

**Свердловская область
Белоярский муниципальный округ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»
(МБОУ ДО СШ)**

Принята на
Педагогическом совете
МБОУ ДО СШ
протокол № 1 от 12.01.2026 года

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ

С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/05 от 12.01.2026 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта пауэрлифтингу**

Срок реализации программы 4 года

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Рецензенты:
Заместитель директора по УВР
С.Г. Орлов

Разработчики:
Инструктор-методист
МБОУ ДО СШ
Р.К. Ибрагимова
Тренер-преподаватель
С.Л. Кузьмин

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МБОУ ДО СШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- Приказом Министерства России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ ДО СШ и иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей.

Программа предназначена для изучения основ пауэрлифтинга.

Пауэрлифтинг

Пауэрлифтинг – 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: приседание со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги – которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

Пауэрлифтинг считают одним из лучших инструментов для создания идеального тела. Так же это вид спорта положительно влияет на сердечно-сосудистую систему и на общее здоровье человека.

Программа позволяет восполнить дефицит движений у подростков доступными средствами общей физической подготовки и элементами пауэрлифтинга, направлена не только на получение обучающимися начальных знаний, умений и навыков по данному виду спорта, но и на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, удовлетворение потребности подростков в активных формах познавательной деятельности.

Программа формирует в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела.

Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающихся.

Программа направлена на:

- вовлечение максимального числа подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и развития подростков;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- организацию досуга подростков и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На обучение зачисляются дети от 9 до 18 лет, желающие заниматься пауэрлифтингом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 4 года обучения, 46 учебных недель в год. Объем учебной нагрузки составляет 276 часов в год.

Форма обучения: очная. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых учебных занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп: определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Оптимальное количество обучающихся в группе (чел).	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	4 года	9-18 лет	12-15	6 часов

Цель, задача и планируемый результат программы

Целью данной программы является: сохранить и укрепить здоровье обучающихся посредством повышения их двигательной активности.

Задачей данной программы является:

- формирование общих представлений о пауэрлифтинге, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья;
- формирование разнообразных двигательных умений и навыков;
- обучение начальным основам техники и тактики упражнений по пауэрлифтингу;
- развитие основных физических качеств;
- расширение функциональных возможностей организма;
- повышение общей работоспособности и концентрации внимания;
- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование социальной активности и навыков адаптации к жизни в обществе.

Планируемые результаты:

- освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и в избранном виде спорта;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- появление интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и к здоровому образу жизни;

- формирование нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Программа

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (6 академических часов) с расчетом на 46 недель занятий в год.

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)							
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Предметные области								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20		10		5		2	
1.2	Общая физическая подготовка		95		102		85		71
1.3	Специально физическая подготовка		40		44		57		63
1.4	Технико-тактическая подготовка		89		98		117		133
1.5	Подвижные игры		30		20		10		5
2	<u>Контрольно-переводные испытания</u>		2		2		2		2
Всего часов		276		276		276		276	

Содержание программы

1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов, слайдов. Материал излагается в доступной форме, учитывая возраст обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом:

№ п/п	Темы	Объем материала в часах			
		СОГ-1	СОГ - 2	СОГ- 3	СОГ- 4
1	История развития пауэрлифтинга	1	1		
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		
3	Строение и функция организма человека	3	1	1	1
4	Гигиенические занятия, умения и навыки	2	1	1	
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3	1	1	
6	Основы спортивного питания	3	1		
7	Требования техники безопасности на занятиях по	3	2		

	пауэрлифтингу				
8	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	3	1	1	
9	Правила соревнований по пауэрлифтингу	1	1	1	1
ИТОГО:		20	10	5	2

Краткое содержание тем:

- История развития пауэрлифтинга.

Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в России. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах, Мира и Европы. Победа советских и российских пауэрлифтеров на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

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

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

- Гигиенические занятия, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятости. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Занятие закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

- Основы спортивного питания.

Особое значение питание для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

- Требования техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу.

