

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ» ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»
243145 г.Клинцы, ул.Ворошилова, 39 тел/факс 5-14-32**

«Согласовано»
На заседании педагогического совета
МБУДО ДЮСШ «Луч»
им.В.Фридзона
Протокол № 1
«31» августа 2020г.

«Утверждено»
Приказом директора
МБУДО ДЮСШ «Луч»
им.В. Фридзона
Доманчук О.А.
31 августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПАУЭРЛИФТИНГ»
стартовый (ознакомительный) уровень**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст занимающихся: 7-18 лет

Программу разработали:
заместитель директора по УВР Константинова Н. В.

г. Клинцы
2020 год

Пояснительная записка

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.

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

Актуальность программы

В настоящее время развитие пауэрлифтинга пользуется популярностью. Это объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Тренировочные занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Новизна программы состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья, на занятиях осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по борьбе самбо с использованием здоровье-сберегающих технологий.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей через занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом). Развитие потребности в здоровом образе жизни.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих

Задачи программы:

- формирование и реализация творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Направленность программы - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

Уровень освоения программы – стартовый (ознакомительный).

Адресат программы

Обучающиеся в возрасте от 11 до 18 лет, не имеющие никаких противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год, 46 недель обучения, 92 часа.

Ожидаемые результаты и критерии определения их результативности:

Личностные:

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Метапредметные:

- Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости.

Предметные:

□ знание правил техники безопасности правила поведения при занятиях пауэрлифтингом, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены, классификации в пауэрлифтинге;

□ умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки; проводить самостоятельную разминку.

Критериями успешного освоения программы обучающимися являются:

- стабильность списочного состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень освоения теоретических знаний и основ самоконтроля.
- выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы подведения итогов:

Наблюдения тренера-преподавателя за обучающимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Уровень – стартовый (ознакомительный).

Краткая характеристика обучающихся, возрастные и медицинские особенности: прием детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) с 11 лет, независимо от пола ребенка, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься пауэрлифтингом.

Краткая характеристика программы.

<i>Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения</i>	<i>Продолжительность обучения по программе</i>	<i>Форма обучения</i>	<i>Мин./макс. количество детей в группе (человек)</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Кол-во занятий в неделю</i>	<i>Максимальная продолжительность занятия (академич. час)</i>
92	1 год	очная	5 / 12	2	1/2	2

Формой организации образовательного процесса является - тренировочное занятие.

Основными методами обучения являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
- 4) словесные методы;
- 5) методы наглядного воздействия.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Методом оценки освоения программы является выполнение контрольных нормативов.

Основными показателями выполнения требований программы по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях.

Формами подведения итогов реализации программы являются: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты. Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределения учебного материала в учебном году

Учебный план подготовки юных пауэрлифтеров – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся. Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, спортивных игр и рекомендуется использовать в течение тёплого периода учебного года. А элементы подвижных игр преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении. Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований, утвержденного ДЮСШ для данной возрастной категории.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- В течение года изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Увеличивается объема тренировочных нагрузок.
- Доля специальной физической и технической нагрузок постоянно возрастает.

1.1. Соотношение средств физической, технической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Процентное соотношение
1.	Общая физическая подготовка	30-40
2.	Специальная физическая подготовка	20-30
3.	Техническая подготовка (ледовая)	20-40

1.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации
1	Теоретическая подготовка	6	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	36	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	20	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	20	Сдача контрольных нормативов
5	Итоговое занятие	4	Сдача контрольных нормативов
6	Участие в соревнованиях	6	Соревнования согласно календарю спортивно-массовых мероприятий
	Всего часов:	92	

