УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСРАЦИИ ГОРОДА КОМСОМОЛЬСКА-НА-АМУРЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ЮНОСТЬ»

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения Протокол № _1__ от «__24__» __08__2026 г.	СОГЛАСОВАНО педагогическим советом МОУ ДО «ЦВР «Юность» Протокол № __1_ от «__24__» __08__ 2026 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ ДО «ЦВР «Юность» _____ А.Л. Русакова Приказ№ от «__24__» _08_2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно – спортивной направленности

Пауэрлифтинг

Возраст 18+

Срок реализации 1 год

Составитель:
Яровенко Константин Евгеньевич
педагог дополнительного образования
высшей категории

г. Комсомольск – на – Амуре

2026г

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка……..... 3
1.2. Цель и задачи программы …… .5
1.3. Учебный план …..……..….6
1.4. Содержание программы ……6
1.5 Планируемые результаты……... 13

Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»:

2.1.Условия реализации программы обучения…….....13
2.2. Формы контроля……...…14
2.3. Формы представления материалов…….....14
2.4. Оценочные материалы……14
2.5. Методические материалы……15
2.6.Календарный учебный график …….....18
Список источников……..…26
Приложение №1…….:….27

Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1.Пояснительная записка

Среди многообразных средств и методов физического воспитания занятия с тяжестями занимают особое место. Пауэрлифтинг, как вид спорта, начал культивироваться и получил признание в России только в 1988 г., а первый международный старт национальной сборной команды приходится на 1991 г.
С каждым годом этот вид спорта становится все более популярным, о чем свидетельствует постоянно растущее число стран — участниц международных соревнований.

Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»:

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае. Утверждена распоряжением правительства от 05.08.2019 №645-рп;
- Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края (приказ Министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2);
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (приказ Министерства образования и науки Хабаровского края № 383 П от 26.09.2019)
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» с 1 октября 2018г-31 декабря 2024г. Формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся.
- Распоряжения Правительства Хабаровского края от 23 января 2015г №20-рп «О ходе реализации основных направлений государственной молодёжной политики в Хабаровском крае». Концепция государственной молодёжной политики Хабаровского края на период до 2025 года, разработана в целях обеспечения интересов общества и молодёжи Хабаровского края в области государственной молодёжной политики.

-Устав МОУ ДО «ЦВР «Юность».

Представленная ниже программа обучения в секции «Пауэрлифтинг» является адаптированной программой на основе программы для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по пауэрлифтингу, составленной на основе нормативных документов Министерства просвещения РФ, Министерства финансов РФ, министерства здравоохранения РФ и Государственного комитета по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки молодежи к будущей военной и профессиональной деятельности.

С каждым годом пауэрлифтинг становится все более популярным, о чем свидетельствует постоянно растущее число стран — участниц международных соревнований.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию организма формируют разнообразные двигательные умения и навыки. Пауэрлифтинг очень популярен в нашей стране. Занятия пауэрлифтингом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни. Весь тренировочный процесс составляет единое целое, что позволяет проводить единое направление в учебно-тренировочном процессе по мере роста мастерства спортсменов.

Отличительной особенностью программы является то, что Международная федерация пауэрлифтинга (ИПФ) признает следующие упражнения, которые должны выполняться в одинаковой последовательности на всех соревнованиях, проводимых по правилам ИПФ: приседание, жим лежа на скамье, тяга. Результаты соревнований оцениваются по сумме троеборья. Соревнования между атлетами проводятся по категориям, исходя из пола, веса тела и возраста.

Правила распространяются на соревнования всех рангов: мировые, региональные, международные или иные, если заявлено, что они проводятся по правилам ИПФ. К участию в мужских и женских открытых чемпионатах допускаются спортсмены, достигшие 14 лет. Мужчины — взрослые: с 14 лет и старше (без ограничений в весовых категориях), юниоры: с 14 до 23 лет включительно, ветераны. Женщины - взрослые: с 14 лет и старше (без ограничений в весовых категориях), юниоры: с 14 до 23 лет включительно, ветераны.

Весовые категории у мужчин следующие: 40, 43, 48, 53, 59, 66, 74. 83, 93, 105, 120, свыше 125 кг., у женщин:40, 43, 47, 52, 57, 63, 72, 84, свыше 84 кг.

