

Администрация Ленинского района МО «Город Саратов»
муниципальное общеобразовательное учреждение "Гимназия №89"
Ленинского района г. Саратова
(МОУ «Гимназия № 89»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛ
ЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ГИМНАЗИЯ № 89"
ЛЕНИНСКОГО
РАЙОНА Г.
САРАТОВА

Подписано цифровой
подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ
№ 89" ЛЕНИНСКОГО
РАЙОНА Г. САРАТОВА
Дата: 2023.09.26 16:41:03
+0400

«Утверждаю»
Директор МОУ «Гимназия № 89»
Т.В.Астахова
Приказ № 304 «31» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Пауэрлифтинг»

Срок реализации программы 1 год
Возраст 14-17 лет

Автор-составитель программы:
Ягудин Менир Зофьярович,
тренер-преподаватель
Глухов Николай Николаевич,
тренер-преподаватель

г. Саратов- 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства обрнауки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Устав МОУ «Гимназии № 89» Ленинского района города Саратова.

Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Пауэрлифтинг или силовое троеборье (англ. powerlifting; power — «сила, мощь» + lifting — «поднятие») – силовой вид спорта, имеющий главной целью овладение максимально тяжелым весом.

Существует мужской и женский пауэрлифтинг. Классический пауэрлифтинг включает три вида упражнений: жим лежа на скамье; приседания со штангой на спине; становая тяга.

Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей

направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Данная программа составлена с учетом этих особенностей.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является адаптированной программой по пауэрлифтингу для общеобразовательных школ.

Актуальность программы.

В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Физическая культура и спорт рассматривается в программе как средство гармоничного развития человека, как способ продуцирования в нём здоровых нравственных и физических качеств, познавательных и самосберегающих начал. Сегодня это особенно важно, так как остро стоит вопрос физической и нравственной безопасности подростков и молодёжи в условиях воздействия на них агрессивных факторов природного, социально-экономического, техногенного и криминогенного характера. Настоящая программа предлагает подросткам занятия пауэрлифтингом как один из возможных путей преодоления обозначенной проблемы, что и обеспечивает ей актуальность. Кроме того, системные занятия физической культурой и спортом приучают подростков к дисциплине, самодисциплине, учат рационально использовать свободное время, приучают их к текущему и долгосрочному планированию; предлагают физическую культуру не только как оздоровительную систему, но и как средство воспитания морально-волевых качеств, силы характера.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья сбережения

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 14-17 лет.

Возрастные особенности учащихся

Подростковый возраст (14-17 лет) - переломный период в развитии двигательной функции ребенка. В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта.

Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств, развиваются координационные и кондиционные способности.

Срок освоения, объем программы.

Программа «Пауэрлифтинг» рассчитана на 1 год обучения - 162 часа, из них 9 часов теории и 153 часов практики.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю – по 2 и 2,5 часа, по расписанию. Количество детей в группе 10-15 человек.

1.2. Цель и задачи рабочей программы:

Цель - формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучение игровой и соревновательной деятельности;
- обучение игровой и соревновательной деятельности;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости;
- развивать физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;
- развивать коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

Воспитывающие:

- прививать положительное отношение и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культуры и спорта;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать и развить силу воли, стремления к победе;

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку; обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

1.3 Планируемые результаты:

Предметные результаты

К концу обучения учащийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила выполнения базовых комплексов;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Должны уметь:

- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, силы;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий Пауэрлифтингом.

Должны демонстрировать:

- владение техникой исполнения физических упражнений;
- устойчивое позитивно-эмоциональное отношение к занятиям;
- адекватная (критичная) самооценка своих возможностей;
- общее позитивное самовосприятие.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	4	4	-	беседа
2	Основы знаний о физической культуре и спорте	5	5	-	беседа
3	ОФП	47	-	47	Сдача норматив

					ов
4	СФП	45	-	45	Сдача нормативов
5	Тактико-техническая подготовка	52	-	52	Тестирование
6	Контрольные и календарные соревнования	9	-	9	Соревнования
	Всего часов за 36 недель	162	9	153	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория

- Инструктаж по ТБ.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.
- Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

2. Основы знаний о физической культуре и спорте.

