

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМИ ОБЪЕКТАМИ
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГАУ ЦУСО
М.Г. Смирнова
«01» января 2026 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «серфинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 августа 2025 года № 654.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года;

Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

Камчатский край,
г. Елизово 2026

Оглавление

1. Общие положения	3
1.1 Наименование программы	3
1.2 Цель Программы	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»	6
2.1 Характеристика вида спорта	6
2.2 Правила Международной федерации пауэрлифтинга	7
2.3 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	10
2.4 Объём Программы	11
2.5 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.6 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	16
3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку	17
3.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»	17
3.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»	18
3.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»	19
3.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»	20
4. Учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»	21
4.1 Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»	21
5. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	22
5.1 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	22
5.2 Обеспечение спортивной экипировкой	24
5.3 Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование	25
6. Информационно-методические условия реализации Программы	27
6.1 Нормативно-правовые документы	27
Список литературных источников	28

I. Общие положения

1.1. Наименование программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплин: троеборье, троеборье классическое, жим, жим классический с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Министерством спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 1274.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 № 1274 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

1.2. Цель Программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов в пауэрлифтинге на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства. Программа предполагает решение следующих **задач на этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовки;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической,

психологической подготовленности;

- изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
- изучать антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, и третьем году обучения;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвёртого года обучения;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня.

Осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и

самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя.

Осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

2.1. Характеристика вида спорта

Вид спорта «Пауэрлифтинг» появился из набора тяжелоатлетических упражнений. Пауэрлифтинг - вид спорта, включающий в себя спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова:

«троеборье», «троеборье классическое», «жим», «жим классический».

1. Троеборье - спортивная дисциплина, включающая в себя три упражнения: присед, жим, тягу. Соревнования по троеборью проводятся с использованием специальной экипировки.

2. Троеборье классическое - спортивная дисциплина, содержащая в своем наименовании слова

«троеборье классическое», включающие в себя три упражнения: присед, жим, тяга. Соревнования по троеборью классическому проводятся без использования специальной экипировки.

3. Жим - спортивная дисциплина, содержащая в своем наименовании слово «жим», включающая в себя упражнение жим. Соревнования по жиму проводятся с использованием специальной экипировки.

4. Жим классический - спортивная дисциплина, содержащая в своем наименовании слова «жим классический», включающий в себя упражнение жим. Соревнования по жиму классическому проводятся без использования специальной экипировки.

2.2 Правила Международной федерации пауэрлифтинга

В соответствии с правилами Международной федерации пауэрлифтинга, пауэрлифтинг или силовое троеборье включает следующие соревновательные упражнения: приседания, жим лёжа на горизонтальной станине, тяга штанги. Лучшие веса спортсмена суммируются.

Пауэрлифтингом занимаются как мужчины, так и женщины разного возраста. Соревнования проводятся между спортсменами по категориям, которые определяются по следующим признакам: пол, вес и возраст. Каждому участнику соревнований дается три попытки на каждый вид упражнения.

Из этих трёх попыток, не считая четвертой попытки для рекордных целей, выбирается лучший результат для каждого вида упражнений, и этот результат складывается с общей суммой. Победителем в категории признается тот спортсмен, у которого максимальная общая сумма.

Если два и более спортсмена набирают одинаковую сумму, то более легкий спортсмен получает преимущество над более тяжёлым. Соревнования классифицируются по характеру проведения и статусу. Характер проведения спортивных соревнований: - Личные. В личных соревнованиях результаты засчитываются каждому спортсмену. Победитель соревнований определяется по наибольшему весу, поднятому в отдельной спортивной дисциплине. - Личные с командным зачётом среди команд субъектов Российской Федерации подводится раздельно среди мужских и женских команд. Очки начисляются спортсменам за занятые места в отдельной спортивной дисциплине (табл. 1).

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «пауэрлифтинг» и весовые категории

Троеборье	
Женщины	Мужчины
весовая категория 43 кг	весовая категория 53 кг
весовая категория 47 кг	весовая категория 59 кг
весовая категория 52 кг	весовая категория 66 кг
весовая категория 57 кг	весовая категория 74 кг
весовая категория 63 кг	весовая категория 83 кг
весовая категория 69 кг	весовая категория 93 кг
весовая категория 76 кг	весовая категория 105 кг
весовая категория 84 кг	весовая категория 120 кг
весовая категория 84+ кг	весовая категория 120+ кг
Троеборье классическое	
Женщины	Мужчины
весовая категория 43 кг	весовая категория 53 кг
весовая категория 47 кг	весовая категория 59 кг
весовая категория 52 кг	весовая категория 66 кг
весовая категория 57 кг	весовая категория 74 кг
весовая категория 63 кг	весовая категория 83 кг
весовая категория 69 кг	весовая категория 93 кг
весовая категория 76 кг	весовая категория 105 кг
весовая категория 84 кг	весовая категория 120 кг
весовая категория 84+ кг	весовая категория 120+ кг
Жим	
Женщины	Женщины
весовая категория 43 кг	весовая категория 43 кг
весовая категория 47 кг	весовая категория 59 кг
весовая категория 52 кг	весовая категория 66 кг
весовая категория 57 кг	весовая категория 74 кг
весовая категория 63 кг	весовая категория 83 кг