Методика тренировки в силовом троеборье для начинающих молодых атлетов мало чем отличается от таковой в тяжелоатлетическом спорте или бодибилдинге. По мерее повышения спортивного мастерства и полного перехода юных атлетов к занятиям этим видом спорта необходимо будет освоить специфическую технику выполнения подъема штанги, особенно в приседании и тяге, которые отличаются от техники выполнения таких упражнений в классической тяжелой атлетик.

Адресат программы. В секцию «Пауэрлифтинга» принимаются в возрасте 18+ в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. Комплектование учебных групп осуществляется из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших

способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке для поступления в секцию.
Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

Объем и сроки реализации программы

Базовый уровень программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество занятий в неделю 2 - 8. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей спортсмена. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Объём программы и режим работы

Группа	Год обучения	Возраст	Требования по спортивной подготовке на конец года	Рекоменд. кол-во учащихся в группе	Учебная нагрузка в неделю (часов)
Учебно-тренировочная		18-21	3 юн. – 1 взр.	12	6-8

Формы организации занятий

Основными формами тренировочного процесса являются групповые, индивидуальные, учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, судейская практика учащихся.

Методика тренировки в силовом троеборье для молодых атлетов мало чем отличается от таковой в тяжелоатлетическом спорте или бодибилдинге. По мерее повышения спортивного мастерства и полного перехода юных атлетов к занятиям этим видом спорта необходимо будет освоить специфическую технику выполнения подъема штанги, особенно в приседании и тяге, которые отличаются от техники выполнения таких упражнений в классической тяжелой атлетике

В отличие от тяжелой атлетики, где вес поднимается в основном за счет скоростно-силовых качеств спортсмена и высочайшей техники, в пауэрлифтинге во всех трех упражнениях - приседании, жиме лежа и тяге, подъем штанги происходит исключительно за счет силы. Ведь и в переводе с английского это и есть «подъем силой». Надо сказать, что вышеназванные соревновательные упражнения пауэрлифтинга хорошо знакомы спортсменам многих силовых видов спорта (борцам, метателям, толкателям ядра и т.п.). Техника их выполнения относительно проста. Поэтому они являются доступными практически для всех желающих заниматься силовой подготовкой.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: сформировать философские аспекты спортивного противоборства в пауэрлифтинге, интереса к этому виду спорта, содействовать всестороннему развитию обучающихся, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Задачи:

Предметные:

- приобретение необходимых знаний по истории пауэрлифтинга и философии аспектов спортивного противоборства в области физической культуры;
- овладение техникой пауэрлифтинга;
- овладение знаниями и навыками тренера и судьи.

Личностные:

-сформировать интерес к занятию пауэрлифтингом и здоровому образу жизни, способствовать повышению уровня общей и специальной физической подготовленности;
- принимать участие в соревнованиях различного уровня;
-совершенствовать морально – волевые качества воспитанников;
- развивать работоспособность и физическую выносливость организма;
- содействие правильному развитию растущего организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная система).

Метапредметные:

- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, терпение, воля, трудолюбие и др.);
- формирование позитивных межличностных отношений в коллективе (взаимовыручка, поддержка, уважение, толерантность и др.);
- умение соблюдать спортивный этикет;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

1.3. Учебный план

Содержание	Всего часов
1.Теоретические занятия	14
2.Общая физическая подготовка	50
3.Специальная физическая подготовка	152
Итого часов	**216**

1.4 . Содержание программы

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание
1. Теоретическая подготовка			
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности тренировок	1	Противопожарная и антитеррористическая безопасность. Исправность и подготовленность инвентаря (помоста, замков), оборудования и мест занятий, спортивная форма (обувь, бандаж, тяжелоатлетический пояс, бинты, кистевые ремни), правильная разминка, подготовленность атлета к упражнениям со значительным весом, соблюдение техники выполнения упражнений,

			умение осуществлять самостраховку.
1.2	Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом	1	Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены-чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения
1.3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	Суточные энергозатраты. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микро- элементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.
1.4	О строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	1	Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и настуживания при подъеме штанги.
1.5	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	1	Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Дневник самоконтроля. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Показания и противопоказания к массажу.
1.6	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2	Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - одна из главных составляющих подготовки спортсмена. Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники. Управление системой "троеборец-штанга". Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок.