- История развития «Пауэрлифтинга» в России.
- Владение основами техники и тактики в этом виде спорта.
- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

3. ОФП

Теория

- Техника безопасности на занятиях

Практика

- Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости
- Упражнения и подвижные игры на развитие силовых способностей
- Упражнения и подвижные игры на развитие гибкости
- Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных способностей
- Упражнения и подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых способностей
- Упражнения и подвижные игры на развитие координационных способностей

4. СФП

Теория

- Техника безопасности на занятиях

Практика

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

5. Тактико-техническая подготовка

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

6. Контрольные упражнения, соревнования

Сдача контрольных упражнений. Участие в соревнованиях по «Пауэрлифтингу» сдача норм ГТО.

Формы аттестации и их периодичность:

1. Мониторинг (постоянного наблюдения за образовательным процессом)
2. Приём и фиксация контрольных нормативов по программе ГТО.

Формы контроля при реализации программы

- **входной** по выявлению уровня физической подготовленности;
- **текущий** после изучения тем: опрос, выполнение упражнений, анализ выполненного задания, корректировка двигательных ошибок, игра.
- **итоговый** (по итогам освоения программы) сдача нормативов, соревнования.

Формы отслеживания и фиксации результатов представляются в виде: результатов контрольных нормативов, протоколов соревнований и т.п.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Образовательная деятельность в объединениях «Пауэрлифтинг» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, товарищеские встречи, соревнования, тестирование, спортивные праздники, открытые занятия для родителей.

Программа ориентирована на физическую подготовку. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать. Все это создает благоприятные условия для функционирования

сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

В основной части занятий решаются задачи овладения элементами техники СФП И ОФП. В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение

Заканчивается занятие подведением итогов и организованным уходом.

Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе им дается теоритический и практический материал по основным направлениям обучения. Занятия проводятся в спортивном зале.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- тренажеры
- скакалки
- шведская стенка
- скамейки
- гимнастические маты
- гири

Кадровое обеспечение:

Программа может реализовываться тренером-преподавателем, имеющим среднее-специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Календарный учебный график

№ урока	Тема раздела, урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
	Раздел: "Теоретическая подготовка"	9		
1	Правила техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	2	5.09.23	
2	Гигиенические требования к занимающимся	2,5	7.09.23	
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	12.09.23	
4	Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств	2,5	14.09.23	
	Раздел: "Общезфизическая подготовка"	47		
5	Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения	2	19.09.23	
6	Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине	2,5	21.09.23	
7	Упражнения с гантелями	2	26.09.23	
8	Сгибания и разгибания туловища лежа на спине	2,5	28.09.23	
9	Из положения сидя на скамейке – жим гантелей	2	3.10.23	
10	Из положения стоя- жим гантелей	2,5	5.10.23	
11	Отжимания руки на скамейке – ноги на полу	2	10.10.23	

