

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Дзержинского района»**

**ПРИНЯТА:**

На заседании Педагогического совета  
МКУ ДО «СПШ Дзержинского района»  
Протокол № 4 от «07» 11 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: от 10 лет и старше  
Срок реализации программы 1 год

## Содержание:

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	4
2.1.Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	4
2.2.Режим работы.....	4
3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	5
3.1.Общие положения.....	5
3.2.Теоретическая часть.....	6
3.3.Практическая часть.....	8
3.4.1.Общая физическая подготовка.....	8
3.4.2.Специальная физическая подготовка.....	8
3.4.3.Подготовка и участие в соревнованиях.....	10
3.4.4.Методическое обеспечение.....	10
4.МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	11
5.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	12
6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	13
7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ.....	17
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	18
УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	18

## 1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) представляет программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» на спортивно-оздоровительном этапе.

На спортивно-оздоровительном этапе (далее-СОЭ) ставится цель-привлечения к занятиям и оздоровительным физическим упражнениям детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

Программа рассчитана на обучающихся начиная с 10 лет, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и имеющие медицинское заключение.

Срок реализации программы – 1год, программа может быть, дополнена и рассчитана на больший срок освоения, в зависимости от контингента обучающихся (постоянный, переменный) и физической подготовленности.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники пауэрлифтинга, а также реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

### **Задачи программы**

- привлечение людей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, отбор и комплектование групп начальной подготовки;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрасту.

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

Теоретические занятия и занятия по психологической подготовке могут проводиться отдельно (лекции, тренинги и т.д.) и в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, объяснения, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). Для проведения занятий по психологической подготовке может приглашаться психолог.

В качестве критериев оценки результативности реализации программы используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники и тактики баскетбола, навыков гигиены и самоконтроля;
- уровень развития личностных (нравственных и волевых) качеств юных спортсменов.
- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; освоение теоретического раздела программы;

**Цель программы:** Формирование приверженности к здоровому образу жизни, самосовершенствованию, целеустремленности и работоспособности, развитие физических, социально-личностных и коммуникативных компетенций, профессиональное самоопределение воспитанников через физическую и спортивную подготовку, в частности, систематические занятия спортом, достижение спортивных успехов.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе

Программа включает нормативную и методическую часть. Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организации, режимы тренировочной работы. Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность и распределение в годичных циклах.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

История пауэрлифтинга берет свое начало в конце сороковых годов прошедшего столетия. В это время во многих странах обрели популярность некоторые упражнения со штангой, выглядевшие достаточно странно. Ими стали жим из-за головы, сгибания рук в положении стоя и сидя, а также становая тяга, приседания и жим в положении лежа. К началу шестидесятых пауэрлифтинг практически полностью сформировался как вид спорта, а через несколько лет были созданы правила проведения состязаний. Чемпионат мира среди мужчин впервые был проведен в 1971 году, а женское мировое первенство — в 1980 году. Несколько позже стали проводиться и европейские чемпионаты: мужской с 1979, а женский — 1983.

Официальной датой начала российского этапа развития пауэрлифтинга можно считать 1991 год, когда была создана федерация силового троеборья. Однако российские спортсмены еще в течение года выступали под флагом СССР, а конце 1992 года Министерством юстиции РФ была официально зарегистрирована Федерация силового троеборья. Так как Советский Союз к этому времени уже перестал существовать, то представители федерации в 1991 году обратились в Международную и Европейскую федерации пауэрлифтинга, с просьбой принять ее в свои ряды. С начала 1992 года российская федерация пауэрлифтинга получила статус временного члена в этих международных организациях. Это дало возможность отечественным спортсменам участвовать в международных состязаниях под флагом России. Вскоре статус Российской федерации силового троеборья в мире стал официальным. Российские атлеты успешно начали свои выступления на международной арене. Выше всяческих похвал на европейском первенстве 1992 года выступила российская женская сборная.

### **2.2. Режим работы**

Учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября. Продолжительность учебно-тренировочного года для спортивно-оздоровительных групп – 36 и 46.

