

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Губернаторская Куртамышская кадетская школа- интернат»

Принята на заседании
методического совета
от 30.08.2022 г.
протокол № 1

Утверждаю:

Директор ГБОУ «Губернаторская
Куртамышская кадетская школа-
интернат»

 /В.В. Скутин/
приказ от 01.09.2022г. № 256



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно- спортивной направленности

«Силовое троеборье»

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель программы:

Харис Николай Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Куртамыш 2022г.

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Пояснительная записка.

“Огромное число детей так и не имеют необходимых условий и возможностей для систематических занятий спортом.

Очевидно, что эту ситуацию можно и нужно менять. И начинать нужно со школ, активно образуя вокруг них центры здорового, спортивного образа жизни”

В.В.Путин

Дополнительная образовательная программа секции «Силовое троеборье», имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа предназначена для занятия детей силовым троеборьем, позволяет заинтересовать подростка, указать ему пути и способы применения своих сил и умений, повысить функциональные возможности организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия силовым троеборьем рассматривается как наиболее эффективное средство воспитания подрастающего поколения, привлечения ее к занятию спортом, гармонично развитой личности не только физически, но и духовно. Предполагает возможность для малообеспеченных семей заниматься развитием своих детей.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) отвлекают молодежь от улицы, позволяют направить силу и энергию, свойственную данной группе подростков в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи, выступая на соревнованиях. Проведение соревнований мотивирует их не проводить время на улице без дела, а идти в бесплатный тренажерный зал. Программа составлена на основе использования передового опыта зарубежных и отечественных тренеров по пауэрлифтингу (силовому троеборью) и тяжелой атлетике: Шейко Б. И., Муравьева В. Л., Фалеева А. В., Ронни Колеймана.

Отличительные особенности

Пауэрлифтинг - это силовой спорт. Отличается в методах тренинга, упражнениях, силовых показателях, фармакологии, питании и т.д. Пауэрлифтинг - это поднятие тяжестей, здесь народ не стремится к красивому рельефному телу. Основная задача поднять максимально тяжелый вес на штанге.

Адресат программы

Учащиеся 6 – 11 кл. в возрасте с 12-17 лет

Срок реализации программы 1год для детей с 12-17 лет.

Объем программы, срок освоения

Объем программы 216 часов

Программа рассчитана на 1 год

Форма обучения, особенности организации образовательного процесса: коллективные, малой группой, парные, индивидуальные
Очная.

Уровень программы

Стартовый

Уровень сложности: стартовый

1.2.Цель и задачи программы:

Цель – Оздоровление подрастающего поколения и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом).

Задачи:

Обучающие:

Дать обучающимся систему специальных знаний в области силового троеборья (пауэрлифтинга), элементарных знаний в области гигиены и анатомии, формировать умения и навыки силового троеборья, прививать интерес к силовому троеборью, выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом.

Развивающие:

Развивать у детей силовые качества и повысить возможности функциональных систем организма; способствовать укреплению осанки.

Воспитательные:

Способствовать воспитанию морально-волевых качеств личности, формированию стремления к самовоспитанию и самореализации, потребности в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

По окончании срока реализации программы обучающиеся должны:

- владеть системой элементарных знаний в области гигиены и анатомии;
- знать основы техники соревновательных упражнений (приседаний со штангой, жима лежа, тяги становой) и выполнять их;
- знать основные группы мышц;
- владеть судейскими навыками, знать правила проведения соревнований по пауэрлифтингу (силовому троеборью);
- уметь составлять комплексы упражнений на основные группы мышц;
- уметь составлять частично тренировочные программы;
- выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке;
- приобрести интерес к занятиям силовым троеборьем (пауэрлифтингом), систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- развить силовые качества и повысить возможности функциональных систем организма;

Разовьют следующие качества:

- устойчивое овладение умениями и навыками силового троеборья;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.
- историю пауэрлифтинга и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила соревнований.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков силового троеборья, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно- спортивной деятельности.

1.3. Рабочая программа.

Учебный план. Содержание программы.

учебного плана для программы сроком реализации 1 год

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводная часть.	8	4	4	
2.	Упражнения на основные группы мышц.	97	11	86	теоретическая
3.	Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке.	47	5,5	41,5	Теоретическая, практическая
4.	Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.	36	3,5	32,5	Теоретическая, практическая

5.	Соревновательная деятельность.	28	4	24	практическая
----	--------------------------------	----	---	----	--------------

Содержание учебного плана

1. Вводная часть.