			Методические приемы для устранения ошибок.
1.7	Методика спортивной тренировки	2	Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса.. Дневник тренировки атлета.
1.8	Методика обучения	2	Обучение и тренировка единый процесс. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Контроль и исправление ошибок.
1.9	Психологическая подготовка	1	Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.
1.10	Правила соревнований. Их организация и проведение	2	Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований.
Итого часов		14	
2.Общая физическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения без предметов.	4	Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. 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. 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, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).
2.2.	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения с предметом.	10	Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движения: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с набивным мечем.
2.3.	Общая физическая подготовка: упражнения на гимнастических снарядах	8	Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движения: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Упражнения на гимнастической

			скамейке. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастической стенке.
2.4.	Общая физическая подготовка: упражнения из акробатики	6	Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движения: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Упражнения Кувырки. Упражнения стойки; Упражнения перевороты; Упражнения прыжки на мини-батуте.
2.5.	Общая физическая подготовка: легкая атлетика	4	Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движения: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с места. Толкание гири.
2.6.	Общая физическая подготовка: подвижные игры	4	Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движения: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.
2.7.	Общая физическая подготовка: игры на командообразование	4	Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

			Движения: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Игра «Командный счет» Игра «Мост» Игра»Остров» Игра «Мой вклад в команду» Игра «Слепой футбол» Игра «Яблоневый сад» Игра «Делаем оценку»
2.8.	Общая физическая подготовка: спортивные игры	6	Настольный теннис Ручной мяч Футбол
2.9	Зачетные требования	4	
Итого		50	
3. Специальная физическая подготовка			
3.1.	Специальная физическая подготовка: изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	46	Приседание. 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 приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в приседании. Жим лежа. Подъем штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда 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. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в жиме лежа. Тяга. 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. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств.
3.2.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	104	Приседания. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди. Жим ногами вертикально и под углом, разгибания ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения. Жим лежа. Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим,

			жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.
3.3.	Итого часов	2	
Всего		**216**	

1.5. Планируемые результаты обучения

Обучающиеся овладели теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом (этапом) подготовки:

Метапредметные:

- Научились толерантности, коммуникативности, социальной адаптации, навыкам сотрудничества;
- овладели умениями планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- могут понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные:

- могут показать целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения;
- могут показать оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа.;
- могут осуществлять судейство;
- смогут выполнить спортивные разряды;
- могут участвовать в соревнованиях более высокого уровня.

Личностные:

- научились трудолюбию, аккуратности, целеустремленности;
- усовершенствовали мастерство, развитие спортивных способностей;
- могут смотивироваться для спортивного результата, работе на результат;

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

⦿ Учебный кабинет оборудован как тренажерный зал, в котором находятся тренажеры отечественного производства, грифы для пауэрлифтинга, гантели, гири, штанги для развития бицепса и трицепса, спортивные скамьи, плинты разных размеров, стойки для приседания и для жима штанги лежа велотренажер, помост для становой тяги, скамьи для пресса.

⦿ Скакалки, батут, мячи, утяжелители разного веса, стол для армрестлинга;

⦿ Пояса для пауэрлифтинга, напульсники, бинты на колени, магнезия.

Информационное обеспечение

- видео пособия;
- музыкальный центр;
- ноутбук (личный);
- проверочные и тестовые задания;
- наглядные пособия (таблицы, схемы, иллюстрации и др.);
- учебники;

- журналы «Мир силы», «Мускулы» и т.д.;
- инструкции по технике безопасности, правила поведения для учащихся.
- Цифровые образовательные ресурсы ***Приложение №1***

2.2. Формы контроля по отдельным разделам программы

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе.

Диагностика приобретения обучающимися теоретических и практических знаний по предмету и отслеживание результатов их достижений, осуществляется путем применения современных технологий.

2.3. Формы представления материалов

Способы определения результативности программы:

1. Тестирование физического развития обучающихся.
2. Тестирование знаний учащихся по предмету каждую четверть для каждой учебной группы.
3. Экзамен в конце года по предмету для каждой учебной группы.
4. Формы подведения итогов реализации программы это участие в соревнованиях разных уровней.