1.3. Примерный план распределения программного материала

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники пауэрлифтинга и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие пауэрлифтеров. Задачей этого этапа будет являться набор максимально большего количества юных пауэрлифтеров и формирование у них интереса к занятиям пауэрлифтингом, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Периоды	Месяцы												Всего за год	
	Сен.	Окт.	Нояб	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.		
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая подготовка	1	-	1	-	1	-	1	-	1	1				6
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	2	К а н и к у л ы	К а н и к у л ы	36
Специальная физическая подготовка СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1			20
Технико-тактическая подготовка	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2			20
Участие в соревнованиях	-	1	-	1	-	1	2	1	-	-				6
Итоговое занятие	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-				4
Всего часов тренировочной нагрузки	9	9	9	9	8	8	10	8	8	9	5			92

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая) средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Пауэрлифтинг» определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению пауэрлифтингом.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Методы и принципы обучения

Методы обучения:

Теоретический (словесный) : рассказ , беседа, лекция

Практический: метод строго регламентированного упражнения, разучивание по частям, метод частично регламентированного упражнения, соревновательный метод, объяснительно-иллюстрированный - всеми возможными средствами организовать образное представление об изучаемом предмете, репродуктивный - организуются задания на тренировку упражнения и его повторения.

Наглядный: использование наглядных пособий, иллюстрированный, информационно технологий (видео , слайды, компьютер и т.д.)

Исследовательский: работа над докладами, рефератами научно – практическими работами обучающихся с использованием периодических изданий (журналов по тематике), книг, интернет ресурсов.

Метод ретроспективы: «возвращения назад» к материалу пройденным ранее. Блоки программы выстроены таким образом, чтобы иметь возможность с каждым годом углублять знания, полученные ранее.

Метод перспективы: «забегания вперед» значительно расширяет усвоения сложных тем.

Метод исторического моделирования: восстановление какого-либо исторического рекорда, например, разрывание цепей, сгибание гвоздей, перебрасывание камней, разгибание подков и т. п.

Принципы обучения

Принцип гуманизации: приоритет ценности растущего человека, его дальнейшего развития, как самого субъекта, учет возраста, условий жизни, семейных, национальных, религиозных и других особенностей, учет индивидуальных, личностных качеств, способности к саморазвитию и самообразованию в спортивной сфере деятельности.

Принцип научности: изучаемые действия не должны восприниматься, как раз и навсегда утвердившиеся, не подлежащие усовершенствованию, в процессе обучения обучающиеся знакомятся с анализом техники выполняемых упражнений также с помощью технических средств обучения, учебный материал должен включать только достоверные научные факты и знания, принятые в пауэрлифтинге термины.

Принцип доступности: специфика и сложность решаемой двигательной задачи должны соответствовать физической и психологической подготовленности обучающихся, усвоение материала должно осуществляться на максимально доступном уровне, обучаемые должны быть готовы к работе с учебными материалами, изучаемая система знаний должна основываться на жизненном опыте, способствовать переходу на более глубокий уровень познания.

Наглядность обучения: сопровождение тех или иных упражнений словесным комментарием, акцентируя внимание на главном, при изучении двигательных действий добиваться четкого понимания значения каждой операции, движения, формирование технического аспекта должно осуществляться от внешнего образа действия к внутренней динамической

структуре, обучающийся должен прочувствовать особенности выполнения этого упражнения.

Принцип свободной интеграции и диалога с другими видами спортивной деятельности: связь различных видов тяжелоатлетических видов спорта, использование их в тренировках, взаимосвязь атлетизма с другими видами спорта.

Принцип системности и последовательности: каждая новая задача основывается на знаниях и навыках, усвоенных ранее, нарастание сложности идет постепенно, усвоение знаний и навыков подразумевает непрерывность между занятиями, связь нового с пройденным.

Принцип оценки и самооценки: оценка и самооценка занятий через диалог, анализ, сравнение, проведение соревнований разного уровня с привлечением разных групп, совместное определение критериев оценки спортивной деятельности на тренировках.

