

Отдел образования муниципального района Сосновоборский район Пензенской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Сосновоборского района Пензенской области

Принята
на Педагогическом Совете
МБУ ДО ДЮСШ Сосновоборского района
Пензенской области
Протокол № 5 от 12.08.2025 г

Согласовано
Советом МБУ ДО ДЮСШ
Сосновоборского района
Пензенской области
Протокол № 4 от 12.08.2025 г

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Сосновоборского района
Пензенской области
А.С. Косырев
Приказ № 34 от 12.08.2025 г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Пауэрлифтинг»**

Возраст учащихся: 14-17 лет,
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Косырев Александр Сергеевич,
тренер-преподаватель

р.п. Сосновоборск
2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» по направленности является **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения – **стартовой**, по форме обучения – **очной**, по степени авторства – **модифицированной**.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» разработана на основании нормативно-правовых актов и методических рекомендаций:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648.20. Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Федерального Закона от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указа Президента РФ от 09.11.2022 N 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указа Президента РФ от 07.05.2024 N 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (2021 г.)
- устава и локальных актов МБУ ДО ДЮСШ Сосновоборского района Пензенской области.

По авторскому вкладу дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» является модифицированной. В основу взята дополнительная образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Тамбов Приваловой С.Ю,

Актуальность программы «Пауэрлифтинг» в том, что занятия пауэрлифтингом являются хорошей профилактикой различных заболеваний и повышают защитные силы организма.

Отличительные особенности (новизна) данной программы заключаются в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

Педагогическая целесообразность представленной программы заключается в том, что она даёт обучающимся уверенность в себе и целеустремлённость в выбранном виде спорта.

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности учащихся путём их приобщения к занятиям пауэрлифтингом.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с пауэрлифтингом, как с силовым видом спорта;
- прививать интерес к силовому троеборью (пауэрлифтингу), выработка потребности к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- обучать основным упражнениям пауэрлифтинга.

Развивающие:

- развивать двигательные качества: сила, выносливость, общую физическую выносливость;

Воспитательные:

- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом,
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.).

Возрастные и психофизиологические особенности

Ранняя юность (14–17 лет) – период завершения физического развития человека. Повышается работоспособность, улучшается

самочувствие, дети более энергичны. Общие умственные способности человека к 15– 16 годам, как правило, уже сформированы, и такого быстрого роста их, как

в детстве уже не наблюдается, однако они продолжают совершенствоваться. Подростковый кризис постепенно отступает, меньше поведенческих проблем.

Повышается регуляция поведения, внутренний контроль, появляется умение

скрывать свои мысли и чувства. Юноши становятся самокритичны и чувствительны к критике. Раньше всего подростки добиваются поведенческой автономии в сфере досуга. Подростковый возраст наиболее труден в

дисциплинарном отношении, то ранняя юность дает максимум

эмоциональных проблем, часто вызывая психологическое отчуждение детей от родителей.

Внутренний мир юношей при всей кажущейся беззаботности,

достаточно сложен и хрупок. Сами нормы психического здоровья у них несколько иные, чем у взрослых. У них гораздо выше, чем у детей

младших возрастов, общий уровень тревожности. В сфере моральных установок и це

ностных ориентаций юноши ревностно отстаивают свое право на автономию. У старшеклассников появляется ощущение быстро текущего времени.

Становится жаль тратить время на пустяки, но ум и сердце еще не владу друг с другом. Учение приобретает смысл. Старшеклассники проигрывают в

воображении разные варианты жизни (признание, героические

поступки, большая любовь, богатство). Способы воплощения мечты для них самые различные –от самообразования и самовоспитания до ухода

из дома (цель – как бы приблизить будущее). К 14 - 17 годам формируются

собственные моральные установки и требования, определяющие отношения с миром.

Подростки приобретают уверенность в ценности и оправданности своих позиций.

Подростки способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной самостоятельной деятельности.

Возраст учащихся – 14-17 лет.

Объём и сроки реализации образовательной программы:

программа рассчитана на 1 год обучения –72 ч

Форма реализации образовательной программы

- очная

Язык обучения - русский

Режим занятий:

Режим занятий 1 раз в неделю по 2 часа.

Академический час равен 45 минутам. Между занятиями - перерыв 10 минут.