2.4. Оценочные материала

Контрольные нормативы по ОФП

Группа	Подтягивания		Отжимания		Отжимания от брусьев	
	Кол-во	Оценка	Кол-во	Оценка	Кол-во	Оценка
юноши						
Учебно-тренировочная	14 12 10	5 4 3	25 20 15	5 4 3	16 14 12	5 4 3
девушки						
группа	Подъем туловища		Отжимания		Подтягивания на н.п	
Учебно-тренировочная	35 32 28	5 4 3	18 14 8	5 4 3	30 25 15	5 4 3

Требования к специальной физической подготовке

Учебная группа	Год обучения	Разряд
Учебно-тренировочная	4 год	3вз

2.5. Методическое обеспечение

Методические рекомендации по реализации программы

Учебно-тренировочный процесс по пауэрлифтингу в секции строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-тренировочных занятиях при помощи группового или индивидуального метода. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно.

Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов. Для более эффективного применяются средства срочной информации.

В процессе занятий внимательно изучаются индивидуальные способности подростков, ведется педагогическое и врачебное наблюдения. Главное внимание уделяется приспособленности организма и, в частности сердечно сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, а также на умение осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, пониманию структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с троеборцами - максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие.

Схема построения занятия:

Занятие по пауэрлифтингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия , разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Используются следующие средства:

строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов; имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Задачи основной части (70% времени зпнятия): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

В качестве средств решения этих задач применяются классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем - силовые упражнения. Также используется чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнений в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные. Основная тренировка идет со средними и большими весами.

Задачи заключительной части (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера на дом.

На занятиях в секции проводится активная воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсменов осуществляется одновременно с развитием их волевых качеств. Психологическая подготовка выступает как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Понятийный аппарат

Понятийный аппарат четвертого года обучения

Врабатывание, выключение, интенсивность тренировочной нагрузки, коэффициент интенсивности нагрузки, КПШ, метод дистанционный, метод интервальный, метод комбинированного режима, энерготраты.

Принципы организации обучения.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки пауэрлифтеров имеет использование в работе секции передовых методов обучения, тренировки и

организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы.

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки пауэрлифтеров, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Используемая программа «Пауэрлифтинг» преимущественно основана на методике индивидуально-группового обучения в зависимости от особенностей изучаемой темы и уровня усвоения программного материала обучающихся.

Для одаренных детей, с которыми ведётся индивидуальная работа, опираюсь на программу работы с одаренными детьми Герцен Е.А. «Наша надежда».

В секции ведется активная работа с подростками (мальчиками) группы риска.

Для реализации программы, обоснованно с учетом целей и задач обучения, воспитания и развития используемой образовательной программы были выбраны современные образовательные технологии:

- метод проектов;
- метод дебатов;
- кейс-метод;
- ИКТ.

2.6. Календарный учебный график

Дата занятий	Содержание занятий	Количество Часов
сентябрь		
01.09.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности тренировок. Теоретическая подготовка Лекция № 1	1 1
03.09.	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения без предметов	2
06.09.	Общая физическая подготовка: спортивные игры	2
08.09.	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения без предметов Специальная физическая подготовка: работа над техникой выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1 1
10.09.	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения без предметов	2
13.09.	Общая физическая подготовка: спортивные игры по упрощенным правилам	2
15.09.	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения без предметов Специальная физическая подготовка: работа над техникой выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1 1
17.09.	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения с предметом	2
20.09.	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения с предметом Специальная физическая подготовка: работа над техникой выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1 1
22.09.	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца.	1 1
24.09.	Входной контроль нормативов.	2

27.09.	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца.	1 1
29.09.	Общая физическая подготовка: спортивные игры	2
Итого часов		**26**
	октябрь	
01.10.	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения (легкая атлетика)	2
04.10.	Общая физическая подготовка: упражнения из акробатики	2
06.10.	Общая физическая подготовка: подвижные игры (эстафета) Специальная физическая подготовка: причины возникновения ошибок, их систематизация	1 1
08.10.	Общая физическая подготовка: подвижные игры (эстафета) Специальная физическая подготовка: причины возникновения ошибок, их систематизация	1 1
11.10.	Общая физическая подготовка: игры на командообразование	2
13.10.	Общая физическая подготовка: игры на командообразование Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца.	1 1
15.10.	Специальная физическая подготовка: работа над техникой выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
18.10.	Специальная физическая подготовка: планирование спортивной тренировки	2
20.10.	Общая физическая подготовка: упражнения из акробатики Специальная физическая подготовка: работа над техникой выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1 1
22.10.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца. Теоретическая подготовка. Лекция № 3	1 1
25.10.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
27.10.	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения с предметом. Специальная физическая подготовка: совершенствование техники	1

	выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1
29.10.	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения с предметом. Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1 1
Итого часов		**26**
ноябрь		
01.11.	Общая физическая подготовка: спортивные игры (настольный теннис)	2
03.11.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с предметом.	2
08.11.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с предметом. Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	1 1
10.11.	Общая физическая подготовка: упражнения на гимнастических снарядах(подготовка к турниру)	2
12.11.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
15.11.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
17.11.	Общая физическая подготовка: упражнения на гимнастических снарядах(подготовка к турниру) Специальная физическая подготовка: работа над техникой выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1 1
19.11.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	2
22.11.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	1 1
24.11.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
26.11.	Общая физическая подготовка: на гимнастических снарядах. Турнир по подтягиванию на перекладине	2
29.11.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2

Итого часов		**24**
декабрь		
01.12.	Общая физическая подготовка: игры на командообразование Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	1 1
03.12.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
06.12.	Общая физическая подготовка: упражнения из акробатики Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	1 1
08.12.	Общая физическая подготовка: игры на командообразование Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	1 1
13.12.	Специальная физическая подготовка: причины возникновения ошибок, их систематизация	2
15.12.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
17.12.	Общая физическая подготовка: упражнения из акробатики Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	1 1
20.12.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	2
22.12.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	1 1
24.12.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца Теоретическая подготовка. Лекция № 5	1 1
27.12.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
29.12.	Сдача нормативов. Зачетные требования	2
Итого часов		**26**
январь		
10.01.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры (настольный теннис) Специальная физическая подготовка: развитие специфических	1 1

	качеств троеборца	
12.01.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с предметом Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	1 1
14.01.	Теоретическая подготовка Лекция № 5	2
17.01.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
19.01.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с предметом Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	1 1
21.01.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
24.01.	Общая физическая подготовка: упражнения на гимнастических снарядах Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	1 1
26.01.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
28.01.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
31.01	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
Итого часов		**20**
февраль		
02.02.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	1 1
04.02.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
07.02.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
09.02.	Теоретическая подготовка Лекция № 6 Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	1 1

11.02.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
14.02.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
16.02.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
18.02.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
21.02.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
25.02.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
28.02.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
Итого часов		**22**
март		
02.03.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
04.03.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
05.03	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
09.03.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
11.03.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
14.03.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
16.03.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
18.03.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
21.03.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
23.03.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры (эстафета)	2
25.03.	Специальная физическая подготовка: работа над техникой выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2

28.03.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
30.03.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
Итого часов		**26**
	апрель	
01.04.	Теоретическая подготовка Лекция № 8 Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	1 1
04.04.	Специальная физическая подготовка: работа над техникой выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
06.04	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
08.04.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
11.04.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	2
13.04.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
15.04.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	1 1
18.04	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
20.04.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
22.04.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
25.04.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
27.04.	Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
29.04.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца.	2
Итого часов		**26**
	май	
04.05.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических	2

	качеств троеборца.	
06.05.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
11.05.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца. Теоретическая подготовка Лекция № 7	1 1
13.05.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
16.05.	Контрольное занятие. Сдача нормативов.	2
18.05.	Контрольное занятие. Сдача нормативов..	2
20.05.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца.	2
23.05.	Теоретическая подготовка Лекция № 9 Специальная физическая подготовка: совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1 1
25.05.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца.	2
27.05.	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	2
Итого часов		**20**
Всего часов		**216**