Принцип сознательности, активности индивидуализации, прочности знаний, развитие творческой инициативы: знать потребности обучающихся и формировать на этой основе мотивы учебной деятельности, усвоение последующего материала должно быть связано с предыдущим, развитие гармоничной личности, ее волевых качеств, устойчивости психики в ходе соревнований.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост		+	+	+	+			
Мышечная масса		+	+	+	+			
Быстрота								
Скоростно-силовые качества		+	+	+				
Сила		+	+	+				
Выносливость: аэробные возможности; анаэробные возможности					+	+	+	+
					+	+	+	+
Гибкость								
Координационные способности	+	+						
Равновесие	+	+	+	+				

11-15 лет

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Формы организации занятий

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая.

Основными показателями выполнения требований программы по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях.

Формами подведения итогов реализации программы являются: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты. Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать **возраст спортсменов** (как паспортный, так и биологический) и **благоприятные фазы развития двигательных качеств**.

Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

2.1. Теоретический раздел

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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 коррективы.

План теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Гигиена спортсмена	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи
2	Пауэрлифтинг как вид спорта и средство физического воспитания.	Пауэрлифтинг является одним из высокоэффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.
3	Зарождение и история развития пауэрлифтинга	История развития европейского пауэрлифтинга, говорится об истории зарождения и развития пауэрлифтинга в мире, в Европе и России.

4	Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу	Все соревнования по пауэрлифтингу (силовому троеборью) в странах СНГ проводятся согласно правилам Международной федерации
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание
6	Техника безопасности на занятиях пауэрлифтинга	Техника безопасности и правила поведения на занятиях пауэрлифтинга. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему. Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

2.2. Общая физическая подготовка

На практических занятиях изучаются основные упражнения силового троеборья. Общеразвивающие упражнения подготавливают организм к основной нагрузке. Упражнения на гибкость придают эластичность мышцам, подводящие и силовые упражнения с максимальным отягощением и используются для изучения техники выполнения. Специально-подготовительные упражнения способствуют освоению и закреплению техники данного вида спорта. Закрепляются и совершенствуются соответственно двигательные навыки. Обогащается двигательный и силовой опыт. Координационный базис путем освоения еще более сложных двигательных действий. Современные спортсмены достигли высоких силовых показателей в пауэрлифтинге, однако это не даст оснований говорить о наличии детально разработанной методической системы спортивных тренировок.

Основной концепцией общей физической подготовки обучающихся на всех этапах является поднятие неопредельного отягощения до выраженного утомления. Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей учащихся, их физической подготовленности, состава мышц, типа нервной деятельности и др. Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

- Отдельное тренировочное занятие является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.
- Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех недель. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.

- В начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к ним по структуре и величине отягощения упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим.
- После основных соревновательных упражнений необходимо применять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.
- Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.

На любом этапе подготовки спортсмен должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.

В общую физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

При обучении новичков, обязательно применяются подводящие упражнения. Это такие упражнения, которые по координации близки к отдельным частям обучаемого упражнения, но значительно проще его. Во время разучивания техники выполнения классических упражнений, главное значение имеет не вес штанги, а количество повторений в подходе. При выполнении упражнений со штангой тренер-преподаватель не допускает большого напряжения и разучивает технику с детьми со снарядом среднего веса. По мере освоения упражнения и улучшения общего физического состояния спортсмена вес штанги постепенно увеличивается. Первые две недели в план тренировок будет включено только одно из классических упражнений. Остальные упражнения могут быть подводящими или на развитие общей физической подготовки. На начальном этапе упражнения из общей физической подготовки будут превалировать над упражнениями специальной подготовки. Но потом произойдет выравнивание с дальнейшим увеличением работы над техникой классических упражнений.

Строевые упражнения

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт 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, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание;

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

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

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

Обще развивающие упражнения с предметом:

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте;

Лёгкая атлетика:

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

Спортивные игры:

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

Подвижные игры:

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

2.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка молодых пауэрлифтеров в группе СОГ начинается с 11-летнего возраста. На этом этапе подготовительный процесс включает в себя базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет освоение техники выполнения упражнений с тяжестями.

Начинаются тренировки с отягощениями, которые ребёнок может поднять 12-15 раз.

