

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр внешкольной работы»

Принята на заседании методического совета МБОУ ДО «ЦВР» Протокол №3 от «27» апреля 2022 г.	Утверждаю Директор МБОУ ДО «ЦВР» И.Н. Азарова Приказ №15/1 от «27» апреля 2022 г.
---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ПАУЭРЛИФТИНГ»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
А.Ю. Вишняков
педагог дополнительного образования

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» программа физкультурно – спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно- правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»(от 29.12.2012г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» (от 09.11.2018г. № 196);

«Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Сан.Пин.2.4.4.3172- 14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 04 июля 2014г. № 41), государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья».

Программа базового уровня. Содержание программного материала предполагает планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование техники, формирование гражданственности, подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для пауэрлифтинга, достижение спортивных результатов, участие в деятельности объединения, в качестве судьи, инструктора.

Актуальность программы. Физическая культура и спорт рассматривается в программе как средство гармоничного развития человека, как способ продуцирования в нём здоровых нравственных и физических качеств, познавательных и самосохраняющих начал. Сегодня это особенно важно, так как остро стоит вопрос физической и нравственной безопасности подростков и молодёжи в условиях воздействия на них агрессивных факторов природного, социально-экономического, техногенного и криминогенного характера.

Кроме того, системные занятия физической культурой и спортом приучают подростков к дисциплине, самодисциплине, учат рационально использовать свободное время, приучают их к текущему и долгосрочному планированию; предлагают физическую культуру не только как оздоровительную систему, но и как средство воспитания морально-волевых качеств, силы характера.

Новизна. Данная программа предлагает системный подход к занятиям по пауэрлифтингу с полным вовлечением спортсмена в тренировочный процесс.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует подростков на приобщение к системным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, на улучшение уже достигнутого учебного результата, на возможность применения полученных знаний, умений и навыков во время занятий пауэрлифтингом в разных сферах повседневной жизни.

Отличительной особенностью программы является её целенаправленность на общефизическую и специальную подготовку спортсменов для выступления на соревнованиях разного уровня. Пауэрлифтинг воспитывает волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности.

Разнообразие атлетических упражнений, средств и методов позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать основные двигательные функции организма. Данная программа позволяет более широко изучить учащимся тему пауэрлифтинга с учетом современных материалов и исследований, применяя новые методы тренинга. А также привить высокие нравственные ценности и патриотическое воспитание у обучающихся.

Адресат программы. Возраст обучающихся по программе 14-17 лет (мальчики, девочки). Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. В объединение принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Особенностями поведения детей в юношеском возрасте 14 - 17 лет подростки испытывают события, связанные с переживанием первой любви, первой дружбы. Подростки стремительно выходят за рамки школьных интересов и, почувствовав себя взрослыми, разными способами пытаются приобщиться к жизни старших. Приобретая самостоятельность, они остаются школьниками, все еще зависящими от родителей. Юность это, период стабилизации личности.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в группах постоянного состава, прошедшие стартовый уровень, успешно сдавшие итоговые нормативы.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития атлетизма, гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и о правилах проведения соревнований. На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасной работы со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений.

Объём и срок освоения программы. Срок реализации – 3 года, количество учебных часов в год – 144, количество часов, необходимых для освоения программы – 432 ч.

Режим занятий - количество часов в неделю: 4 часа, периодичность: 2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 часа (1 академический час – 45 минут).

Цель: развитие и совершенствование физических и двигательных особенностей обучающихся, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

Задачи:

Обучающие:

Первый год обучения:

- познакомить обучающихся с историей пауэрлифтинга и техникой общеразвивающих упражнений;
- познакомить с основами анатомии и физиологии и правилами гигиены и питания, витаминизации и закаливания;
- научить соблюдению правил техники безопасности при работе в спортивном зале; пользоваться спортивными тренажёрами.