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции). Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по пауэрлифтингу, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу для занятий. Специализированный помост. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка пауэрлифтера.

- Правила соревнований по пауэрлифтингу.

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавок веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнения команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкания и смыкания. Передвижения. Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывков движения.

Упражнения выполняются с предметами и без предметов: со скакалками, гантелями, мячами, обручами, гимнастическими палками. Движения выполняются с мышечными усилиями и с различной скоростью движений.

- для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища и таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе. Разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

- для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, маха ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоками из различных исходных положений. Прыжки, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуприседа.

1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Благодаря специальной физической подготовке (СФП) развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения для развития:

силы – приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из различных исходных положений, броски набивных мячей от груди, из-за головы, сбоку, снизу. Статические усилия на мышцы ног и рук, круговые движения в лучезапястных суставах, удержания в руках гантели или другие снаряды, выжимание дисков от штанги, подтягивание на перекладине, поднимание гантелей, гирей;

выносливости – сгибание рук в упоре лежа, с переносом предметов, кросс, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время, подъем тяжестей с применением большого и постепенного возрастающего количества подъемов в одном подходе и количества подходов на занятии на фоне неполного восстановления;

быстроты – бег на короткие дистанции (10, 15, 20-50 м), прыжки с разбега в длину, старты с места из различных исходных положений, прыжки с места в длину, метание, упражнения предельно быстро выполняемые с грифом или со штангой малого веса;

ловкости – акробатические упражнения, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, передвижение по-пластунски, подскоками (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, челночный бег 3x10 м;

гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, маховые, наклонные движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, движения с большой амплитудой, с дополнительными грузами и сопротивлениями.

1.4. Техничко-тактическая подготовка

Каждое базовое упражнение имеет свои правила выполнения, которые необходимо изучить.

Техника упражнения – совокупности движений, направленных на достижение максимального результата в данном упражнении. Подготовительные движения не являются самостоятельными упражнениями. Техника выполнения подготовительных движений отрабатывается в процессе всего периода обучения.

1 год обучения (СОГ-1)

Приседание - базовое упражнение на икроножную, большую ягодичную мышцу, мышцы передней и задней поверхности бедра, пресса.

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

Дополнительные упражнения. Приседание в «ножницы» с гантелями или гирями в выпрямленных руках. Разгибание бедра, сидя в тренажере. Сгибание бедра, лежа на животе в тренажере. Прыжки на плинты. Подъем на носки, сидя в тренажере.

Жим лёжа – базовое упражнение для развития большой и малой грудных мышц, трицепса и дельтовидной мышцы.

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

Дополнительные упражнения. Жим штанги от груди стоя. Жим гантелей (гирь) сидя. Жим гантелей лежа. «Французский» жим лежа. Сведение рук в тренажере. Разведение рук с гантелями. Отжимание от пола с отягощением на спине. Отжимание на скамье в упоре сзади. Упражнения на развитие трицепсов. Упражнения на развитие бицепсов. Упражнения на развитие дельтовидных мышц. Упражнения на развитие широчайших мышц. Упражнения на развитие мышц предплечья.

Тяга – базовое упражнение на мышцы рук, спины, задней и передней части бедра и ягодиц.

Подготовительные движения. 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, статистический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Дополнительные упражнения. Тяга до коленей. Тяга с медленным опусканием на помост. Тяга с прямых ног, хват на ширине плеч.

2 год обучения (СОГ-2)

Приседание

Подготовительные движения. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседания. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

Дополнительные упражнения. Приседание в «ножницы» с гантелями или гирями в выпрямленных руках. Полуприседание со штангой на спине. Приседание, стоя на плинтах «в глубину» с отягощением (гиря, диски и др.) в руках. Разгибание бедра, сидя в тренажере. Сгибание бедра, лежа на животе в тренажере. Прыжки на плинты. Подъем на носки, сидя в тренажере. Подъем на носки, стоя с гантелями или гирями в выпрямленных руках. Подъем на носки, стоя со штангой на плечах.

Жим лежа.