Упражнения подбираются для всех основных мышечных групп, что обеспечивает гармоничное физическое развитие. Максимальный вес отягощения должен определяться согласно следующей схеме:

10-11 лет - 30% от массы тела,

11-12 лет - 50% от массы тела,

12-13 лет - 75% от массы тела,

с 13 лет - 100% от массы тела (подъём один раз в две недели), 60% от максимального результата - рабочий тренировочный вес.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения применяются средства срочной информации.

2.4. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга Приседания

1. Обучающийся должен положить штангу горизонтально на плечи не ниже 3 см от верха передней дельты. Штангу надо держать горизонтально на плечах, руками и пальцами, охватывая гриф, ноги ровно (плоско) на помосте с выпрямленными коленями.

2. Сняв штангу со стоек, участник должен шагнуть назад для принятия исходного положения. Участник должен ждать в этом положении сигнала. Сигнал будет дан, как только участник станет неподвижно, а штанга будет правильно размещена. Если используются убирающиеся стойки, участник должен снять штангу со стоек прежде, чем их уберут, и ждать неподвижно сигнала. Сигнал должен состоять из нисходящего движения рукой и ясной команды: «Приседайте!»

3. Получив сигнал, участник должен согнуть ноги и опускать тело до тех пор, пока верхняя поверхность бедра возле тазобедренного сустава не будет ниже, чем верх коленей.

4. Обучающийся должен подняться без двойного подпрыгивания или любого движения вниз в выпрямленное положение с выпрямленными коленями. Когда учащийся неподвижен, подается сигнал: «Поставить штангу на место».

5. Сигнал «Поставить штангу на место». Будет состоять из обратного движения рукой и ясной команды: «На стойки!». Учащийся после команды должен сделать добросовестную попытку вернуть штангу на стойки.
6. Обучающийся не должен касаться замков, концов штанги или дисков во время выполнения движения. Однако края пальцев, держащих штангу, могут касаться внутренней поверхности замка.
7. Во время учебных занятий на помосте должно быть не менее двух и не более пяти помощников.

Причины дисквалификации в приседании:

1. Несоблюдение сигналов при выполнении или завершении движения.
2. Двойное подпрыгивание или более одной попытки подняться из нижнего положения.
3. Неспособность принять прямое положение с выпрямленными коленями в начале и при завершении упражнения.
4. Любое перемещение ног в сторону, назад или вперед во время выполнения движения.
5. Неспособность согнуть колени и опускать тело до тех пор, пока поверхность ног в тазобедренном суставе не будет ниже верха колен.
6. Изменение положения штанги на плечах после начала выполнения движения.
7. Контакт со штангой помощников в период между сигналами судьи.
8. Контакт локтей или верхней части рук с ногами.
9. Невозможность возвращения штанги на стойки.
10. Любая попытка бросить или опрокинуть штангу.

Жим лежа

1. Передняя часть скамьи для жима лежа должна размещаться на помосте.
2. Обучающийся должен лежать на спине, контактируя головой, плечами и тазом с плоскостью скамьи. Его обувь должна стоять ровно на полу. Это положение должно сохраняться во время всей попытки.
3. Если костюм обучающегося и поверхность скамьи недостаточно контрастного цвета, чтобы дать возможность судьям определить движение вверх в точках касания, то поверхность скамьи может быть покрыта соответствующим образом.
4. Для достижения твердого положения ног, обучающийся может использовать диски или подставки не выше 30 см. При этом вся ступня его ноги должна плоско лежать на поверхности. Если используются подставки, их размер не должен превышать 45 см x 45 см.
5. На помосте должны присутствовать не менее двух и не более четырех помощников. Обучающийся может призвать на помощь помощников для снятия штанги со стоек. Снятие производится на выпрямленные руки, а не на грудь.
6. Расстояние между руками не должно превышать 81 см (измеренное между указательными пальцами).
7. После взятия штанги на вытянутые руки, участник должен опустить ее на грудь

и ждать сигнала судьи.

8. Сигналом должен быть хлопок, и он дается, когда штанга находится неподвижно на груди.