12	Отжимания ноги на скамейке – руки на полу	2,5	12.10.23	
13	Отжимания от двух скамеек	2	17.10.23	
14	Присед -широкая стойка ног	2,5	19.10.23	
15	Выпрыгивания из полу приседа	2	24.10.23	
16	Выпрыгивания из полного приседа	2,5	2.11.23	
17	Упражнения для мышц пресса	2	7.11.23	
18	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	2,5	9.11.23	
19	Упражнения для мышц спины	2	14.11.23	
20	Отжимания с отягощением	2,5	16.11.23	
21	Приседания с отягощением	2	21.11.23	
22	Упражнения для рук и плечевого пояса	2,5	23.11.23	
23	Упражнения для шеи и туловища	2	28.11.23	
24	Упражнения для ног	2,5	30.11.23	
25	Упражнения для всех частей тела	2	5.12.23	
	Раздел: "Специальная физическая подготовка"	45		
26	Гигиенические требования к занимающимся	2,5	7.12.23	
27	Упражнение со штангой	2	12.12.23	
28	Упражнения для мышц груди	2,5	14.12.23	
29	Упражнения для мышц спины	2	19.12.23	
30	Упражнения для дельтовидных мышц	2,5	21.12.23	
31	Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье)	2	26.12.23	
32	Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)	2,5	28.12.23	
33	Упражнения для мышц голени	2	9.01.24	
34	Упражнения на тренажере «Жим ногами»	2,5	11.01.24	
35	Упражнения на тренажере «Сгибание ног»	2	16.01.24	
36	Упражнения на тренажере «Разгибание ног»	2,5	18.01.24	
37	Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье	2	23.01.24	
38	Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье	2,5	25.01.24	
39	Жим штанги лежа широким хватом	2	30.01.24	
40	Жим штанги под углом средним хватом	2,5	1.02.24	
41	Пуловер со штангой согнутыми руками	2	6.02.24	
42	Подтягивание к груди на перекладине	2,5	8.02.24	
43	Тяга штанги в наклоне двумя руками	2	13.02.24	
44	Брюшной пресс, подъем ног висе на перекладине по 25 раз	2,5	15.02.24	
45	Тяга штанги до подбородка узким хватом стоя	2	20.02.24	
	Раздел: "Техническая подготовка"	52		
46	Жим штанги с груди стоя широким хватом	2,5	22.02.24	
47	Махи гантелями в стороны стоя	2	27.02.24	
48	Бицепс со штангой стоя	2,5	29.02.24	
49	Бицепс гантелями сидя попеременно	2	5.03.24	
50	Пресс, подъем туловища на наклонной доске по 25 раз	2,5	7.03.24	
51	Разведение рук с гантелями лежа 4 по 10-12 раз	2	12.03.24	

52	Приседания со штангой на плечах 6 по 8-12 раз	2,5	14.03.24	
53	Пуловер со штангой 4 по 10-12 раз	2	19.03.24	
54	Жим штанги с груди стоя 6 по 8-12 раз	2,5	21.03.24	
55	Подтягивания на турнике за голову 4 по 10-12 раз	2	26.03.24	
56	Бицепс со штангой стоя 6 по 8-12 раз	2,5	28.03.24	
57	Французский жим со штангой стоя 6 по 8-12 раз	2	2.04.24	
58	Пресс, подъемы туловища на лавке 3 по 15-30 раз	2,5	4.04.24	
59	Пресс, подъемы туловища на лавке 3 по 15-30 раз	2	9.04.24	
60	Пресс, подъемы ног на лавке 3 по 15-30 раз	2,5	11.04.24	
61	Пресс, подъемы ног на лавке 3 по 15-30 раз	2	16.04.24	
62	Жим штанги лежа 6 по 12 раз	2,5	18.04.24	
63	Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10 раз	2	23.04.24	
64	Отжимание на брусьях с отягощением 4 по 12 раз	2,5	25.04.24	
65	Тяга штанги в наклоне 4 по 8 раз	2	2.05.24	
66	Подтягивания на перекладине 4 по 12 раз	2,5	7.05.24	
67	Тяга к поясу на низком блоке 4 по 10 раз	2	14.05.24	
68	Сгибание рук со штангой стоя 4 по 8 раз	2,5	16.05.24	
	Раздел: "Контрольные нормативы"	9		
69	Тяга станова (с прямыми ногами) (контрольный норматив)	2	21.05.24	
70	Приседания с отягощением (контрольный норматив)	2,5	23.05.24	
71	Жим лежа с отягощением (контрольный норматив)	2	28.05.24	
72	Становая («мертвая») тяга 6 по 8 раз	2,5	30.05.24	
	Итого	162		

Оценочные материалы

Примерные контрольные вопросы по темам программы «Пауэрлифтинг»

Темы программы	Примерные контрольные вопросы
Вводное занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по «Пауэрлифтингу». 2. Правила поведения в спортивном зале. 3. Правила поведения и режим дня. 4. Что такое рациональное питание?