Подготовительные движения. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуды и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

Дополнительные упражнения. Жим на наклонной скамье сидя под углом 30-45°. Жим штанги от груди сидя. Жим штанги от груди стоя. Жим штанги из-за головы, стоя, хват широкий. Жим штанги из-за головы сидя. Жим гантелей (гирь) попеременно стоя. Жим гантелей (гирь) попеременно сидя. Жим гантелей (гирь) одновременно. «Французский» жим лежа. Сведение рук в тренажере. Разведение рук с гантелями. Отжимание на брусьях с отягощением на поясе. Отжимание от пола с отягощением на спине. Отжимание на скамье в упоре сзади. Упражнения на развитие трицепсов. Упражнения на развитие бицепсов. Упражнения на развитие дельтовидных мышц. Упражнения на развитие широчайших мышц. Упражнения на развитие мышц предплечья.

Тяга

Подготовительные движения. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Дополнительные упражнения. Тяга до коленей. Тяга с медленным опусканием на помост. Тяга с прямых ног, хват на ширине плеч. Подъем плеч – «шраги». Приседание «в глубину» с отягощением в руках.

3 год обучения (СОГ-3)

Приседание

Подготовительные движения. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Штанга располагается на задней поверхности дельтовидной мышцы, ниже ости лопатки, руки жёстко удерживают штангу на месте. В этом положении атлет уходит в подсед. Вставание из подседа. Отрабатывается порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающие резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Дыхание при выполнении упражнения. Техника приседаний предусматривает медленное опускание в присед (без отбива), что снижает вероятность травмы коленного сустава или нижней части позвоночника. Траектория движения грифа штанги должна быть максимально близка к вертикальной линии, проходящей через середину ступни атлета.

Дополнительные упражнения. Полуприседания – вырабатывают привычку к большим весам, техника идентична классическим приседаниям, но с меньшей глубиной приседа (примерно ¼ приседания). Медленные приседания – медленное опускание 3-5 секунд – медленное вставание 3-5 секунд или медленное опускание – быстрое вставание. Используются веса, близкие к 60% от максимального. Низкий темп позволяет контролировать движения и исправлять ошибки. Приседания с задержкой – техника идентична классическим приседанием, темп обычный, но в движении делаются 3-4 задержки на 1-3 секунды. Варианты: задержки делаются в движениях вниз – вверх быстро или в движениях и вниз, и вверх. Приседание с задержкой в седе – темп обычный, но внизу делается задержка 2-3 секунды, сед максимально глубокий, положение ног чуть уже. Наклоны – приседания – сначала наклон со штангой чуть выше горизонтали, затем таз опускается до нижней точки (плечи и штанга остаются неподвижными), вставание в обратном порядке. В этом упражнении большая нагрузка на спину и отрабатывается взаимодействие спины и ног. Приседание в «ножницах» - можно выполнять на подставке и без неё, штанга лежит высоко на трапеции. Хорошо прорабатываются ягодичная и нижняя мышцы, а также квадрицепс бедра. Приседание с узкой расстановкой ног – нагрузка на квадрицепс бедра, садиться как можно ниже (без задержки внизу). Приседание Гаккеншмидта - штанга держится руками сзади на уровне таза, под пятками – подставка (так чтобы стоять на носках), присесть максимально глубоко. Прорабатывается передняя часть

бедра. Приседание на скамейку – ставится скамейка (или плинт) высотой на уровне коленей, атлет со штангой на спине (небольшого веса) встаёт к скамейке примерно в полушаге от неё. Приседая, отводит таз назад и старается коснуться тазом скамейку, не расслабляя при этом мышцы спины.

Жим лежа.

Подготовительные движения. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуды и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. После освоения жима лежа без «моста» переходим к обучению жима лёжа с «мостом». Для этого под поясницу подкладываем валик высотой 8-10 см, чтобы мышцы спины и позвоночник быстрее привыкали к прогибу. Уделение внимания правильному положению лопаток. Если во время жимов не сводить лопатки вместе, спортсмен перекинет нагрузку с грудных мышц на плечи.