Группы численностью 10-15 человек. Набор в группу осуществляется на основании письменного заявления одного из родителей (законных представителей), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» рассчитана на учащихся образовательных учреждений, желающих заниматься кикбоксингом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра.

Уровни освоения программы:

- Стартовый

Ведущие образовательные технологии, применяемые в программе

Ведущей технологией является технология **лично-ориентированного обучения**, использование этой технологии направлено на выявление и развитие индивидуальных способностей и склонностей учащегося. Основой содержания лично-ориентированного обучения является: формирование у учащихся двигательных умений и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс; лично-ориентированное обучение – это целенаправленное формирование личности учащегося посредством его физического развития с учетом его способностей. Благодаря данной технологии педагог имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

Здоровьесберегающая технология используется с целью обеспечения сохранности здоровья учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности, способствует снижению вероятности травм на занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья учащихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Методы и формы организации образовательного процесса

Методы обучения:

словесные (беседа, объяснение, убеждение);

демонстрационные (показ, пример, демонстрация отдельных частей и всего упражнения);

практические (упражнения, игры, соревнования);

стимулирующие (поощрение, награждение, благодарность).

Формы занятий:

учебное тренировочное занятие с группой учащихся;

открытое занятие,

соревнование,

показательные выступления,

итоговое занятие (аттестационное занятие).

Форма организации деятельности учащихся на занятиях – групповая, индивидуальная.

Организационно-методические основы преподавания

В программе используются принципы обучения:

1. *Принцип воспитывающего обучения.* В ходе освоения учащимися программы происходит осуществление воспитания через содержание, методы и организацию обучения.
2. *Принцип сознательности и активности.* Изучение учащимися любой программной темы предполагает проявление на занятиях мыслительной активности, что выражается в сознательном освоении учебного материала, осознание и понимание конкретных факторов, правил, сведений, терминов, понятий. Юный спортсмен учится осознанно подходить к тренировочному процессу, ставить цели и искать способы их достижения.
3. *Принцип наглядности.* При показе упражнений выделяются важнейшие моменты, привлекается к ним внимание учащихся с целью осмысления ими связей между выполнением упражнения и тренировкой конкретной характеристики или мышц. На занятиях используется объяснение, а затем полученные представления закрепляются наглядными, конкретными примерами.
4. *Принцип систематичности и последовательности.* Большое значение для реализации принципа систематичности и последовательности имеет практическая деятельность учащихся, в процессе которой они имеют возможность не просто закрепить полученные знания, но и расширить их, научиться применять в практической деятельности.

5. *Принцип доступности.* Этот принцип означает, что учебный материал должен соответствовать возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности.

Ожидаемые результаты освоения программы

Будут уметь :

- правильно выполнять каждое упражнение, соблюдая технику выполнения упражнений;
- владеть техникой выполнения упражнений в пауэрлифтинге;
- объяснять технику выполнения силовых упражнений в пауэрлифтинге.

Будут знать:

- технику и тактику приемов выполнения силового многоборья;
- систему проведения соревнований, судейство;
- оказание первой помощи при травмах.

Учебный план

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» включает такие виды подготовки, как теоретическая подготовка, ОФП, СФП, восстановительные мероприятия.

Разделы программы	Количество часов обучения по программе
	1 год обучения
Теоретическая подготовка	6
ОФП	24
СФП	24
Восстановительные мероприятия	18
Итого (час):	72

Учебно – тематический план

№п /п	Название раздела программы, (предметные области), тема	Количество всего часов по программе			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос, рассказ
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма учащихся на занятиях пауэрлифтингом	2	2	-	
1.2	Общие понятия о гигиене	2	2	-	
1.3	Основные элементы техники пауэрлифтинга.	2	2	-	
2.	ОФП	24	7	17	
2.1	Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание,	2	1	1	Выполнение упражнений.

	разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.				
2.2.	Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине	4	1	3	
2.3	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.	4	1	3	
2.4	Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.)	4	1	3	
2.5	Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).	4	1	3	
2.6	Основные техники прыжка в длину и в высоту с места	4	1	3	
2.7	Упражнения со скакалкой	2	1	1	
3.	СФП	24	6	18	
3.1	Приседания	10	2	8	
3.2	Жим лёжа	10	2	8	
3.3	Тяга	4	2	2	Выполнение упражнений

4.	Восстановительные мероприятия	18	4	14	Выполнение упражнений
4.1.	Упражнения в положении лёжа на гимнастическом ковре	10	2	8	
4.2.	Восстановление дыхания. Релаксация	8	2	6	
Итого:		72	23	49	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Техника безопасности и профилактика травматизма учащихся на занятиях пауэрлифтингом.

