

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Игринская средняя общеобразовательная школа №4
(МБОУ Игринская СОШ №4)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель

директора по УВР

 Семенова О.Н.

ПРИНЯТО

На заседании

педагогического совета

Протокол № 1

От «28»августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МБОУ Игринская СОШ

№4

Приказ № 239

от «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательнаяобщеразвивающая
программа

«Пауэрлифтинг»

Физкультурно - спортивной направленности

Возраст 12 -17 лет

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Составитель:

Лекомцев Евгений Андреевич,

педагог дополнительного образования

МБОУ Игринская СОШ №4

Игра, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг» и в соответствии с Федеральным законом от № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012; Приказом Министерства просвещения РФ № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022; Постановлением Главного санитарного врача № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020; Письмом № 09 - 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» от 18.11.2015; Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ № 816 от 23.08.2017; Уставом МБОУ Игринская СОШ №4; Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МБОУ Игринская СОШ №4.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность заключается в реализации социального запроса общества и государства и направлена на решение таких острых проблем развития и воспитания подрастающего поколения, как:

- повышение уровня физического и психического здоровья детей;
- формирование культуры здоровья, досуга и безопасного поведения современных подростков;
- воспитание устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Цель программы:

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся через систематические занятия пауэрлифтингом

Задачи:

- Освоение техники пауэрлифтинга, приобретение опыта участия в соревнованиях;
- Формирование здоровьесберегающих компетенций обучающихся;
- Развитие морально-волевых качеств обучающихся.

Отличительные особенности данной программы:

Программа дополняет учебный предмет физическая культура в части общей и специальной физической подготовки.

Программа включает ознакомление с видом спорта «пауэрлифтинг» и направлено на развитие силовых качеств.

Приобщает к ведению здорового образа жизни и к систематическим занятиям физической культуры и спортом.

Адресат программы. Программа курса рассчитана для учащихся среднего звена: 7 - 11 классов, возраст учащихся 13 - 17 лет. Наполняемость группы 15-20 человек. Программа реализуется на базе МБОУ Игринской СОШ №4.

Уровень программы: стартовый

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Учащиеся получают общее понятие по виду спорта «пауэрлифтинг» в ходе занятий у ребят воспитывается потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, формируется позитивная установка на здоровый образ жизни. Обучающиеся осваивают технику пауэрлифтинга, приобретают первый опыт участия в соревнованиях, выполняют юношеские спортивные разряды.

Объем программы: Рабочая программа «пауэрлифтинг» рассчитана на 1 год обучения 144 часов.

Формы организации образовательного процесса: групповые и индивидуальные. Виды деятельности: тренировки, лекции, мастер - классы. Условия, формы и технологии реализации программы «пауэрлифтинг» учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год).

Формы контроля: тестирование, участие в соревнованиях с выполнением разрядных нормативов.

Ожидаемые образовательные результаты.

После прохождения стартового уровня программного материала обучающиеся будут знать и научатся:

Личностные:

Обучающиеся будут знать:

- о влиянии физических упражнений на организм учащегося и укрепления здоровья;

- методы развития силы;

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств необходимых в «пауэрлифтинге»;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

Обучающиеся научатся:

- выполнять физические упражнения самостоятельно;

- развивать основные физические качества, формировать жизненно важных двигательные умения и навыки участия в соревновательной деятельности.

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- историю становление и развития вида спорта «пауэрлифтинг» ;

- правила соревнований и технику безопасности во время занятий;

- правила личной гигиены, закаливания и самоконтроля.

Обучающиеся научатся:

- Выполнять разминку;

- Выполнять базовые упражнения из пауэрлифтинга (жим лежа, становая тяга, присед со штангой)

Условия реализации программы предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

Материально-техническое обеспечение:

– тренажерный зал оснащенный штангой и стойками для штанги, гантелями разборными, скамьей, блочными тренажерами;

– наглядные инструкции по выполнению упражнений и задействуемых в них мышечных волокнах;

Информационные ресурсы:

- Фото-видео камера

- Планшетный компьютер;

- Персональный компьютер;

- Интернет ресурсы

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования образование высшее, квалификация: тренер-преподаватель по армрестлингу

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения (144 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка:	17	8,5	8,5	Опрос
1.1	Инструктаж по ТБ и ОТ на занятиях	1	0.5	0.5	
1.2	Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом	1	1		
1.3	Строение и функции организма. Влияние физических упражнений с отягощениями. Опорно-двигательный аппарат, центр. нервная система.	2	2		
1.4	Врачебный контроль, страховка.	1	1		
1.5	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Техническое мастерство, гибкость, траектория движения штанги, основные ошибки в технике упражнений	6	2	4	
1.6	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3	1	2	
1.7	Методы и приемы здоровьесбережения	2		2	
1.8	Итоговое занятие	1	1		тестирование
2.	О.Ф.П.	30	1	29	Контрольно переводные нормативы
2.1	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, ног, на координацию.	3		3	
2.2	Стрейчинг, суперпресс	2		2	
2.3	Имитационные упражнения (имитация техники движений пауэрлифтинга)	3	1	2	
2.4	Упражнения на взрывную силу (выпрыгивания с гирей, прыжки со штангой)	3		3	
2.5	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств	6		6	
2.6	Общеразвивающие упражнения с предметами. Скакалка, гимнастическая палка.	3		3	
2.7	Аэробная тренировка.	10		10	
3.	Специальная физическая подготовка	87	7	80	Контрольно переводные нормативы
3.1	Приседания со штангой на плечах. Упражнения для развития и совершенствования техники приседаний: - Присед с паузой - Приседания на бинтах - Приседания на плит	30 10 10 10	3 1 1 1	27 9 9 9	
3.2	Жим штанги лежа на скамье. Упражнения для	30	3	27	