Дополнительные упражнения. Жим лёжа узким, средним или широким хватом. Жим лёжа на наклонной скамье (голова вверх или низ). Жим лёжа без моста. Жим лежа без опоры ногами. Жим лёжа обратным хватом. Жим лёжа с частичной амплитудой (до «мёртвой точки»). Жим лёжа с фиксацией паузы в «мёртвой точке». Жим лежа с изменением темпа (медленный, очень медленный, средний, быстрый). Жим лежа с изменением темпа (медленное опускание штанги на грудь и быстрое выжимание).

Лёжа на горизонтальной скамье, атлет удерживает штангу на прямых руках. По команде - штанга опускается на грудь (старт). По команде «жать» - штанга возвращается в исходное положение. Уменьшить амплитуду движения – поднятие максимального веса обратно пропорционально амплитуде. Можно приподнять грудь над скамьей (сделать «мост») за счёт гибкости позвоночника. Использовать широкий хват – по правилам расстояния между кистями (их внутренней частью) не должно превышать 81 см. Учитывать положение локтей – если локти прижаты к корпусу, максимально нагружены дельты и трицепсы, если локти максимально разведены – нагружены грудные мышцы. Оптимальное положение локтей – угол около 45°. Дыхание – во время движения штанги вниз – глубокий вдох, во время подъёма – чёткий и сильный выдох, который должен продолжаться в течение всего движения штанги вверх. Вдох и выдох нужно делать ртом, чтобы в лёгкие загрузался больший объём воздуха.

Тяга

Подготовительные движения. Подход к штанге, быстрая и правильная постановка ног в исходное положение. Поднимание штанги из стартового положения за счёт силы мышц, разгибающих коленные и тазобедренные суставы, при прямом положении рук. Цель — научить атлета начинать подъём наиболее сильными группами мышц ног и туловища.

Тяга с подрывом — поднимание штанги со старта до уровня груди с последующим выходом на носки и активной работой рук. При изучении этого упражнения внимание следует обращать на правильную траекторию движения штанги вверх, последовательность включения в работу различных групп мышц, ритм движений, положение рук в конце тяги. Упражнения для изучения техники ухода в подсед с расстановкой ног врозь или способом «ножницы». Например, из положения, стоя высоко на носках, руки на поясе, быстро одновременно переставить ноги врозь или в положение «ножницы» и уйти в подсед. Упоры на закреплённом грифе штанги в различных фазах: в положении старта, на уровне коленей, на высоте начала, середины, в положении приседа и определённых моментов вставания из-за подседа.

Дополнительные упражнения. Тяга с плинтов различной высоты. Начинают с высоких плинтов, гриф должен находиться на 10 см. выше коленей. После двух-трёх занятий переходят на более низкие плинты и делают тягу с высотой грифа на уровне коленей. Далее выполняется тяга на 10 см. ниже уровня коленей. После каждых двух занятий штанга постепенно опускается ниже и ниже – до выполнения тяги с помоста. Тяга узким, средним или широким хватом. Тяга с узким, или широким расстановкой ног. Тяга односторонним захватом. Тяга без помощи ног. Тяга с фиксацией паузы в моменте отрыва штанги от помоста, в «мёртвой точке» или в безопорном положении.

Быстрое выполнение ног во время тяги с плинтов – это смещает центр тяжести вперёд, и снаряд как бы зависает впереди. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.

Непринятие вертикального положения с отведенными назад плечами. Движение штанги вниз до финального положения. Поддержка штанги бёдрами во время подъёма.

4 год обучения (СОГ-4)

Приседание

Подготовительные движения. Расположение грифа на спине – гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, верх грифа – не ниже, чем толщина грифа от верха внешних частей плеч. Расстановка ног – шире плеч, носки развёрнуты. Конкретная расстановка определяется индивидуально пробным путём. Проекция центра тяжести – проходит через пятку атлета. Голень – расположена перпендикулярно полу. Спина – наклонена вперёд настолько, чтобы обеспечить устойчивое положение. Во время приседания вектор направления движения коленей совпадает с направлением стоп. После подъёма штанги – атлет должен вернуться в исходное положение и полностью выпрямить ноги в коленях без двойного или любого движения вниз, положить штангу на стойку.