Второй год обучения:

- научить основным упражнениям пауэрлифтинга;
- научить выполнять приседания без отягощений;
- научить упражнениям для профилактики правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличения силы и мышечного объема; выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

Третий год обучения:

- научить выполнять подтягивания на перекладине;
- научить выполнять жим штанги лёжа;
- научить выполнять страховку партнера;
- научить выполнять упражнения с определенными подходами и повторениями.

Развивающие:

- развивать мышечную силу; интерес к занятиям в спортивном зале;
- развивать мышление, внимание, зрительную память;
- развивать навыки само страховки;
- развивать коммуникативные качества, обеспечивающие совместную деятельность в группе;
- развивать волевые качества и психологическую подготовленность к участию в ответственных соревнованиях;

Воспитательные:

- привитие интереса к занятию спортом;
- воспитывать моральные качества, аккуратность;
- воспитать умение довести начатое дело до конца, взаимопомощь при выполнении работы, аккуратное отношение к инвентарю;
- прививать основы культуры спорта;

- воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи.
- воспитывать желания самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни, потребностей соблюдать данные нормы;
- усвоение необходимости и ценностей здорового образа жизни;
- создание устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

К концу первого года обучения обучающиеся обладают следующими знаниями и умениями:

- правила поведения в спортивном зале;
- правила техники безопасности при занятиях на тренажёрах;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- технически правильно осуществлять двигательные действия в пауэрлифтинге, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- подбирать и планировать физические упражнения.

К концу второго года обучения обучающиеся обладают следующими знаниями и умениями:

- правила поведения и технику безопасности в спортивном зале;
- профилактику травматизма на занятиях. Меры предосторожности при поднятии тяжестей.
- методику построения и проведения тренировочных занятий.
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- совершенствовать технику выполнения упражнений пауэрлифтинга;
- правильно и технично выполнять упражнения на тренажёрах и со свободным весом;
- владеть упражнениями на растяжку, расслабление;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- самостоятельно составлять правильный, рацион питания, использовать витаминные добавки.

К концу третьего года обучения обучающиеся обладают следующими знаниями и умениями:

- выполнять соревновательные упражнения;
- осуществлять судейство соревнований;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в программу	2	2	4	Анкетирование
2	Общая физическая подготовка	2	44	46	Контрольные упражнения
3	Специальная физическая подготовка.	-	80	80	Зачетные упражнения
4	Соревнования	2	6	8	соревнования, коллективный анализ и самоанализ
5	Аттестация	2	4	6	контрольные нормативы
	Всего	8	136	144	

Содержание учебного плана 1 года обучения

РАЗДЕЛ 1. Введение

Тема 1 Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Техника безопасности во время занятий. Страховка. Инструктаж по ГБ. Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. Принципы составления комплексов. Цикличность тренировок. Ведение дневника тренировок. Анализ тренировочного процесса.

Практика: фактические занятия. Составление комплекса тренировок. ПЗ, демонстрация упражнений.

Форма контроля: Беседа

РАЗДЕЛ 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение общефизической подготовки. Различия в ОФП между тяжелоатлетами, троеборцами и бодибилдерами. Виды и методы тренировок. Виды тренировок для коррекции веса. Комплексы для наращивания массы тела, (базовые упражнения). Растягивание и расслабление.

Практика: Разминка. Практические занятия. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие на бицепс, подтягивания и отжимания). Комплекс упражнений для развития силы и гибкости, (жимы стоя и лежа, приседания со штангой подъема на грудь). Комплексы для коррекции веса. Упражнения для наращивания массы тела. Растягивание и расслабление.

Форма контроля: Соревнования.

РАЗДЕЛ 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение специальной физической подготовки. Разминка. Понятие специальной физической тренировки. Комплексы упражнений для развития силы и гибкости. Комплексы для коррекции форм талии, рук, ног, груди и осанки. Комплексы для наращивания массы отдельных групп мышц.