Теория: правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований.

Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом.

Контроль: опрос, рассказ.

Тема 2. Общие понятия о гигиене.

Теория: гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Контроль: опрос, рассказ.

Тема 3. Основные элементы техники пауэрлифтинга.

Теория: разъяснения тренера-преподавателя.

Контроль: опрос, рассказ.

2.ОФП

Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.

Теория: объяснение техники выполнения упражнений

Практика: упражнения в парах.

Контроль: выполнение упражнений

Тема 2. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы.

Теория: объяснение техники выполнения упражнений

Практика: Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине

Контроль: выполнение упражнений.

Тема 3. Упражнения для ног.

Теория: объяснение основных правил упражнений.

Практика: 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.

Контроль: выполнение упражнений.

Тема 4. Упражнения для всех частей тела

Теория: объяснение техники выполнения упражнений.

Практика: : сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с

наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.)

Контроль: выполнение упражнений.

Тема 5. Разноименные движения на координацию движений.

Теория: объяснение – рассказ по выполнению прыжковых упражнений.

Практика: упражнения на формирование

правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Контроль: выполнение упражнений.

Тема 6. Основные техники прыжка в длину и в высоту с места.

Теория: объяснение техники выполнения прыжков в длину и высоту с места и с разбега способом «согнув ноги», прыжков в длину с места, прыжков через ручеек 4-5 раз, прыжков в высоту с места.

Практика: выполнение прыжков в длину и высоту с места и с разбега способом «согнув ноги», прыжков в длину с места на расстоянии 60-70 м, прыжков через ручеек 4-5 раз, прыжков в высоту с места 35-40 см, прыжков из обруча в обруч.

Контроль: выполнение упражнений.

Тема 7. Упражнения со скакалкой.

Теория: объяснение техники прыжков со скакалкой

Практика: выполнение упражнений со скакалкой.

Контроль: выполнение упражнений.

3.СФП

Тема 1. Приседания

Теория: объяснение техники выполнения приседаний.

Практика: Действия спортсмена до съема 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. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи.

Контроль: выполнение упражнений.

Тема 2. Жим лёжа

Теория: обучение технике жима лёжа.

Практика: действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Контроль: выполнение упражнений

Тема 3. Тяга

Теория: обучение выполнению упражнений

Практика: Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Контроль: выполнение упражнений.

4.Восстановительные мероприятия

Тема 1. Упражнения в положении лежа на гимнастическом ковре.

Теория: объяснение техники выполнения упражнений на восстановление дыхания в положении лежа на ковре.

Практика: упражнения на восстановление дыхания лёжа на спине, боком к партнёру.

Контроль: выполнение упражнений

Тема 2. Восстановление дыхания. Релаксация.

Теория: объяснение техники выполнения упражнений на восстановление дыхания.

Практика: упражнения на восстановление дыхания с закрытыми глазами лёжа на гимнастическом коврике.

Контроль: выполнение упражнений

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2025	30.05.2026	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы «Пауэрлифтинг» необходимы следующие условия:

1. Кадровое обеспечение.

Требования к тренеру-преподавателю:

- высокий уровень профессионализма;
- высокий уровень квалификации и педагогического мастерства;
- владение современными педагогическими технологиями;
- владение педагогической этикой;
- знание психолого-педагогических основ развития творческого и логического мышления учащихся.

Функции тренера-преподавателя в реализации учебной деятельности:

- создание условий для организации творческой деятельности учащихся;

2. Методическое обеспечение:

- методические разработки;
- дидактические материалы;
- диагностические материалы (задачи, анкеты, задания, тесты, т.п.);
- мультимедийные разработки для обучения;
- интернет-ресурсы.