Дополнительные упражнения. Приседание в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе. Приседание в «ножницах» можно выполнять на подставке и без неё, штанга лежит высоко на трапеции. Хорошо прорабатываются ягодичная и нижняя мышца, а также квадрицепс бедра. Приседание с узкой расстановкой ног – нагрузка на квадрицепс бедра, садиться как можно ниже (без задержки внизу). Приседание Гаккеншмидта - штанга держится руками сзади на уровне таза, под пятками – подставка (так чтобы стоять на носках), присесть максимально глубоко. Прорабатывается передняя часть бедра. Жим ногами (в станке) – имитирует приседание, не отрывая таз от скамьи, чтобы не травмировать поясницу.

Жим лёжа.

Подготовительные движения. Разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок. Используют строевые и порядковые упражнения, разных видов ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости. Исходное положение – лежа на горизонтальной скамье, атлет удерживает штангу на прямых руках, по команде штанга опускается на грудь, по команде (жать) – штанга возвращается в исходное положение. Учитывают, например: ширину хвата – расстояние между кистями (их внутренней частью) не должно превышать 81 см; положение лопаток – если не сводить их вместе, атлет перекинет нагрузку с грудных мышц на плечи. Дыхание – во время движения штанги вниз – глубокий вдох, во время подъёма – чёткий и сильный выдох, который должен продолжаться в течение всего движения штанги вверх. Использования экипировки – для жима лёжа используют рубашку (майку) для жима лёжа, которая плотно облегает тело, как бы «сворачивая» плечи вперёд.

Дополнительные упражнения. Техника выполнения: принять позу – лечь на скамью, удерживая штангу хватом шире плеч, удерживать грудь впереди и подтянутыми лопатками. Ноги должны быть устойчиво расставлены на полу, а стопы прочно на нем удерживаться. Снять штангу со стоек, держа её на прямых руках и опустив до уровня груди. Медленно опустить до груди, при этом локти должны быть направлены вниз и наружу. Грудь должна быть напряжена и вытянута вверх. Одновременно выжимать штангу вверх, выталкивая её от груди до полного вытягивания рук. Важно не выпрямлять локти полностью, чтобы не перегрузить суставы. Повторить упражнение нужное количество раз, контролируя дыхание и позу. Дышать правильно: вдохнуть, когда опускают штангу до груди, и вдохнуть, когда поднимают её вверх. Не перегружать суставы: не выпрямлять локти полностью, не ставить штангу на грудь слишком сильно, чтобы избежать травм. Следить за позой тела и равномерностью движения – это позволяет избежать травм и повысить эффективность тренировки.

Учитывать положение локтей – если локти прижаты к корпусу, максимально нагружены дельты и трицепс, если локти максимально разведены – нагружены грудные мышцы. Оптимальное положение локтей – угол около 45°, при котором нагрузка будет равномерно распределяться между всеми группами мышц. Жим лёжа узким хватом – полезен для развития силы трицепса и ликвидации «мёртвой точки». Узкий хват – примерно 20 см. между кистями рук. Жим лёжа с паузой в нижней точке – следует после того, как работа с максимальными для данной тренировки весами окончена. В нижней позиции необходимо задерживаться до 5 секунд. Жим

лежа на наклонной скамье – подъём скамьи нагружает верхнюю часть груди и передние дельтовидные мышцы плеча. Жим лежа с обратным наклоном – выполняется по приему классического, только из положения обратного наклона скамьи.