Основы знаний о физической культуре и спорте	<ol style="list-style-type: none"> 1. История появления пауэрлифтинга. 2. Развитие пауэрлифтинга в России. 3. Влияние физической культуры на организм человека. 4. Самоконтроль. Режим дня во время соревнований.
Общая физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности на занятиях в тренажёрном зале. 2. Понятия физические качества. 3. Что означает Пауэрлифтинг. 4. Сдача нормативов по ОФП.
Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача нормативов
Тактико-техническая подготовка.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Классификация техники пауэрлифтинга. 2. Методические приемы и средства обучения технике пауэрлифтинга.
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика подбора упражнений на различные группы мышц. 2. Методика подбора веса в упражнениях.
Контрольные и календарные соревнования.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности при выполнении упражнений. 2. Правила техники безопасности на соревнованиях по пауэрлифтингу. 3. Контрольные и календарные соревнования.

Нормативы по ОФП

Контрольные нормативы (мальчики)

Название упражнений	Возраст			
	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,1	4,8	4,5	4
Бег 2000 м (мин)	10	9	14	13
Челноч. бег 10х10м(сек)	28,8	28	27,5	27
Пр. в длину с места (см)	200	215	220	240
Метание мяча (м)	42	45	32	38
Подтягивание в висе (кол-во раз)	9	10	11	12
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	52	55	50	50
Наклон вперёд из положения сидя (см)	13	12	12	13

Контрольные нормативы (девочки)

Название упражнений	Возраст			
	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	4.9	4.8	4.9	5.2
Бег 2000м (мин)	10	9	11	9.2
Челноч. бег 10х10м (сек)	28.8	29	31.0	29
Пр. в длину с места (см)	200	350	340	380
Метание мяча (м)	45	45	23	23
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	30	35	32	32
Наклон вперед из положения сидя (см)	12	11	11	11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			9	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество раз	не менее	
			27	24
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			10	5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "пауэрлифтинг"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от 1 повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9	
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Литература:

1. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л: «Мир силы». №-1 2000
2. Мак Р. Стюарт Жим лежа 180 килограммов. Уайдер Спорт 1999
3. Шейко Б.И. Как я тренирую лежа
4. Симмонс Луи Использование цепей при жиме лежа
5. Чернышев П. Жим, ничего кроме жима. Ж-л: «Мир силы». Июнь 1999
6. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. Москва. ФиС. 1971 с. 35
7. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Москва. ФиС. 1972 с. 42-43
8. Жеков И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. Москва. ФиС 1976 с. 73-74
9. Шанторенко С.Г. Технические правила. Омск 2001

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

ССЫЛКИ

Ресурсы о пауэрлифтинге и не только
Библиотека пауэрлифтинга
<http://inters.3dn.ru/>

Пауэрлифтинг – панацея или трата здоровья? Железный спорт, и всё с ним

связанное.
<http://powerlifting.jino-net.ru>

"Сильный народ"
<http://silnyi.ru/>

Спортивный клуб "Ирбис" г.Уфа
<http://irbisclub.ru/>

Интернет-магазин экипировки для пауэрлифтинга "PowerShop"
<http://www.thepowershop.net/>

Официальный сайт производителя экипировки для пауэрлифтинга "Titan Support Systems inc."
<http://www.titansupport.com/>

Экипировка "METAL"
<http://www.gometal.ru/home/>

Сайт Евгения Кондрашова о пауэрлифтинге в Германии
<http://kondraschow.de/>

Экипировка "INZER"
<http://www.inzernet.ru/>

Крупнейший портал по бодибилдингу, фитнесу и пауэрлифтингу.
<http://www.bodybuild.ru>

Лаборатория проблем силовой подготовки
<http://www.sportresearch.ru/>

Статистика пауэрлифтинга
<http://www.worldpowerlifting.info>

Пауэрлифтинг на Вологодчине
<http://www.power35.ru>

"SportBok - Бодибилдинг и Фитнес"
<http://sportbok.narod.ru>

Ваш друг в мире железного спорта
<http://www.powermens.ru/>

Сайт посвященный пауэрлифтингу - Корпорация монстров.
<http://mstrong.ru/>

Ваш друг в мире железного спорта
<http://www.powermens.ru/>

Методические материалы, собрание советов и статей бодибилдинге и пауэрлифтинге.
<http://athlete.ru/>