	развития и совершенствования техники жима лежа - Жимы гантелей стоя, лежа с вариацией угла - Жим под отрицательным углом. Жим в майке	10 10 10	1 1 1	9 9 9	
3.3	Становая тяга. Упражнения для развития и совершенствования техники становой тяги. - Становая тяга в классическом стиле - Становая тяга в стиле сумо Становая с плинтов	27 9 9 9	3 1 1 1	24 8 8 8	
4.	Контрольные испытания, соревнования	10	2,5	7,5	Соревнования внутренние
4.1	Соревнования разного уровня	8	2	6	
4.2	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	
	ИТОГО:	144	16	128	

1.7.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(1 год обучения)

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1 Инструктаж по ТБ и ОТ на занятиях и соревнованиях

Теория: Ознакомление с требованиями по безопасности и охране труда

Практика: опрос

1.2 Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России, достижения Российских спортсменов, возрастные группы и категории, таблица нормативов

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении пауэрлифтинга. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

Практика: опрос

1.3 Строение и функции организма. Влияние физических упражнений с отягощениями. Опорно-двигательный аппарат, центр. нервная система.

Теория: Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Дыхание и газообмен. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Практика: опрос

1.4 Врачебный контроль, страховка.

Теория: Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом.

Практика: замер пульса в покое, под нагрузкой, в период восстановления.

1.5 Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Техническое мастерство, гибкость, траектория движения штанги, основные ошибки в технике упражнений *Теория:* Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Практика: опрос

1.6 Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Теория: Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца.

Практика: составление индивидуальных планов

1.7 Методы и приемы здоровьесбережения.

Теория: Методы формирования сознания и организации деятельности получение опыта здоровьесберегающего поведения. Многократное повторение действий и поступков воспитанников в целях образования и закрепления у них необходимых навыков и привычек к здоровому образу жизни

Практика: опрос

1.8 Итоговое занятие

Теория: Правила проведения соревнований по пауэрлифтингу.

Практика: Участие в соревнованиях по пауэрлифтингу, выполнение спортивного разряда

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1 Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, ног, на координацию.

Теория: Особенность выполнения упражнений для рук, плечевого пояса, шеи, ног, на координацию.

Практика: Комплекс упражнений для рук, плечевого пояса, шеи, ног, на координацию.

2.2 Стрейчинг, суперпресс.

Теория: Техника выполнения упражнений

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, на мышцы пресса.

2.3 Имитационные упражнения (имитация техники движений пауэрлифтинга).

Теория: Техника выполнения упражнений

Практика: Отработка правильной техники соревновательных движений пауэрлифтинга с облегченным снарядом

2.4 Упражнения на взрывную силу (выпрыгивания с гирей, прыжки со штангой).

Теория: Техника выполнения упражнений

Практика: Выпрыгивания с гирей, толкание ядра, прыжки со штангой, метание гири.

2.5 Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений

Практика: Прыжки в длину, высоту. Ускорения, спрыгивания и запрыгивание на тумбу. Прыжки по лестнице.

2.6 Общеразвивающие упражнения с предметами. Скакалка, гимнастическая палка.

Теория: Техника выполнения упражнений

Практика: Прыжки на скакалке, упражнение на подвижность суставов с гимнастической палкой.

2.7 Аэробная тренировка.

Теория: Техника выполнения упражнений

Практика: Кросс 1-2 км, интервальный бег.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Приседания со штангой на плечах. Упражнения для развития и совершенствования техники приседаний:

- присед с паузой
- приседания на бинтах
- приседания на плинт

Теория: Особенности выполнения упражнений для развития и совершенствования техники приседаний.

Практика: Комплекс упражнений для развития и совершенствования техники приседаний.

3.2 Жим штанги лежа на скамье. Упражнения для развития и совершенствования техники жима лежа

- жимы гантелей стоя лежа с вариацией угла
- жим под отрицательным углом
- жим в майке.

Теория: Особенности выполнения упражнений для развития и совершенствования техники жима лежа.

Практика: Комплекс упражнений для развития и совершенствования техники жима лежа.

3.3 Становая тяга. Упражнения для развития и совершенствования техники становой тяги.

- становая тяга в классическом стиле
- становая тяга в стиле сумо
- становая с плинтов.

Теория: Особенности выполнения упражнений для развития и совершенствования техники становой тяги.