Практика: Специальная физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Практические занятия. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие на бицепс, подтягивания и отжимания). Упражнения для мышц шеи и торса, (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем). Упражнения для мышц брюшного пресса, (скручивания, кранчи и подъемы НОГ). Упражнения для мышц спины, (тяги, наклоны и прогибы). Упражнения для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады). Вспомогательные упражнения, (изолированные подъемы). Специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений: становая тяга, приседания со штангой, жим штанги лёжа.

Форма контроля: Зачетные упражнения.

РАЗДЕЛ4. Соревнования.

Практика: Соревнования в объединении, городские соревнования.

Форма контроля: соревнования, коллективный анализ и самоанализ

РАЗДЕЛ5. Аттестация

Текущая. Тестирование по основным разделам программы – контрольные нормативы

Промежуточная (декабрь, май). Сдача контрольных нормативов.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Пауэрлифтинг, система физического развития. Основы методики обучения и тренировки.	1	1	2	Анкетирование
2	Общая физическая подготовка	-	68	68	Контрольные упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	60	60	Зачетные упражнения
4	Соревнования	2	6	8	соревнования, коллективный анализ и самоанализ
5	Аттестация	2	4	6	контрольные нормативы
	Всего	8	136	144	

Содержание учебного плана 2 года обучения

РАЗДЕЛ 1. Введение

Тема 1 Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Техника безопасности во время занятий. Страховка. Инструктаж по ГБ. Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. Принципы составления комплексов. Цикличность тренировок. Ведение дневника тренировок. Анализ тренировочного процесса.

Практика: фактические занятия. Составление комплекса тренировок. ПЗ, демонстрация упражнений.

Форма контроля: Беседа

РАЗДЕЛ 2.Общая физическая подготовка.

Теория: Значение общефизической подготовки. Различия в ОФП между тяжелоатлетами, троеборцами и бодибилдерами. Виды и методы тренировок. Виды тренировок для коррекции веса. Комплексы для наращивания массы тела, (базовые упражнения). Растягивание и расслабление.

Практика: Разминка. Практические занятия. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие на бицепс, подтягивания и отжимания). Комплекс упражнений для развития силы и гибкости, (жимы стоя и лежа, приседания со штангой подъема на грудь). Комплексы для коррекции веса. Упражнения для наращивания массы тела. Растягивание и расслабление.

Форма контроля: Соревнования.

РАЗДЕЛ 3 .Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение специальной физической подготовки. Разминка. Понятие специальной физической тренировки. Комплексы упражнений для развития силы и гибкости. Комплексы для коррекции форм талии, рук, ног, груди и осанки. Комплексы для наращивания массы отдельных групп мышц.

Практика: Специальная физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Практические занятия. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие па бицепс,

подтягивания и отжимания). Упражнения для мышц шеи и торса, (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем). Упражнения для мышц брюшного пресса, (скручивания, кранчи и подъемы НОГ). Упражнения для мышц спины, (тяги, наклоны и прогибы). Упражнения для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады). Вспомогательные упражнения, (изолированные подъемы). Специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений: становая тяга, приседания со штангой, жим штанги лёжа.

Форма контроля: Зачетные упражнения.

РАЗДЕЛ 4. Соревнования.

Практика: Соревнования в объединении, городские соревнования.

Форма контроля: соревнования, коллективный анализ и самоанализ

РАЗДЕЛ 5. Аттестация

Текущая. Тестирование по основным разделам программы – контрольные нормативы

Промежуточная (декабрь, май). Сдача контрольных нормативов.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Правила, организация и проведение соревнований.	2	4	6	анкетирование
2	Общая физическая подготовка	2	42	44	Контрольные упражнения
3	Специальная физическая подготовка.	-	80	80	Зачетные упражнения
4	Соревнования	2	6	8	Соревнования, коллективный анализ и самоанализ
5	Аттестация	2	4	6	Зачетные контрольные нормативы
	Всего	8	136	144	

Содержание учебного плана 3 года обучения

РАЗДЕЛ 1. Введение

Тема 1 Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Техника безопасности во время занятий. Страховка. Инструктаж по ГБ. Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. Принципы составления комплексов. Цикличность тренировок. Ведение дневника тренировок. Анализ тренировочного процесса.