Продолжительность тренировочной недели - на спортивно-оздоровительном этапе - до 4ч. Продолжительность одного тренировочного часа составляет 45 минут. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивно-оздоровительного этапа, рассчитывается с учетом возрастных особенностей и периода подготовки занимающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов.

Объём учебно-тренировочной нагрузки на занятия определяется тренером-преподавателем в соответствии с месячным планом-графиком и учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объёма нагрузки на занятия в соответствии с физиологическими особенностями организма обучающихся.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия.

#### Наполняемость учебных групп

Этап подготовки	Год обучения	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	25

#### Годовой учебный план

Разделы подготовки	36 недель	46 недель	46 недель
Теоретическая подготовка	8	17	17
Общая физическая подготовка	64	80	40
Специальная физическая подготовка	38	50	50
Технико-тактическая подготовка	34	37	77
Общее количество часов	<b>144</b>	<b>184</b>	<b>184</b>
Количество часов	4	4	4
Минимальный возраст для зачисления, лет	10	10	18

Результат освоения Программы:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям пауэрлифтингом;
- развитие психомоторных функций и морально-волевых качеств;
- положительная мотивация и устойчивый интерес к занятиям;

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, перспективность.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся. Допускается комплектование единой группы мальчиками и девочками.

### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Общие положения

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их *теоретическая подготовка*. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. В конечном счете управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Тренер-преподаватель постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

*Практические занятия* могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу обучающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые; по степени разнообразия решаемых задач: однородные и разнородные.

### **3.2. Теоретическая часть**

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с основами вида спорта, правилами соревнований, требованиями к обучающимся, основными элементами техники и тактики игры и др.

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и в тренажерном зале. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания в дальнейшем добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической, подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы проверки: тестирование, собеседование, творческие задания.

Теоретическая подготовка, способствует повышению общего интеллекта и специальных знаний в области пауэрлифтинга и других дисциплин, позволяет более полно реализовать педагогические принципы сознательности и активности.

**Вводное занятие.** Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Структура СШ, символика школы, школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения пауэрлифтинга. Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы у обучающихся, приступивших к учебным (тренировочным) занятиям в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

**Тема 2.** История развития пауэрлифтинга. Возникновение пауэрлифтинга.

Основные этапы развития отечественного пауэрлифтинга. Основные этапы развития международного пауэрлифтинга. Значение русской школы пауэрлифтинга для развития международного пауэрлифтинга. Успехи российского пауэрлифтинга на международной арене, традиции края.

**Тема 3.** Гигиена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

**Тема 4.** Закаливание, режим занятий и отдыха. Значение закаливания. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой.

**Тема 5.** Вредные привычки и их влияние на здоровье, и работоспособность спортсмена.

**Тема 6.** Самоконтроль: самочувствие, сон, настроение.

**Тема 7.** Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям пауэрлифтингом. Оказание первой помощи (до врача).

**Тема 8.** Терминология, применяемая в пауэрлифтинге. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

**Тема 9.** Спортивный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.

**Тема 10.** Понятие о технике в пауэрлифтинге. Основы техники выполнения упражнений.

**Тема 11.** Правила соревнований по пауэрлифтингу.

### 3.3. Практическая часть

#### 3.3.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.
3. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук,
4. махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.
5. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.
6. Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

**Примечание:** упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра.

Приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с гантелями, эспандером.

Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину.

Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять физическим качествам, направленным на развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обязательным при проведении занятий по ОФП условием, является ознакомление обучающихся техникой безопасности

#### **3.3.2 Специальная физическая подготовка с основами техники**

##### **пауэрлифтинга:**

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП состоит



из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга.

Специальная физическая подготовка:

- жим лежа;
- приседание;
- тяга;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц плечевого пояса.

Изучение техники упражнений пауэрлифтинга.

Приседание. Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек.

Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног.

Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи. Совершенствование техники выполнения упражнений.

Приседание. Совершенствование ухода в подсед. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

Жим лежа. Подъём штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

Тяга. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге.

Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения.

Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Участие в соревнованиях\*

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях, в том числе, турнирах, участие в официальных спортивных соревнованиях.