1.1. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий.

Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем.

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

1.2. Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу.

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

1.3. Основные группы мышц: их название и расположение.

Основные группы мышц, на которые выполняются упражнения, как они называются и их расположение на частях тела.

В целом Великая Отечественная война показала, что с созданием самых современных средств вооруженной борьбы роль стрелкового оружия не уменьшилась, а внимание, которое ему уделяли в нашей стране в эти годы, значительно возросло. В годы Великой Отечественной войны, как и прежде, главную роль в системе индивидуального пехотного вооружения Красной Армии играла 7,62-мм винтовка конструкции Мосина

2. Упражнения на основные группы мышц.

2.1. Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей.

Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

2.2. Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, бруска.

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Разгибание руки из-за головы с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

2.3. Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, бруска, подтягивание на перекладине.

Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

2.4. Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями.

Упражнения на три пучка плечевых мышц (дельты), различные подъемы гантелей и использование блочного тренажера, 3-4 подхода на 10-12 раз.

2.5. Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову.

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера, штанги и перекладины, 3-4 подхода на 10-12 раз.

2.6. Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя.

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

- 2.7. Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями.
Комплекс упражнений на мышцы ног с использованием тренажеров; выпад одной ногой, затем другой с гантелями. 3-4 подхода, 10-12 раз.
- 2.8. Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднятие ног лежа на лавке.
Упражнения на мышцы живота (вверх, низ и боковые) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднятие прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.
- 2.9. Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах.
Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад; в парах: прямые руки наверху в замке, партнер тянет их назад.
- 2.10. Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами.
Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.
- 2.11. Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями.
Комплекс упражнений на мышцы предплечья со штангой и гантелями 3 подхода, 10-12 раз.

3. Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке.

- 3.1. Выполнение жима лежа: фиксация исходного, промежуточного и конечного положения снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения.
Расположение рук, ног, туловища при стартовом положении, траектория движения штанги, фиксация на груди и конечное положение снаряда при выполнении жима лежа. Выполнение жима лежа с небольшим весом.
- 3.2. Выполнение жима лежа на максимальный результат.
Выполнение жима лежа на 1 раз с максимальным для обучаемого весом снаряда (100%).
- 3.3. Выполнение жима лежа 60%, 65%, от максимального результата.
Выполнение жима лежа с весом 60%, 65% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.
- 3.4. Выполнение жима лежа 67,5% от максимального результата.
Выполнение жима лежа с весом 67,5% от максимального веса (100%), 5 подходов на 6 раз.
- 3.5. Выполнение жима лежа 70%, 75% от максимального результата.
Выполнение жима лежа с весом 70%, 75% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.
- 3.6. Выполнение жима лежа 77,5% от максимального результата.
Выполнение жима лежа с весом 77,5% от максимального веса (100%), 5 подходов на 5 раз.
- 3.7. Выполнение жима лежа 80%, 85% от максимального результата .
Выполнение жима лежа с весом 80%, 85% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.
- 3.8. Выполнение жима лежа 87,5% от максимального результата.
Выполнение жима лежа с весом 87,5% от максимального веса (100%), 5 подходов на 3 раза.
- 3.9. Выполнение жима лежа 90%, 95% от максимального результата .
Выполнение жима лежа с весом 90%, 95% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 2-1 раза

4. Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.

- 4.1. Выполнение приседаний: исходное положение, присед, конечное положение, фиксация снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения.
Расположение рук, ног, туловища при стартовом положении, траектория движения штанги, глубина доседа и конечное положение снаряда при выполнении приседаний со штангой на плечах.
Выполнение приседаний с небольшим весом.
- 4.2. Выполнение приседаний на максимальный результат.
Выполнение приседаний со штангой на плечах на 1 раз с максимальным для обучаемого весом снаряда (100%).
- 4.3. Выполнение приседаний 55%, 60% от максимального результата.

Выполнение приседаний с весом 55%, 60% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 10-8 раз.

4.4. Выполнение приседаний 65%, 70% от максимального результата.

Выполнение приседаний с весом 65%, 70% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

4.5. Выполнение приседаний 70%, 75% от максимального результата.