Практика: фактические занятия. Составление комплекса тренировок. ПЗ, демонстрация упражнений.

Форма контроля: Беседа

РАЗДЕЛ 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение общефизической подготовки. Различия в ОФП между тяжелоатлетами, троеборцами и бодибилдерами. Виды и методы тренировок. Виды тренировок для коррекции веса. Комплексы для наращивания массы тела, (базовые упражнения). Растягивание и расслабление.

Практика: Разминка. Практические занятия. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие на бицепс, подтягивания и отжимания). Комплекс упражнений для развития силы и гибкости, (жимы стоя и лежа, приседания со штангой подъемы на грудь). Комплексы для коррекции веса. Упражнения для наращивания массы тела. Растягивание и расслабление.

Форма контроля: Соревнования.

РАЗДЕЛ 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение специальной физической подготовки. Разминка. Понятие специальной физической тренировки. Комплексы упражнений для развития силы и гибкости. Комплексы для коррекции форм талии, рук, ног, груди и осанки. Комплексы для наращивания массы отдельных групп мышц.

Практика: Специальная физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Практические занятия. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие па бицепс, подтягивания и отжимания). Упражнения для мышц шеи и торса, (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем). Упражнения для мышц брюшного пресса, (скручивания, кранчи и подъемы НОГ). Упражнения для мышц спины, (тяги, наклоны и прогибы). Упражнения для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады). Вспомогательные упражнения, (изолированные подъемы). Специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений: становая тяга, приседания со штангой, жим штанги лёжа.

Форма контроля: Зачетные упражнения.

РАЗДЕЛ 4. Соревнования.

Практика: Соревнования в объединении, городские соревнования.

Форма контроля: соревнования, коллективный анализ и самоанализ

РАЗДЕЛ 5. Аттестация

Текущая. Тестирование по основным разделам программы – контрольные нормативы

Промежуточная (декабрь, май). Сдача контрольных нормативов.

II. Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Количество учебных недель в 2022-2023 учебном году: 36 недель

Количество учебных недель в первом полугодии: 16 (01.09.2022-30.12.2022)

Количество учебных недель во втором полугодии: 20 (10.01.2023-31.05.2023)

Количество учебных дней в учебном году: 72

Даты начала и окончания учебного года с 01.09.2022 г. по 31.05.2023 г.

Каникулы:

01.01.2022-10.01.2022 г.

01.06.2023-31.08.2023 г.

	1 полугодие			2 полугодие			Всего часов
	период	кол-во часов	кол-во недель	период	кол-во часов	кол-во недель	
1 год обучения							
2 год обучения	09.09.22 30.12.22	60	16	11.01.23 - 31.05.23	80	20	140
3 год обучения	09.09.22 30.12.22	64	16	10.01.23- 31.05.23	80	20	144
	Сроки проведения аттестации						
	1 полугодие			2 полугодие			
1 год обучения							
2 год обучения	16.12.22			19.05.23			
3 год обучения	20.12.22			14.05.23			

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

- наличие просторного зал;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- ноутбук;
- колонки мультимедийные;
- тренажёры;
- зеркало;
- аудиозаписи, CD записи
- коврики для выполнения упражнений;

Мебель: скамейки для учащихся, стол, стул для педагога.

Тренажер:

- скамья для жима лёжа, силовая рама, гиперэкстензия, универсальный тренажер, атлетические брусья, тренажер для ног.

Оборудование: грифы, гантели, гири, диски атлетические.

Информационное обеспечение.