\*Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа привлекаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Техническая подготовка (СФП с основами пауэрлифтинга): овладение системой умений и навыков, необходимых в виде спорта пауэрлифтинг.

Итоговая аттестация.

Физическая культура и спорт — составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей — одно из необходимых условий развития государства.

Комитеты по физической культуре и спорту — органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

### **3.3.3. Подготовка и участие в соревнованиях**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебно-тренировочных и соревновательных мероприятиях.

Применение изученных технических и тактических действий.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики участия в соревнованиях.

Начинать выступления в соревнованиях в 10-11 лет.

### **3.3.4. Методическое обеспечение**

Высокий уровень эффективности работы по программе пауэрлифтинг, может быть, достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе учебно-тренировочных занятий применяется самый широкий арсенал методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода.

Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Тренировочный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях занимающиеся получают необходимые знания по истории развития баскетбола, основах гигиены, самоконтролю и врачебному контролю, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики. Каждое тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная • Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на площадку. Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута.

Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие и силовые упражнения, гимнастические, упражнения и бег.

В основную часть входят изучение техники и тактики, развитие и совершенствование необходимых физических качеств, применяются различные средства обучения: специальные упражнения, эстафеты с элементами спортивных игр.

Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося;
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения;
- Должен быть обеспечен медицинский контроль;
- Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена, способности мобилизоваться в ходе соревнования, проявлять активность и упорство.

Особое внимание в тренировочном процессе обращается на проявление у детей самостоятельности, решительности, целеустремлённости в борьбе. Учитывается также спортивное трудолюбие занимающихся их заинтересованность в тренировках.

#### **4. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер-преподаватель должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Основными задачами являются:

- контроль состояния здоровья занимающихся;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;

Подростковый возраст условно обозначают 10-17 годами.

В указанный период в организме происходят такие бурные процессы, что и внешнее их проявление, а также воздействие на психику весьма велико. Идёт интенсивный рост на всех уровнях, повышается обмен веществ, усиливается энергообмен, резко повышается деятельность и эффективность желез внутренней секреции, выраженное развитие приобретают вторичные половые признаки. Идёт интенсивная мускулизация, особенно под влиянием физических упражнений и спортивных тренировок. Заметно увеличивается сердце, значительно опережая сосуды, что приводит к выраженному повышению давления получившему название «юношеская гипертония». На фоне активизации подкорковой зоны наблюдается ослабление тонуса коры, что приводит к нарастанию общего возбуждения и ослаблению всех видов внутреннего торможения.

Вместе с тем, гетерохронность роста и развития не противоречит гармоничности функционального состояния организма в целом. Гетерохронность отражает поэтапное включение генетического аппарата в развитие организма, реализующиеся под воздействием среды признаки организма подвергаются жёсткому контролю и испытанию.

Органы и системы органов совместно обеспечивают оптимальный режим деятельности организма, формируя функциональные системы.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие также происходит неравномерно. Постепенно в процессе роста и развития формируются различные двигательные навыки. Двигательная деятельность детей формируется по механизму временных связей. Важную роль в формировании этих связей играет взаимодействие двигательного анализатора с другими анализаторами (зрительный, тактильный, вестибулярный). Общее формирование всех координационных механизмов заканчивается в подростковом возрасте, а к 18 годам они полностью соответствуют уровню взрослого человека.

#### *Предельные тренировочные нагрузки*

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм занимающегося адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме юных гиревиков.

## **5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными занимающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

В «Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации», отмечается, что всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, физкультурных и спортивных мероприятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

***Воспитательные средства:***

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

***Основные воспитательные мероприятия:***

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями занимающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

## **6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе,

оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

**1. Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

**Воспитание личности высоконравственной спортсмена и формирование спортивного коллектива.** В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят обучающегося в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсмена и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

**Развитие процессов восприятия.** Специфика легкой атлетике требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера-преподавателя в различные зоны площадки. Он должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

**Развитие внимания.** Успешность технических и тактических действий обучающихся зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения обучающихся необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

**Развитие способности управлять эмоциями.** Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсменов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение обучающихся саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**Воспитание волевых качеств.** Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями легкой атлетике, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать обучающийся - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

**Целеустремленность и настойчивость** выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

**Выдержка и самообладание** выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

**Решительность и смелость** выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

**Инициативность и дисциплинированность** выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. **Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)** состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя с учащимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.



Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ**

1.1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям пауэрлифтингом.

1.2. Опасными факторами при занятиях пауэрлифтингом являются:

- физические (неисправные или не соответствующие нормам безопасности инвентарь, оборудование и место занятий; посторонние предметы);
- химические (пыль);
- психофизические (напряжение зрения, концентрация внимания, эмоциональные нагрузки);
- не соблюдение норм по форме одежды для занятия спортом;
- не соблюдение правил техники безопасности.

1.3. Нахождение обучающихся в спортивном зале и выполнение физических упражнений, разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

1.4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в спортивном зале только с разрешения тренера-преподавателя.

1.5. Каждый обучающийся несёт ответственность за сохранность инвентаря при его использовании.

1.6. Обучающимся запрещается приносить посторонние предметы.

1.7. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя заходить в тренерскую или инвентарную.

1.8. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.9. Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

1.10. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю.

1.11. Обучающиеся, заметившие неисправность или поломку инвентаря, обязаны немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.12. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Обучающиеся обязаны снять верхнюю одежду и переодеться в спортивную форму.

2.2. Необходимо снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко острижены, волосы собраны.

2.3. Обучающимся запрещается входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.

2.4. Обучающимся запрещается передвигать спортивное оборудование и инвентарь без указания тренера-преподавателя.

2.5. Обучающиеся должны внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности.

### **Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Входить в спортивный зал по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.
- 3.2. Выполнять указания тренера-преподавателя.
- 3.3. Начинать и заканчивать выполнение учебного задания по команде тренера-преподавателя.
- 3.4. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера-преподавателя.
- 3.5. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по назначению и только с разрешения тренера-преподавателя.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении повреждений спортивной площадке или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. При возникновении пожара следовать инструкции по пожарной безопасности.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Выходить из зала только с разрешения тренера-преподавателя, соблюдая дисциплину.
- 1.2. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или наличия на площадке посторонних предметов, сообщить об этом тренеру преподавателю.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической инфраструктурой):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, туалетов и душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:
- при выезде на соревнования материальное обеспечение обучающихся.

#### Требования к кадровому составу организаций

Уровень квалификации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

### **УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса следует

отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а

именно: печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и

деловая документация); видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Абрамова, Н.Ю. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Н.Ю. Абрамова,

В.И. Дубинин // Атлетизм на рубеже веков [Текст]: сб. научных трудов / СПбГАФК им.

П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - С.91-98.

Алфёрова, Т.В. Возрастные особенности локальной мышечной деятельности у спортсменов

[Текст]: учебное пособие / Т.В. Алфёрова. - Омск: ОГИФК, 1996. - 33 с.

Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - С.28-39.

Матвеев Л.Л. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 24с.

Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, Н. Вяткина. - М.: Просвещение, 1990. - 287с.

Дворкин, Л. С. Влияние занятий тяжелой атлетикой на функциональное состояние сердечнососудистой системы подростков [Текст]: / Л.С. Дворкин // Тр. НИИ проблем физич. культуры и спорта. - Краснодар: КубГАФК, 2000. - Т.147с.

Матвеев, А.П. Физическая культура.1-11 кл. [Текст]: Программы для общеобразовательных

учреждений / А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. - М.: Дрофа, 2002. - 96 с.

**Список литературы, рекомендованный обучающимся:**

Курьянович, Е.Н. Особенности питания спортсменов, занимающихся силовым троеборьем

[Текст]: / Е.Н. Курьянович // Пауэрлифтинг. - 2009. - №7. - С.11

Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие. Москва, 2011.

**Список литературы, рекомендованный родителям:**

Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема

оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. докт. дис.

/

А. А. Гужаловский. М., 1979.