2.7. Список источников

Список литературы для педагога

1. Архангородский, З.С. О некоторых особенностях перехода от занятий атлетизмом к занятиям тяжелой атлетикой/ З.С. Архангородский. - Киев: Здоровье, 1980. – 180 с.
2. Вейдер, Д. Строительство тела по системе Вейдера: перевод с англ. А.А. Волошин: - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 112 с.
3. Вейдер, Л. Я мечтаю иметь здоровое, сильное тело // Спортивная жизнь России. - 1991. - № 5. - С. 24- 36.
4. Воробьев, А.Н. Анатомия силы/ А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. — М.: Физкультура и спорт, 1980. - 176 с.
5. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке/ Воробьев, А.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 255с.
6. Даубарс, Э. Арнольд Шварцнегер рекомендует: Методическое пособие/ Э. Даубарс - Клайпеда, 1989. - 32 с.
7. Даубарс, Э. Проблемы увеличения мышечной массы в культуризме: Методическое пособие/ Э. Даубарс – Клайпеда, 1990. – 34 с.
8. Даубарс, Э. Современный культуризм: Методическое пособие/ Э. Даубарс - Клайпеда, 1991. – 32 с.
9. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов/Л.С. Дворкин –Москва, 2005. - 600 с.
10. Дубровский, В.И. Спортивный массаж/ В.И. Дубровский – Москва, 1994. – 448 с.
11. Колоухов, В.И. Лекции для тренера // Спортивная жизнь России. – 1990. - №9. - С. 12 - 13.
12. Кузнецов, В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена/ В.В. Кузнецов. - М.: Советская Россия, 1975. - 208 с.
13. Лапутин, А.Н. Гармония мускулов/ А.Н. Лапутин – М.: Знание, 1998. – 224 с.
14. Матвеев, А.П. О некоторых проблемах теории и практики физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 1982. - № 7. - С. 5 - 6.
15. Начинская, С.В. Спортивная метрология/ С.В. Начинская – Москва, - 2005. – 240 с.
16. Осипов, И.Т. Комплексная методика занятий в группах атлетической гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 1980. - № 7. - С. 35 - 3
17. Осипов, И.Т. Комплексная методика занятий в группах атлетической гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2000. -№ 6. -
18. Остапенко, А.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки/ Москва, - 2002.- 320 с.
19. Павлюк, Д.Б. Разминка и тренировка различных мышечных групп // Атлетизм. - 1989. - № 4. - С. 13 - 15.
20. Панюшкин, В.И. Знай свои мышцы // Олимп. - 1992. -№ 2. - С. 45 - 48.
21. Пидкасистый, П.И. Педагогика/ П.И. Пидкасистый – Москва, - 2009 – 640 с.
22. Тер-Ованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания/ А.А. Тер-Ованесян – М.: Физкультура и спорт, 1978. - 204 с.
23. Тухватулин, Р.М. Мышечная сила и основы методики ее воспитания у спортсменов/ Р.М.Тухватулин - Смоленск: СГИФК, 2000. – 39 с.
24. Хабаров, А.А. Методика базовой силовой подготовки спортсменов/ А.А. Хабаров - Краснодар: Кубанский учебник, 2000. – 73 с.
25. Хабаров, А.А. Основы общесиловой подготовки/ А.А.Хабаров - Краснодар: КГИФК, 1997. - 50 с.

Приложение №1

Цифровые образовательные ресурсы

1. Видеоматериал с турнира " На звание абсолютного чемпиона города по пауэрлифтингу, посвященного 69-ой годовщине Победы в ВОВ" 2014 год. Архив объединения.
2. Видеоматериал с городских соревнований по пауэрлифтингу среди студентов профессиональных образовательных организаций 2015 год. Архив объединения.
3. Видеоматериал с чемпионата России по пауэрлифтингу г. Москва 2014 год. Архив объединения.
4. Видеоматериал с чемпионата Европы по пауэрлифтингу г. Баку 2014 год. Архив объединения.
5. Видеоматериал с чемпионата Мира по пауэрлифтингу в США 2014 год. Архив объединения.
6. Видеоматериал с чемпионата Мира по пауэрлифтингу в Пекине 2013 год. Архив объединения.
7. Видеоматериал с чемпионата России по пауэрлифтингу г. Тюмень 2013 год. Архив объединения.
8. Видео урок на тему "Изучение правил соревнований жима лежа на скамье" 2013 год. Архив объединения.
9. Видео урок на тему "Изучение техники приседания со штангой на спине" 2013 год. Архив объединения.
10. Видеоматериал «Гигиена и питание спортсмена». Архив объединения.
11. Видеоматериал «Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции». Архив объединения.
12. Видеоматериал «Виды экипировки в пауэрлифтинге». Архив объединения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 725095246188975712212879948266252479936562693861

Владелец Русакова Анжелика Львовна

Действителен С 27.10.2026 по 27.10.2027