9. После подачи сигнала для выполнения движения штанга выжимается вверх на полностью выпрямленные вверх руки и держится неподвижно, пока не будет дана четкая команда: «На стойки!»

Причины дисквалификации в жиме лежа:

1. Любое изменение в принятом положении во время самого движения, то есть любое движение вверх головы, плеч, ягодиц или ног от первоначальных точек контакта со скамьей или полом, или боковое движение рук на штанге.

2. Подпрыгивание или амортизация штанги и от груди,

3. Вжатие штанги в грудь после получения сигнала судьи.

4. Любое неровное выпрямление рук при совершении движения.

5. Остановка штанги во время ее выжимания.

6. Любой контакт ног участника со скамьей или ее подставками. Умышленный контакт между грифом и стойками во время движения, чтобы облегчить жим.

Тяга

1. Штанга должна лежать горизонтально у ног учащегося, взята произвольным хватом обеими руками и поднята одним непрерывным движением, пока участник не будет стоять прямо.

2. Обучающийся должен стоять лицом в зал.

3. При завершении движения колени должны быть полностью выпрямлены, а плечи отведены назад.

4. Сигнал старшего судьи должен состоять из движения рукой вниз и ясной команды; «Вниз!». Сигнал не дается, пока штанга не остановится, а участник не примет явно законченного положения.

5. Любой подъем штанги или любое намеренное движение поднять штангу должны считаться попыткой.

Причины дисквалификации в тяге:

1. Любая обстановка штанги, прежде чем она достигнет конечного положения.

2. Неспособность стать прямо с откинутыми назад плечами.

3. Неспособность полностью выпрямить колени при завершении движения.

4. Поддерживание штанги бедрами во время выполнения движения.

5. Любое боковое движение ног, шаг вперед или назад.

6. Опускание штанги до сигнала старшего судьи.

Возвращение штанги на помост без сохранения контроля обеими руками.

2.5. Методика развития физических качеств обучающихся

Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

- на силу мышц рук и плечевого пояса;
- на силу мышц ног и туловища;
- на силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

- метод повторных усилий:
- выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";
- метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
- метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
- метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Быстрота и методика ее развития

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

- упражнения, требующие быстрой реакции;
- упражнения, которые необходимо выполнять быстро (кувырки, повороты, перевороты и др.).
- движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки.

Правила развития быстроты:

- использовать только хорошо освоенные задания;
- задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
- трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

- выполнение заданий "за лидером";
- ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
- повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
- игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Прыгучесть и методика ее развития

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

- упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- упражнения для изучения и совершенствования техники:
- приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
- отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одно ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
- полетной фазы - прыжковых поз;
- прыжки в глубину;
- упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
- упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

Координация и ловкость. Методика их развития

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
- подвижные игры с необычными движениями

Гибкость и методика ее развития

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;

- помощь партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Функция равновесия и методика его развития

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

Выносливость и методика ее развития

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения.

2.6. Контрольные нормативные требования

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

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала

- Оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей.

- Выполнение контрольных нормативов .

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают по итогам 1 полугодия и в конце учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты трех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ						
			11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	140	150	160	170	180	190	190
		4	130	140	150	160	170	180	180
		3	120	130	140	150	160	170	170
3	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	16	16	18	18	20	22	22
		4	14	14	16	16	18	20	20
		3	12	12	14	14	16	18	18

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ						
			11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	190	200	210	220	230	240	250
		4	180	190	200	210	220	230	240
		3	170	180	190	200	210	220	230
3	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	18	18	20	20	22	24	24
		4	16	16	18	18	20	22	22
		3	14	14	16	16	18	20	20

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.08	52	92	1/2 уч. часа

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала обучающихся: на вводных занятиях и во время практических занятий с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям, уровню развития умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации образовательной программы является:

- проведение контрольных занятий;
- проведение соревнований.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие.

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности необходимы следующие формы и методы работы

Формы: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Методы: Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

Подготовка обучающихся ведется круглогодично.

Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию.