Для информационного обеспечения реализации программы используются информационные источники:

интернет ресурсы:

- <http://www.gto-normy.ru/>
- <http://www.powerlifting-russia.ru/>
- <http://www.minsport.gov.ru/>

Формы аттестации

Вид контроля	Цель проведения	Время проведения	Форма проведения контроля
входной контроль	определение уровня развития обучающихся на начальном этапе реализации образовательной программы	в начале 1-го года обучения (сентябрь)	Тестирование
текущий аттестация	определение степени усвоения обучающимися учебного материала, степень сформированности учебных навыков	в течение учебного года: в конце изучения раздела	Контрольные упражнения, участие в соревнованиях.
промежуточная аттестация	определение степени усвоения обучающимися учебного материала, определение промежуточных результатов обучения	в конце первого и второго полугодия (декабрь)(Май)	Тестирование, контрольные нормативы
Итоговая аттестация	определение результатов обучения по итогам реализации образовательной программы	в конце курса обучения (в конце 3-го года обучения; май)	Сдача контрольных итоговых нормативов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах: грамота, материал тестирования, диагностическая карта.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах: контрольный норматив, соревнования.

Оценочные материалы

1. Нормативные требования к оценке показателей развития ОФП юношей (приложение 1)
2. Нормативные требования к оценке показателей развития ОФП девушек (приложение 2)
3. Нормативные требования к оценке показателей СФП в пауэрлифтинг (юноши) (приложение 3)
4. Нормативные требования к оценке показателей СФП в пауэрлифтинг (девушки) (приложение 4)
5. Мониторинг физического развития обучающихся (приложение 5).

Методические материалы

Образовательная деятельность объединения строится согласно, программы, с применением педагогических технологий на основе лично - ориентированного подхода.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным способностям);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов). «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются» (К.Д. Ушинский);
- демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении сложных физических программ).

Формы и методы обучения.

При планировании учебного занятия учитывается пол ребенка, возраст, физиологические биоритмы. Обязательным является ведение дневника тренировок. Занятия строятся на основе метода сотрудничества, который позволяет обеспечить единство воспитания, обучения и развития личности обучающегося.

Система контроля и зачетные требования

Для тестирования уровня освоения программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблица 1,2), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №27-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р.
3. СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014г. № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Письмо Минобрнауки от 11.12.2006 г № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» (от 09.11.2018г. № 196);

Литература для педагогов

1. Антропова М.В. «Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности» - М.: «Просвещение» 1968 г.
2. Вейдер Д. «Строительство тела по системе Джо Вейдера» - М.: «Физкультура и спорт» 1991 г.
3. Дворкип Л.С. «Тренировка юных тяжелоатлетов в 13-16 лет» - М.: «Физкультура и спорт» 1975.
4. Климова Н.Э. «Сборник учебных программ доп. образования социально -педагогического направления» / Шарец Е.Б. - Екатеринбург 2004
5. Муравьев В. Л. «Пауэрлифтинг. Путь к силе» Москва, издательство «Светлана П». 1998
6. Петров В.К. «Грация и сила» - М.: «Советский спорт» 1989 г. Шагапов Р.Х. «Пауэрлифтинг - спорт высших достижений / Слива О.П. - Екатеринбург 1998 г.
7. Харламов И. Ф. «Педагогика». Интернет-издание
8. Шейко Б. И. «Пауэрлифтинг. От новичка до мастера», 2013 г.
9. Шварценеггер А. «Энциклопедия современного бодибилдинга» - М.: «Физкультура и спорт» 1993 г.

Литература для детей

- 1.Кравцов В. «Беспредельная сила». Интернет-издание.
- 2.Шварценеггер А. «Энциклопедия современного бодибилдинга» - М.: «Физкультура и спорт» 1993 г.

Литература для родителей:

1. Васютин Александр «Самая лучшая книга по воспитанию детей». Интернет-издание.
2. Татасик Д. «Атлетизм». Интернет-издание