Практика: Комплекс упражнений для развития и совершенствования техники становой тяги.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ, СОРЕВНОВАНИЯ

4.1 Соревнования различного уровня

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по пауэрлифтингу.

4.2 Итоговое занятие

Теория: техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки.

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольно- переводных нормативов.

Планируемые результаты:

По окончании **1 года обучения** по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

- знают основы техники пауэрлифтинга;
- умеют выполнять комплекс упражнений в технике пауэрлифтинга;
- знают правила соревнований и специальную терминологию пауэрлифтинга.

Метапредметные:

– умеют устанавливать взаимодействие с окружающими людьми: соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и педагогом, использовать способы бесконфликтного решения спорных ситуаций в группе.

– самостоятельно выполняют гигиенические требования, соблюдают основы профилактики заболеваний, бытового травматизма.

Личностные:

- проявляют потребность к систематическим занятиям спортом, пауэрлифтингом

Календарный график на 144 часа

Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
4-10	11-17	18-24	25-01	2-8	9-15	16-22	23-29	30-5	6-12	13-19	20-26	27-3	4-10	11-17	18-24	25-31
4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2
16				32				46				64				

Январь				Февраль				Март					Апрель				Май			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
1-7	8-14	15-21	22-28	29-4	5-11	12-18	19-25	26-3	4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	29-5	6-12	13-19	20-31
2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
78				94				112					128				144			

Воспитательный компонент программы (Рабочая программа воспитания)

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304 - ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» и имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.
2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности учащихся.
3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии учащихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление физкультурно-спортивной активности учащихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и спорту;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом учащихся:

- развитие физкультурно-спортивного, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте», на платформе «Сферум».

Направления воспитательной работы:

- Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.
- Нравственное воспитание это процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.
- Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с учащимися осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Участие в мероприятии посвященном празднованию Дня Государственности УР	Привлечение внимания обучающихся к изучению малой родины.	Ноябрь	
2	Участие в районных соревнованиях по силовым видам спорта посвященным	Формирование соревновательного опыта, сплочение командного духа, патриотическое воспитание	Февраль	

	празднованию Дня защитника Отечества			
3	Участие в районных соревнованиях по силовым видам спорта посвященным празднованию Дня Победы	Формирование соревновательного опыта, патриотическое воспитание		

Тестовые задания по теоретической части

1. Что такое пауэрлифтинг?

1) Силовое двоеборье

2) Силовое троеборье

3) Тяжелая атлетика

2. В каком году пауэрлифтинг в России стал официальным видом спорта?

1) 1987 год

2) 1999 год

3) 2005 год

3. Какое из упражнений не входит в соревновательный пауэрлифтинг?

1) Жим штанги лежа

2) Приседания со штангой

3) Подтягивания

4. Жим штанги лежа классический это?

1) Упражнение направленное на развитие грудных мышц

2) Упражнение направленное на развитие мышц ног

3) Упражнение направленное на развитие мышц спины

5. Приседания со штангой это?

1) Упражнение направленное на развитие мышц спины

2) Упражнение направленное на развитие грудных мышц

3) Упражнение направленное на развитие мышц ног

6. Становая тяга это?

1) Упражнение направленное на развитие мышц спины

2) Упражнение направленное на развитие грудных мышц

3) Упражнение направленное на развитие мышц ног

7. В чем особенность выполнения становой тяги в технике сумо?

1) Ноги располагаются на ширине плеч

2) Ноги устанавливаются шире ширины плеч

8. Посадочный диаметр олимпийского грифа?

1) 50 мм

2) 51 мм

3) 51.8 мм

9. Вес штанги олимпийского грифа?

1) 25 кг

2) 20 кг

3) 15 кг

10. Жим лежа и жим лежа классический в чем заключается их отличие?

**Разрядные нормативы по виду спорта «пауэрлифтинг»
выполняемые на соревнованиях.**

**Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и
разрядов по виду спорта "ПАУЭРЛИФТИНГ"**

троеборье классическое / жим

условия выполнения / иные условия

Т Р О Е Б О Р Ь Е К Л А С С И Ч Е С К О Е

Весовые категории		МСМК	МС	КМС	І	ІІ	ІІІ	І юн.	ІІ юн.	ІІІ юн.
Ж Е Н Щ И Н Ы	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	180,0	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
М У Ж Ч И Н										
М У Ж Ч И Н	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

Ы	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
Ж И М										
Весовые категории		МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
Ж Е Н Щ И Н Ы	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
М У Ж Ч И Н Ы	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

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога: (в алфавитном порядке):

1. Остапенко Л. «Пауэрлифтинг», часть 1, часть 2, М. 2008г.
2. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. «Анатомия силы», 2005г.
3. Пшендин П.И. «Рациональное питание спортсменов» 2011г.
4. Шейко Б.И. «Пауэрлифтинг от новичка до мастера», «Пауэрлифтинг №1. Фатальная энергия», «Пауэрлифтинг России в цифрах».

Электронные ресурсы:

powerlifting-ipf.com

fpr-info.ru/,

powerlifting.ru

allpowerlifting.com

last-man.org/

www.minsport.gov.ru