Выполнение приседаний с весом 70%, 75% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-4 раза.

4.6. Выполнение приседаний 80%, 85% от максимального результата.

Выполнение приседаний с весом 80%, 85% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

5. Соревновательная деятельность.

5.1. Выполнение жима лежа в соревновательном режиме: техника и команды при выполнении упражнения.

Выполнение жима лежа: с командами судьи, с остановкой на груди, четкое выполнение движения без рывков, плавно.

5.2. Правила судейства при проведении соревнований по жиму лежа на скамейке. Типичные ошибки при выполнении жима лежа на соревнованиях, жесты и команды судьи. Весовые категории.

5.3. Проведение соревнований по жиму лежа внутри группы.

Проведение соревнований по жиму лежа внутри группы занимающихся. Техника безопасности при проведении соревнований.

5.4. Проведение соревнований по жиму лежа внутри школы.

Проведение соревнований в школе среди всех занимающихся, по облегченным правилам

Тематического планирования

1-й год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	Вводная часть.		2	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем.	Беседа, рассказ	Теоретическое занятие
2			2	Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу	Практическая работа	Практическое занятие
3			4	Основные группы мышц: их название и расположение	Практическая работа	Практическое занятие
4	Упражнения на основные		9	Упражнения на мышцу-сгибатель плеча	Практическая работа	Практическое занятие

	группы мышц.			(бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей.		
5			9	Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, брусья	Практическая работа	Практическое занятие
6			9	Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусья, подтягивание на перекладине.	Практическая работа	Практическое занятие
7			8	Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями.	Практическая работа	Практическое занятие
8			8	Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову. Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, наклоны на тренажере.	Практическая работа	Практическое занятие
9			7	Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, наклоны на тренажере.	Практическая работа	Практическое занятие
10			8	Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы»	Практическая работа	Практическое занятие

				с гантелями		
11			9	Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднятие ног лежа на лавке.	Практическая работа	Практическое занятие
12			11	Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах	Практическая работа	Практическое занятие
13			9	Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами.	Практическая работа	Практическое занятие
14			10	Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями.	Практическая работа	Практическое занятие
15	Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке.		11	Расположение туловища, рук и ног при выполнении движения. Выполнение жима лежа: фиксация исходного, промежуточного и конечного правильного положения снаряда.	Практическая работа	Практическое занятие
16			4	Выполнение жима лежа на максимальный результат.	Практическая работа	Практическое занятие
17			7	Выполнение жима лежа 60%, 65%, от максимального результата.	Практическая работа	Практическое занятие
18			3	Выполнение жима лежа 67,5% от максимального результата.	Практическая работа	Практическое занятие
19			5	Выполнение жима лежа 70%, 75% от максимального результата	Практическая работа	Практическое занятие
20			3	Выполнение жима лежа	Практическая работа	Практическое занятие

				77,5% от максимального результата.	работа	занятие
21			5	Выполнение жима лежа 80%, 85% от максимального результата.	Практическая работа	Практическое занятие
22			4	Выполнение жима лежа 87,5% от максимального результата	Практическая работа	Практическое занятие
23			5	Выполнение жима лежа 90%, 95% от максимального результата.	Практическая работа	Практическое занятие
24	Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.		11	Выполнение приседаний: исходное положение, присед, конечное положение, фиксация снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения.	Практическая работа	Практическое занятие
25			5	Выполнение приседаний на максимальный результат.	Практическая работа	Практическое занятие
26			5	Выполнение приседаний 55%, 60% от максимального результата.	Практическая работа	Практическое занятие
27			5	Выполнение приседаний 65%, 70% от максимального результата.	Практическая работа	Практическое занятие
28			5	Выполнение приседаний 72.5%, 75% от максимального результата.	Практическая работа	Практическое занятие
29			5	Выполнение приседаний 80%, 85% от максимального результата.	Практическая работа	Практическое занятие
30	Соревновательная деятельность.		8	Выполнение жима лежа в соревновательном режиме: техника и команды при выполнении упражнения.	Практическая работа	Практическое занятие
31			6	Правила судейства при проведении	Практическая работа	Практическое занятие

				соревнований по жиму лежа на скамейке.		
32			6	Проведение соревнований по жиму лежа внутри группы.	Практическая работа	Практическое занятие
33			8	Проведение соревнований по жиму лежа внутри школы.	Практическая работа	Практическое занятие

Раздел №2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	с 01.09.2021 г. по 31.12.2021 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2022 г. по 09.01.2022 г.
Второе полугодие	с 10.01.2022 по 31.05.2022 г., 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2022 г.