Тяга

Подготовительные движения. Упражнения на техническое выполнения тяги со штангой с небольшим весом. Например, тяга узким, средним или широким хватом, с узкой или широкой постановкой ног. Отработка направления и скорости движения штанги в первой и второй фазе тяги. Учитываются кинематика суставных перемещений и усилий атлета, наиболее рациональное расположение звеньев тела, ритмовая структура тяги. Изучение техники фиксации штанги в верхней точке подъема. Например, работа мышц разгибателей ног и туловища, фиксация штанги в верхней точке подъема. Отработка дыхания во время выполнения упражнения. Учитываются разновидности старта (динамический, статический), дыхание во время выполнения тяги. Техника выполнения подготовительных движений отрабатывается в процессе всего периода обучения.

Дополнительные упражнения. Тяга, стоя на подставке (тяга «из колодца»). Под ноги подкладывают подставку высотой 5-10 см., что усложняет первую фазу тяги – срыв штанги с помоста. Для простоты можно подкладывать под ноги 1 или 2 обрезиненных диска (периодически меняя высоту подставки). Тяга с плитов (с подставки). Техника исполнения та же, что и классическая тяга, но штанга стоит на подставке 5 – 15 см. Отрабатывает вторую фазу движения тяги – фиксацию. Удержание. Штангу подают в верхнее положение, и атлет удерживает её в зафиксированном положении около 10 секунд. Вес должен быть большим – 120 – 140% от максимальной тяги. Это упражнение укрепит трапеции и поможет отработать фиксацию штанги в верхнем положении. Медленная тяга. Обычная классическая тяга (соответствующего стиля) выполняется в медленном темпе. Возможны несколько вариантов: 3 секунды движение вверх + 3 секунды вниз, 5 секунд вверх + 5 секунд вниз, 10 секунд вверх + 10 секунд вниз. В зависимости от варианта тяги подбирается соответствующая нагрузка и количество повторений. Тяга с остановками. Обычная тяга выполняется не в поступательном равномерном темпе, а с несколькими остановками по 3-4 остановки: 1-я – 2-5 см. от помоста (момент отрыва), 2-я – чуть ниже колен, 3-я – чуть выше колен, 4-я – фиксация. Остановка выполняется на 2-5 секунд. Остановки можно делать при движении вверх или вниз или вверх и вниз. Тяга до колен. Помогает наработать съём штанги с помоста и прохождение первой части движения тяги. Обычно в верхней точке (на уровне колен) делается задержка на 3-5 секунд (изометрическая нагрузка). Слишком большой разворот ступней в исходном положении – приводит к плохой устойчивости в конечной фазе. Простое, несобранное опускание штанги в подготовительной фазе – снизу труднее принять правильное стартовое положение и подготовить к хорошему началу движения. Плохая разводка коленей в стартовом положении – удаляет таз от грифа штанги, увеличивает нагрузку на поясницу и создаёт трудности при отрыве штанги от помоста. Подъём таза раньше плеч в начальной фазе – приводит к наклону корпуса, увеличению нагрузки на поясницу и усложнению отрыва штанги. Подъём плеч перед тем, как ответить их назад – приводит к обратному движению штанги, запрещенному правилами.

1.5. Подвижные игры

Направлена на развитие у атлетов быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Виды подвижных игр:

- по двигательному содержанию (игры с бегом, с прыжками, с метанием);
- игры соревновательного типа (эстафеты);
- по преимущественному проявлению «ловкости» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание);
- по преимущественному проявлению «быстроты» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость;

- по преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;
- по преимущественному проявлению «выносливости» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

**План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 1 года обучения
(СОГ-1).**

№		Часы	месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20	10				10							
2	Общая физическая подготовка	95	10	9	4	8	4	4	6	7	7	2	12	22
3	Специально физическая подготовка	40	5	5	4	4	5	4	4	5	4			
4	Технико-тактическая подготовка	89		10	10	10	1	10	10	10	10	10	8	
5	Подвижные игры	30		4	4	4		4	4	4	2	4		
6	Контрольно-переводные испытания	2	1								1			
	Итого:	276	26	28	22	26	20	22	24	26	24	16	20	22

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный график

- Срок реализации Программы составлен на 4 года.
- Количество учебных недель в год: 46 недель.
- Начало учебного года – 1 сентября соответствующего года.
- Окончание учебного года – 31 августа последующего года.
- Занятия по Программе проводятся в течение учебного года.

