировки троеборцев

Правила:

1. Необходимо проделывать упражнения на тренировке в полном объеме. Небольшие перегрузки приводят к адаптации опорно-двигательного аппарата, заставляя мышцы и сухожилия становиться толще, рельефнее и сильнее. Этим самым организм готовится к преодолению еще больших нагрузок при подъеме штанги.

2. Большое внимание следует уделять развитию силы вспомогательных и стабилизирующих мышц.

3. Также уделять внимание увеличению мышечной массы и сведению к минимуму жировой массы тела.

4. Мышечную массу надо развивать по средствам развития всех мышечных групп, участвующих во всех трех основных движениях троеборья.

5. Концентрировать внимание на более интенсивном развитии слабых мест.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших спортсменов, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения.

По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманное, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

3.4.Инструкторская и судейская практика

Судейская практика:

- участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи;
- выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундомериста;
- участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощником секретаря;
- судейство соревнований в качестве секретаря, зам. Главного судьи;

Инструкторская практика:

- организация и руководство группой, подача команд, строевые упражнения.
- показ общеразвивающих и специальных упражнений.
- контроль за выполнением общеразвивающих и специальных упражнений.
- проведение разминки, заключительной части, частей урока по темам.

- обучение техническим действиям.
- проведение соревнований по общей и специальной физической подготовке.

3.5.Психологическая подготовка

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий и тренировки с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации.

Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в нашей спортивной школе.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляется тренером или психологом.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2 - 3	3 - 6	6 - 8	9 - 10
Отборочные	-	2 - 3	4 - 5	5 - 6
Основные	-	-	2 - 3	3 - 4

4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Требования техники безопасности в процессе обучения

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта пауэрлифтинг;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта пауэрлифтинг;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Требование безопасности перед началом занятий

Тренер-преподаватель должен:

- проводить инструктаж (1 раз в полгода) с учащимися по безопасности на тренировочных занятиях, с обязательной регистрацией в журнале инструктажа;
- предоставить учащимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);
- убедиться в том, что все учащиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;
- следить за соблюдением правил поведения учащихся в раздевалках;
- обеспечивать безопасное проведение тренировочного процесса;
- проводить тщательный осмотр места проведения занятия;
- предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;
- проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;
- проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;
- при недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;
- проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортивном зале.

Требование безопасности на тренировочном занятии

Тренер-преподаватель должен:

- соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении учающихся и соответствие даваемых упражнений и нагрузок дополнительной предпрофессиональной программой;
- проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при пониженной температуре и повышенной влажности; снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у спортсменов признаков утомления;
- обеспечивать страховку при выполнении спортсменами сложных технических элементов;
- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на тренировочном занятии и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При обнаружении неисправностей спортивного инвентаря необходимо сообщить тренеру-преподавателю. Самостоятельно устранять неполадки запрещается. При несчастном случае, произошедшем с учащимся, необходимо сообщить тренеру-преподавателю и оставить место происшествия таким, каким оно осталось после несчастного случая, если это не угрожает жизни и здоровью других учащихся. В случае возникновения пожара или появления первых признаков (дым, запах) сообщить тренеру-преподавателю и следовать его указаниям.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Тренер-преподаватель должен:

- при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;

при порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»:

порезы - промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану положить давящую повязку;

ухибы - положить холодный компресс, забинтовать место ушиба,

вывих - создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено);

растяжение - наложить на болезненную область холодный компресс на 10 - 15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут, пока не уменьшится. На конечность наложить плотную повязку;

перелом - остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее 2 суставов выше и ниже места перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего ее необходимо прибинтовать (плотно). Всегда фиксируйте конечности в том положении, в котором они находятся;

оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае; при пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

Требования безопасности при окончании занятий.

Тренер-преподаватель:

Организовать учащихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;

организованно вывести учащихся с места проведения занятия;

производит тщательный осмотр места проведения тренировочного занятия, выключает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал;

доводит до сведения ответственного за спортивный зал и спортивную площадку сообщение обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники выполнения упражнений силового троеборья;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг;
- успешная сдача контрольных нормативов по промежуточной аттестации.

Задачи и преимущественная направленность тренировки на учебно-тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- успешная сдача контрольных нормативов по промежуточной и итоговой аттестации;
- выполнение спортивных разрядов.

Общая физическая подготовка для всех групп:

- 1) строевые упражнения
- 2) ОРУ без предметов:
 - упражнения для рук и плечевого пояса
 - упражнения для шеи и туловища
 - упражнения для ног
- 3) ОРУ с предметами
 - Упражнения со скакалкой
 - С гимнастической палкой
 - С набивным мячом
- 4) Упражнения на гимнастических снарядах
 - на гимнастической скамье
 - на канате
 - на гимнастическом козле
 - на кольцах
 - на брусьях
 - на перекладине
 - на гимнастической стенке
- 5) Упражнения из акробатики
 - кувырки
 - стойки
 - перевороты
 - прыжки на мине батуте
- 6) Легкая атлетика
 - бег на короткие дистанции
 - прыжки в длину с места и разбега
 - прыжки в высоту
 - метание диска, гранаты, толкание ядра, гири
- 7) спортивные игры
 - баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол
 - спортивные игры по упрощенным правилам
- 8) подвижные игры
 - игры с бегом, прыжками, с метанием, с элементами сопротивления, перетягиванием каната, эстафеты.
- 9) плавание
 - для не умеющих плавать – овладение техникой плавания
 - плавание на дистанцию 25, 50, 100 м
 - прыжки, ныряние
 - приемы спасения утопающих

Специальная физическая подготовка

В пауэрлифтинге во всех трех упражнениях – приседании, жиме лежа, и тяге – подъем штанги осуществляется за счет силы.