Формы аттестации

Для текущего и промежуточного контроля знаний умений и навыков используются следующие **формы контроля:**

.Формы подведения итогов реализации программы «Силовое троеборье»:

1. Сдача нормативов; (приложение№1)
2. Зачеты по теории;(приложение№2)
3. Участие в соревнованиях по пауэрлифтингу;
4. Участие в соревнованиях по жиму лежа;
5. Выполнение контрольных упражнений.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный инвентарь и оборудование:

- 1.Весы (до 200 кг)
- 2.Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг
- 3.Гири спортивные (16, 24, 32 кг)
- 4.Зеркало (0.6x2 м)

- 5.Магнeзница
- 6.Плнты (подстaвки 5 см, 10 см, 15 см)
- 7.Помост для пауэрлфтннгa
- 8.Секундомер
- 9.Скамейкa гнмнстическaя
- 10.Скамейкa для жимa лежa
- 11.Стенкa гнмнстическaя
- 12.Стойкн под гaнтелн
- 13.Стойкн под днскн и грнфы
- 14.Стойкн для прнседaнн со штaнгой
- 15.Турннк навесной нa гнмнстическую стенку
- 16.Штaнгa для пауэрлфтннгa (350 кг) комплект

Информационное обеспечение Дидактическое программы

- 1.DVD-проигрыватель либо устройство для просмотра техники выполнения соревновательных движений.
2. Наглядная агитация.
- 3.Методический уголок.
- 4.Справочные материалы.
- 5.Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Информационное обеспечение

Интернет ресурсы:

<https://nsportal.ru/>

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу по курсу спортивной направленности «Силовое троеборье» реализует воспитатель Харис Николай Алексеевич

Оценочные материалы

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, май.

Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках учащихся.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические , но и специальновспомогательные упражнения.В процессе освоения программы у учащихся должны быть сформированы **ключевые компетенции:**

Методические материалы

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- показ упражнений и техники упражнений
- использование учебных наглядных пособий
- видеофильмы, DVD, слайды
- жестикуляции

Практические методы:

- метод упражнений
- метод разучивания по частям
- метод разучивания в целом
- соревновательный метод
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники пауэрлифтинга и совершенствование в ней
- общефизические упражнения
- специальные физические упражнения

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- тестирование
- контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- соревнования.

Успешная подготовка пауэрлифтера высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Список литературы

1. В чем сила сильных. — М.: Издательство ВЗПИ, 1992. — 190 с. Матвеев Л. П.
2. Избранные философско-психологические произведения. — М.: ОГИЗ, 1947. — 301 с. Черняк А. В.
3. Кац А. М. новое в законе РФ «Об образовании»
4. Лечебная физкультура и массаж: Учебное пособие. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. — 272 с. Крестовников А. Н.
5. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. — М.: ФиС, 1978. — 159 с. Шейко Б. И.
6. Методика подготовки начинающих.// Олимп. 1999. № 2. С. 66-72, № 3. С. 15-20.
7. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. — М.: издание исследовательского отдела спорт сервис, 2006. — 543 с.
8. Очерки физиологии физических упражнений. — М.: ФиС, 1951. — 155с. Марищук В. Л.,
9. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — 201 с.
10. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г. Абрахамс Питер.
11. Пауэрлифтинг. Технические правила соревнований: Подготовлен судьей международной категории Шантаренко С. А. — Омск: 2002. — 65 с. Сеченов И. М.
12. Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКИППРО 2005г

Контрольные нормативы

Вид	Высокий	Средний	Низкий
1.Подтягивание на перекладине.	10	8	6
2.Отжимание от пола.	22	19	16
3. Поднимание туловища (пресс) за 30 сек.	22	20	18

Нормативы по пауэрлифтингу, таблица разрядов (IPF/ФПР)

Нормативы по пауэрлифтингу из ЕВСК 2018-2021гг, актуальны для 2021 года
ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ МУЖЧИН:

1. Троеборье (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
53	-	-	410,0	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
59	635,0	570,0	455,0	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0	212,5
66	720,0	635,0	510,0	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5	227,5
74	785,0	700,0	537,5	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0	247,5
83	850,0	790,0	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
93	925,0	825,0	610,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5
105	970,0	860,0	645,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0
120	1005,0	900,0	687,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5
120+	1035,0	920,0	735,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5

2. Троеборье классическое (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
53	-	-	340,0	300,0	265,0	240,0	215,0	200,0	185,0
59	535,0	460,0	385,0	340,0	300,0	275,0	245,0	225,0	205,0

66	605,0	510,0	425,0	380,0	335,0	305,0	270,0	245,0	215,0
74	680,0	560,0	460,0	415,0	365,0	325,0	295,0	260,0	230,0
83	735,0	610,0	500,0	455,0	400,0	350,0	320,0	290,0	255,0
93	775,0	660,0	540,0	480,0	430,0	385,0	345,0	315,0	275,0
105	815,0	710,0	585,0	510,0	460,0	415,0	370,0	330,0	300,0
120	855,0	760,0	635,0	555,0	505,0	455,0	395,0	355,0	325,0
120+	932,5	815,0	690,0	585,0	525,0	485,0	425,0	370,0	345,0

3. Жим лежа (килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
53	-	-	105,0	90,0	80,0	72,5	62,5	57,5	52,5
59	180,0	140,0	120,0	105,0	95,0	85,0	72,5	65,0	57,5
66	215,0	175,0	135,0	120,0	105,0	92,5	80,0	72,5	65,0
74	245,0	195,0	155,0	135,0	120,0	112,5	95,0	85,0	77,5
83	275,0	215,0	175,0	150,0	135,0	122,5	105,0	95,0	85,0
93	300,0	235,0	195,0	165,0	150,0	135,0	115,0	102,5	92,5
105	315,0	255,0	210,0	180,0	160,0	145,0	122,5	110,0	100,0
120	330,0	270,0	225,0	190,0	170,0	155,0	132,5	120,0	107,5
120+	345,0	280,0	240,0	205,0	180,0	165,0	140,0	127,5	115,0

ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН:

1. Троеборье (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
43	-	-	242,5	175,0	150,0	137,5	122,5	112,5	97,5
47	405,0	310,0	262,5	190,0	165,0	150,0	135,0	122,5	105,0
52	435,0	360,0	290,0	210,0	182,5	167,5	147,5	135,0	117,5
57	485,0	390,0	312,5	227,5	200,0	182,5	162,5	147,5	127,5
63	540,0	420,0	337,5	252,5	220,0	202,5	180,0	162,5	142,5
72	570,0	450,0	367,5	285,0	247,5	227,5	202,5	182,5	157,5
84	600,0	470,0	405,0	327,5	285,0	260,0	220,0	205,0	177,5
84+	620,0	510,0	422,5	352,5	320,0	285,0	235,0	217,5	192,5

2. Троеборье классическое (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
43	-	-	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5	90,0
47	330,0	250,0	210,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5
52	355,0	280,0	245,0	195,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0
57	385,0	310,0	275,0	205,0	185,0	165,0	145,0	125,0	115,0
63	420,0	340,0	305,0	230,0	200,0	180,5	160,0	140,0	125,0
72	445,0	365,0	325,0	260,0	225,0	200,0	180,0	160,0	140,0
84	470,0	385,0	350,0	295,0	255,0	220,0	200,0	180,0	160,0
84+	520,0	410,0	375,0	317,5	285,0	250,0	220,0	200,0	180,0

3. Жим лежа (килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
43	-	-	57,5	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0	25,0
47	100,0	85,0	65,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0
52	115,0	95,0	72,5	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0

57	125,0	105,0	80,0	67,5	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0
63	137,5	115,0	90,0	75,0	67,5	60,0	55,0	50,0	45,0
72	147,5	125,0	97,5	82,5	75,0	67,5	60,0	55,0	50,0
84	160,0	135,0	105,0	90,0	80,0	72,5	65,0	60,0	55,0
84+	177,5	145,0	112,5	95,0	85,0	77,5	70,0	65,0	60,0

УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ:

МСМК - мастер спорта международного класса

МС - мастер спорта

КМС - кандидат в мастера спорта

I - первый разряд

II - второй разряд

III - третий разряд

I(ю) - первый юношеский разряд

II(ю) - второй юношеский разряд

III(ю) - третий юношеский разряд