Продолжительность занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ. Продолжительность занятия 40 минут, перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю:

– спортивно-оздоровительный этап – 1/2 занятия.

Режим работы в каникулярное время.

Занятия с обучающимися в каникулярный период проводятся по временному расписанию занятий, плану работы МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона, в рамках спортивно-оздоровительного лагеря.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в зале борьбы ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона. Развивающая среда зала соответствует требованиям СанПин 2.4.1.3049-13.

Материально-технические условия

В спортивном зале, где проходят тренировочные занятия пауэрлифтингом соблюдаются все требования, в соответствии со стандартами проведения спортивных занятий. Для тренировочных занятий по пауэрлифтингу, направленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

1. Спортивный зал.
2. Штанга «лифтерская», тренировочная, нестандартная.
3. Устройства для штанги.
4. Специальные скамейки для жима лежа.
5. Стойки для приседаний.
6. Вспомогательные тренажеры.
7. Гири, разборные гантели.
8. Эластичные бинты.

9. Специализированный помост

4.2. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение как процесс интегрирует в себе такие виды методической деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, создание методической продукции, методическое обучение.

Методическое обеспечение образовательного процесса в ДЮСШ – это система взаимодействия методиста с педагогическими кадрами (тренерами-преподавателями, руководителями структурных подразделений, зам. директора по УВР, заместителями директоров и организаторами воспитательной работы школ города) внутри и вне своего учреждения, включая:

- методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);
- внедрение в практику более эффективных методик, технологий;
- систему информирования, просвещения и обучения кадров;
- совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

- методическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные нормативы, специальная литература по различным видам спорта и т.д.;
- дидактическое обеспечение: секундомеры, компьютер, ксерокс, принтер, телевизор, DVD- плеер, мультимедийный проектор;
- психологическое обеспечение: анкеты, тесты.
- консультативно-методическая и информационная работа: работа по самообразованию тренеров, педагогические советы, тренерские советы, аттестация педагогических работников.

В состав учебно-методического и библиотечно-информационного обеспечения ДЮСШ входит:

- литература по методикам преподавания видов спорта -71 шт.;
- литература по педагогике и психологии – 79 шт.;
- видеоматериалы – 14 шт.;
- электронные книги – 14 шт.;
- нормативно-правовая база Консультант плюс;

Для организации образовательного процесса используются дистанционные образовательные технологии: размещение материалов на сайте МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона, использование сети интернет.

Техническое обеспечение тренировочного процесса Современный учебно-тренировочный процесс немислим без использования технических средств. Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и в ходе спортивных мероприятий. Применение данной методики окажет существенную помощь при использовании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Список литературы

для тренера-преподавателя

1. Бычков А.Н. Пауэрлифтинг. Силовое троеборье. Программа для детско-юношеских спортивных школ.- Красноярск, 2001.
2. Васильева В.В. Физиология человека: Учебник.- М: Физкультура и спорт, 2011.
3. Джо Вейдер Система строительства тела. - М: Просвещение,2012.
4. . Зязюн И.П. Основы педагогического мастерства: Учебник.- М: Просвещение,2015.
5. золин Н.Г. Современная система спортивной тренировки: Учебник.- М: ФиС, №28,с. 14-15.- 2007.
6. Муравьев В.Л.. "Пауэрлифтинг. Путь к силе" Москва. Издательство «Светлана П». 1998.
7. Остапенко В.Л. Пауэрлифтинг: «Теория и практика строительства тела», 1994.
8. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.2000
9. Фалеева А.В. «Секреты силового 7. тренинга», 2000.
10. Солоненко О.А. Пауэрлифтинг: Учебное пособие. – Вологда: Изд-во «Русь», 2005
11. Суровецкий А. Становая тяга// Мир силы, 2000, №4
12. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г. Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010.
13. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005.

Для обучающихся, родителей.

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки.- М.: Лентос, 2014.
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015.
5. Опухтин Р.М. Все о пауэрлифтинге. Р/Д: Феникс; 2004.