В отличие от тяжелой атлетики, в пауэрлифтинге во всех трех упражнениях – приседании, жиме лежа и тяге – подъем штанги происходит исключительно за счет силы. Методика тренировки в силовом троеборье для начинающих молодых атлетов мало, чем отличается от таковой в тяжелоатлетическом спорте или бодибилдинге. По мере повышения спортивного мастерства и полного перехода юных атлетов к занятиям этим видом спорта необходимо будет

осваивать специфическую технику выполнения подъема штанги, особенно в приседании и тяге, которые отличаются от техники выполнения таких упражнений в классической тяжелой атлетике.

Соревновательные упражнения в силовом троеборье включают в себя приседание, жим и тяга.

Специально-вспомогательные упражнения для жима лежа в силовом троеборье:

1. жим сидя:

2. жим из-за головы сидя:

3. жим из-за головы стоя;
4. жим лежа на наклонной скамье;
5. жим стоя (со стоек) от уровня глаз;
6. швунг жимовой;
7. жим со стоек;
8. жим на скамье под отрицательным углом;
9. жим лежа узким хватом;
10. жим лежа средним хватом;
11. жим лежа широким хватом.

Для приседания в силовом троеборье:

1. приседание со штангой на плечах стоя пятками на небольшом возвышении (до 5 см);
2. приседание со штангой на груди в «разножке»;
3. приседание со штангой на груди в «ножницы»;
4. жим штанги ногами;
5. приседание с выпадом ноги в сторону (на правой и левой ноге);
6. стоя ноги врозь со штангой на плечах, попеременное приседание на одной ноге.

Для тяги в силовом троеборье:

1. тяга с моста различным хватом;
2. тяга с моста с различной скоростью;
3. тяга, стоя на возвышении;
4. тяга до колен;
5. тяга с плинтов (гриф на уровне колен);
6. тяга пирамиды;
7. тяга становая (с прямыми ногами);
8. наклоны со штангой на плечах;
9. наклоны на козле.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой в этой работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей для формирования психически уравновешенной личности.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации через игру. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В подготовительной части используется методы развития внимания, сенсомоторики, волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость; в заключительной части - способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся пауэрлифтингом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

7.1. Требования к результатам освоения программы

Результатами освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом.

2) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

➤ развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пауэрлифтингом;

➤ укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) в области избранного вида спорта:

➤ овладение основами техники и тактики;

➤ приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

➤ повышение уровня функциональной подготовленности;

➤ освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

➤ выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пауэрлифтингу.

4) в области других видов спорта и подвижных игр:

➤ умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

➤ умение развивать профессионально необходимые физические качества в пауэрлифтинге средствами других видов спорта и подвижных игр;

➤ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

➤ навыки сохранения собственной физической формы.

7.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы. Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Форма промежуточной аттестации — сдача контрольных нормативов.

Учащиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (год) подготовки нормативы.

На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе).

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении тренировочного этапа.

Устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

➤ Теория и методика физической культуры и спорта – беседа (зачет/не зачет), либо тест.

➤ Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (зачет/не зачет).

➤ Избранный вид спорта – спортивная квалификация учащегося.

Спортивная квалификация учащегося определяется по требованиям по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года обучения

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)	Прыжок вверх с места (не менее 56 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 6 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 6 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 6 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2 года обучения

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,6 с)	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 70 см)	Прыжок вверх с места (не менее 60 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с (не менее 9 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 14 раз)	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 20 с)	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 14 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в учебно-тренировочную группу 1 года обучения

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с (не менее 10 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)	Поднимание туловища за 30 с (не менее 26 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 30 раз)	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 20 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 20 с)
Спортивный разряд	2-3 юношеский	2-3 юношеский
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в учебно-тренировочную группу 2 года обучения

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)	Прыжок в длину с места (не менее 176 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с (не менее 11 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 32 раз)	Поднимание туловища за 30 с (не менее 28 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 32 раз)	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 22 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 32 с)	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 25 с)
Спортивный разряд	1-2 юношеский	1-2 юношеский
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в учебно-тренировочную группу 3 года обучения

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 196 см)	Прыжок в длину с места (не менее 182 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с (не менее 12 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 34 раз)	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 34 раз)	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 24 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 38 с)	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 30 с)
Спортивный разряд	1 юношеский, III	1 юношеский, III
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в учебно-тренировочную группу 4 года обучения

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 202 см)	Прыжок в длину с места (не менее 186 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с (не менее 13 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 35 раз)	Поднимание туловища за 30 с (не менее 32 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 36 раз)	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 26 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 44 с)	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 35 с)
Спортивный разряд	II-III	II-III
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в учебно-тренировочную группу 5 года обучения

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с (не менее 14 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 36 раз)	Поднимание туловища за 30 с (не менее 33 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 38 раз)	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 28 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 50 с)	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 40 с)
Спортивный разряд	I-II	I-II
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

8. Перечень информационного обеспечения:

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. – М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
2. Верхшанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.
4. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие – М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.
6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г. 544с.
7. В.Л. Муравьев «Пауэрлифтинг путь к силе», М.: «Светлана П», 1998,112 с.
8. А.В. Коршунова «Пауэрлифтинг» Хабаровск, 1998 г.
9. Опухтин Р.М. Все о пауэрлифтинге. Р/Д: Феникс; 2004, 56 с