Форма текущего контроля, промежуточной аттестации, оценочные материалы.

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- текущий контроль (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течении учебного года проводится в май месяце). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.
- промежуточная аттестация включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года в сроки, установленные календарным учебным графиком, и позволяет определить уровень освоения Программы.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

Прыжок в длину с места

Исходное положение - стойка на полужесткой опоре (ковре), ноги на ширине ступни.
Задание: взмахом рук и толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.
Оценивается: длина прыжка в сантиметрах от линии старта до пятки «ближней» ноги. Учитывается средний результат из 3-х попыток.

Год обучения	Баллы				
		2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.
1 год (СОГ-1)	юноши	менее 90 см.	90-119 см.	120-135 см.	более 135 см.
	девушки	менее 85 см.	85-114 см.	115-130 см.	более 130 см.
2 год (СОГ-2)	юноши	менее 100 см.	100-129 см.	130-145 см.	более 145 см.
	девушки	менее 95 см.	95-124 см.	125-140 см.	более 140 см.
3 год (СОГ-3)	юноши	менее 110 см.	110-139 см.	140-155 см.	более 155 см.
	девушки	менее 105 см.	105-134 см.	135-150 см.	более 150 см.
4 год (СОГ-4)	юноши	менее 120 см.	120-149 см.	150-165 см.	более 165 см.
	девушки	менее 115 см.	115-144 см.	145-155 см.	более 155 см.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Исходное положение - лежа на спине, лопатки и ноги прижаты к полу, руки скрещены на груди, ладони на плечах.
Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть и вернуться в исходное положение.
Оценивается: количество повторений за 30 секунд. Учитывается результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движения.

Год обучения	Баллы				
		2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.
1 год (СОГ-1)	юноши	менее 10 раз	10-13 раз	14-16 раз	более 16 раз
	девушки	менее 9 раз	9-12 раз	13-15 раз.	более 15 раз
2 год (СОГ-2)	юноши	менее 12 раз	12-15 раз	16-18 раз	более 18 раз
	девушки	менее 11 раз	11-14 раз	15-17 раз	более 17 раз
3 год (СОГ-3)	юноши	менее 14 раз	14-17 раз	18-20 раз	более 20 раз
	девушки	менее 13 раз	13-16 раз	17-19 раз	более 19 раз
4 год (СОГ-4)	юноши	менее 16 раз	16-19 раз.	20-22 раз	более 22 раз
	девушки	менее 15 раз	15-18 раз	19-21 раза	более 21 раза

Наклон в перед – «складка»

Исходное положение - сед на полужесткой опоре, ноги врозь на ширине плеч, колени прижаты к полу.

Задание: наклониться и положить ладони как можно дальше от линии пяток.

Оценивается: расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев вытянутых кистей. Учитывается результат, зафиксированный в течение 2-х секунд, после 3-х пружинистых наклонов из исходного положения.

Год обучения	Баллы				
		2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.
1 год (СОГ-1)	юноши	менее 3 см	3-5 см	6-8 см	более 8 см
	девушки	менее 5 см	5-7 см	8-10 см	более 10 см
2 год (СОГ-2)	юноши	менее 4 см	4-7 см	7-9 см	более 9 см
	девушки	менее 6 см	6-8 см	9-11 см	более 11 см
3 год (СОГ-3)	юноши	менее 5 см	5-7 см	8-10 см	более 10 см
	девушки	менее 7 см	7-9 см	10-12 см	более 12 см
4 год (СОГ-4)	юноши	менее 6 см	6-8 см	9-11 см	более 12 см
	девушки	менее 8 см	8-10 см	11-13 см	более 13 см

Определение уровня освоения Программы

Уровень освоения Программы для обучающегося определяется путем сложения баллов, набранных обучающимся в каждом тесте.

Уровень освоения Программы для учебной группы определяется путем сложения средних значений баллов, рассчитанных для каждого теста.