3. Материально-техническое обеспечение:

Перечень оборудования, инструментов, материалов для реализации программы:

Наименование	Количество
Турник	3 шт
Тяговый тренажер	2 шт
Тренажёр-велосипед	1 шт
Гриф	6 шт
Гантели	3 пары
Гири	6 пар
Эспандер	4 шт

Жимовые лавки	2 шт
Тренажёр для ног	1 шт
Стойки для приседания	1 шт

Скакалки	6 шт
Шведская стенка	1 шт
Брусья	1 шт

Формы подведения итогов реализации программы.

Система контроля результативности программы носит индивидуальный характер и направлена на своевременное выявление учащихся, испытывающих определенные затруднения в обучении, или опережающих обучение учащихся с целью наиболее эффективного подбора для них содержания, методов и средств обучения.

Виды контроля

Вводный контроль проводится в течение первых двух недель сентября, когда осуществляется запись детей в детские объединения и имеет своей целью выявление исходного уровня подготовки учащихся.

Текущий (тематический) контроль проводится по окончании изучения темы или раздела программы с целью проверки их усвоения и систематизации знаний учащихся; уровня их подготовленности к занятиям, повышения ответственности и заинтересованности учащихся в усвоении материала.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам полугодий с целью определения успешности усвоения учащимися программного материала и уровня развития способностей за данный период обучения.

Итоговый контроль проводится по завершении обучения программе и служит для выявления уровня ее усвоения.

По результатам промежуточного и итогового контроля определяется уровень усвоения каждым учащимся программного материала: высокий, средний, низкий.

Формы организации контроля

фронтальная;

групповая;

индивидуальная;

самоконтроль.

Нормативы.

Контрольные упражнения (тесты)	Для всех уровней	
	юноши	девушки
Бег на 30 м	Не более 6,0	Не более 6,2
Челночный бег 3 x10 м	Не более 9 с	Не более 10,5

Прыжки на скамейку	Не менее 6	Не менее 5
Подтягивание из виса на перекладине	Не менее 2	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 9	Не менее 5
Подъем туловища лежа на спине	Не менее 12 раз	Не менее 7 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 130	Не менее 125
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Восстановительные мероприятия.

Среди факторов, оптимизирующих подготовку, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Восстановительные процессы в организме спортсменов представляют собой важнейшие психофизиологические процессы, суть которых заключается в том, что после мышечной деятельности происходят обратные изменения в работе тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение данной физической нагрузки. Все изменения, происходящие в этот период, можно объединить понятием «восстановление». Восстановление тренировочных нагрузок означает не только возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Прогрессирующее развитие тренированности спортсмена является результатом того, что следовые реакции, наблюдающиеся в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются конструктивными изменениями функциональных систем организма спортсменов, возникающими в восстановительном периоде, которые служат основой повышения тренированности.

В восстановительном периоде после тренировки различают три фазы:

- а) первая: в результате выполнения работы наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно возвращается к рабочему состоянию;
- в) вторая: работоспособность продолжает возрастать до величин, превышающих уровень работоспособности. Наступает эффект сверх восстановления (суперкомпенсации).
- г) третья: через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния работоспособности возвращаются к исходному уровню до тренировки.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий многие специалисты рекомендуют комплексное применение различных восстановительных средств. Весьма важно, чтобы принцип комплектности применения восстановительных средств осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро, мезо, и микроциклах, а также в течение тренировочного дня. Вместе с тем выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Список литературы

для тренера-преподавателя:

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. – М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.
4. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие – М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.– М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.

Для учащихся и их родителей:

- 1.Медведев, А. С. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье [Текст]: / А. С. Медведев, Я. Якубенко // Олимп. - 1997. - №2. - с.
- 2.Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст]: М.Я. Набатникова. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 280 с.

3. Остапенко, Л.А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки [Текст]: учебное пособие / Л.А. Остапенко. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 150 с.

4. Перов, П.В. Пути повышения эффективности тренировки в жиме штанги лёжа / П.В. Перов // Санкт-Петербург - родина отечественного атлетизма [Текст]: междунар. сб. науч. - метод. тр. / СПбГАФК им. П.Ф. Лес-гафта. - СПб., 2004. - 40 с.

5. Перов, П.В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук / П.В. Перов. - СПб., 2005.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,** Косырев Александр
Сергеевич, Директор

17.09.25 15:31
(MSK)

Сертификат C29D4D2D4A68328A08E76A5959574176