Уровень освоения	Баллы
Низкий	9 и ниже
Средний	9,1 – 12,5
Высокий	12,6 - 15

Материально-техническое обеспечение и оборудование помещений соответствует санитарным правилам и нормам. Для проведения занятий используется необходимый спортивный инвентарь и оборудование: специализированный помост, штанги, гири, диски, плиты, стойки и для приседания со штангой, специальная скамья для жима лежа, канат, турник, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, тренажеры, электронные весы, гимнастические маты, зеркала, мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки, гири, гантели, секундомер и др.

Для информационного обеспечения программы используются дидактические образовательные ресурсы: слайды, презентации, фото и видеоматериалы, наглядные пособия, конспекты занятий, методическая литература, Интернет-ресурсы и др.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Методические материалы

Эффективность освоения программы зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой – базовую спортивную подготовку обучающихся. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей подростков.

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого ученика в отдельности. Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание воспитанников. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание воспитанников станет устойчивым и целенаправленным.

Усложнять занятия нужно постепенно, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений 8-12 раз. Чрезмерное количество повторений одних и их же движений или приемов вызывает переутомление у атлетов, понижается их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале.

Для того чтобы воспитание внимание было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организовано. Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях.

Программа разработана на принципах:

комплексности – предусматривает тесную взаимность всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности - определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- игровые упражнения, подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- специально-подготовительные упражнения по пауэрлифтингу.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой,

соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся – восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями подростков, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

2.1. Список библиографических источников

- Бычков А. Время пришло... // Олимп. - 1996. - № 2
- Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998.
- Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2001.
- Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. — Харьков: Изд-во ХГПУ, 1996.
- Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
- Озолин Н.Г. Молодому коллеге. — М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Остапенко Л. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России-1996. -№11
- Остапенко Л. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. -1998. -№7.
- Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336
- Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Вища школа, 1994.
- Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003.
- Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. - 1990. - № 12.
- Стеценко А.И. Стремление побеждать. Пауэрлифтинг Украины. - М.: ИНФРА, 1992.
- Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы. — Красноярск, 1992. —
- Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 1998.
- Эхт Д.Н. Путь к силе. — М.: Физкультура и спорт, 2001.
- В.Л. Муравьев «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998..
- А.В. Коршунова «Пауэрлифтинг». - Хабаровск: Просвещение, 1998.
- Р.А. Роман. Тренировки тяжелого атлета. - М.: Просвещение, 2002.
- А.М. Воробьева. Тяжелая атлетика. - М.: ИНФРА, 1998.
- В. Богачев. Хорсенс -92: точка отсчета // Олимп. - 2002. - №13.
- Ю.В. Верхошанский. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
- И. Ю. Журавлев. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. - 1996. - №3.
- Л. Ю. Остапенко. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.
- М.Е. Лукьянов, А.И. Филамеев. Тяжелая атлетика для юношей // Физкультура и спорт, М.: Просвещение, 2003.
- С.Ю. Смоллов. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. - 1999. -№ 12.
- Технические правила. Федерация пауэрлифтинга России 1997г.
- Теория и практика физической культуры 1997г. №7
- А.В. Фалеев, Силовые тренировки. -М.: ИКЦ «МартТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МартТ», 2006.
- Авторская учебная программа по пауэрлифтингу ЗТР А.Н. Бычкова для ДЮСШ и СДЮСШОР.

2.2. Перечень Интернет-ресурсов (Консультант Плюс):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по

организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...».

<http://www.minsport.gov.ru/sport/> (Минспорта РФ):

- Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

- Единая всероссийская спортивная классификация действует с 09.07.2024 года

[https://storage.minsport.gov.ru/cms-](https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/pauerlifting_dejstvuyut_s_9_iyunya_2024_g_5d5ba9380f.xls3)

[uploads/cms/pauerlifting_dejstvuyut_s_9_iyunya_2024_g_5d5ba9380f.xls3](https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/pauerlifting_dejstvuyut_s_9_iyunya_2024_g_5d5ba9380f.xls3)) <http://bmsi.ru>