весовая категория 69 кг	весовая категория 93 кг
весовая категория 76 кг	весовая категория 105 кг
весовая категория 84 кг	весовая категория 120 кг
весовая категория 84+ кг	весовая категория 120+ кг
Жим классический	
Женщины	Мужчины
весовая категория 47 кг	весовая категория 59 кг
весовая категория 52 кг	весовая категория 66 кг
весовая категория 57 кг	весовая категория 74 кг
весовая категория 63 кг	весовая категория 83 кг
весовая категория 69 кг	весовая категория 93 кг
весовая категория 76 кг	весовая категория 105 кг
весовая категория 84+ кг	весовая категория 120 кг
	весовая категория 120+ кг

Нормы в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «троеборье», выполняются по сумме трех упражнений (приседание, жим, тяга). Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах троеборья проводятся с использованием специальной экипировки: поддерживающего комбинезона, поддерживающей майки, бинтов на колени (или наколенников) и запястья, ремня, обуви для пауэрлифтинга. Поддерживающий комбинезон и поддерживающая майка не являются обязательной экипировкой. Вместо них может использоваться неподдерживающий комбинезон и неподдерживающая футболка. Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах троеборья классического проводятся с использованием экипировки: неподдерживающего комбинезона, неподдерживающей футболки, бинтов на запястья, наколенников из неопрена, ремня, обуви для пауэрлифтинга.

Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах жима проводятся с использованием специальной экипировки: неподдерживающего комбинезона, поддерживающей майки, бинтов на запястья, ремня, обуви для пауэрлифтинга, бинтов на колени (или наколенников). Поддерживающая майка не является обязательной экипировкой. Вместо нее может использоваться неподдерживающая футболка.

Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах, жиме классическом проводятся с использованием экипировки: неподдерживающего комбинезона, неподдерживающей футболки, бинтов на запястья, ремня, обуви для пауэрлифтинга, наколенников из неопрена.

Пауэрлифтинг включает последовательное выполнение трех упражнений:

Присед. После снятия штанги со стоек атлет должен принять стартовое положение, при этом его туловище должно быть в вертикальном положении, а гриф располагается не ниже, чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц.

Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, обувь всей подошвой соприкасается с поверхностью помоста, ноги в коленях выпрямлены. После сигнала судьи, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Вернуться в исходное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами атлет должен без двойного вставания или любого движения вниз, и принять неподвижное положение. После чего судьей дается команда вернуть штангу на стойки. Атлет не имеет права держаться руками за втулки или диски во время выполнения упражнения.

Жим на горизонтальной скамье. Скамья располагается на помосте передней частью к старшему судье. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами, соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держаться за гриф, при этом большие пальцы

расположены в «замке» вокруг грифа. Расстояние между руками на грифе не должно превышать 81 см. Использование обратного хвата запрещено. После снятия штанги со стоек атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными в локтях руками. После получения сигнала атлет опускает штангу на грудь. Выдерживает в неподвижном положении на груди до команды судьи, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на полную их длину. После фиксации в этом положении судьей дается сигнал, и атлет возвращает штангу на стойки.

Тяга. Атлет располагается лицом к передней части помоста, штанга - горизонтально впереди ног, удерживается разноименным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз до того момента, пока атлет не встанет вертикально. Штанга удерживается в неподвижном положении до подачи сигнала главного судьи. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считается подходом. Особенности: Отличительной особенностью пауэрлифтинга от других силовых видов спорта является то, что в этой дисциплине важны показатели абсолютной силы. Процесс адаптации к физическим нагрузкам во время тренировочной и соревновательной деятельности организм атлета приспосабливается не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма.

2.3 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отмечены в таблице 2.

Таблица №2

Этапы и сроки реализации спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

1. Не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
2. Полное обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.
3. Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

2.4 Объем Программы

Объем Программы учитывается согласно приложению № 2 ФССП. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» представлен в таблице 3.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

2.5 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Видами (формами) обучения, при реализации Программы могут быть: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия; самостоятельная подготовка, спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности, контрольные мероприятия, инструкторская и

судейская практика, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

- учебно-тренировочные занятия, включающие себя теоретическую организационную части (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);

- учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня

подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (таблица 4);

- спортивные соревнования;

индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. Иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия). Учебно-тренировочные мероприятия предусмотрены с учётом приложения № 3 к ФССП (таблица 4).

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Участие в спортивных соревнованиях, на этапах подготовки в соответствии с требованиями к

участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, её осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (ФСПП).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации правилам вида спорта «пауэрлифтинг»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Таблица №5

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязаний	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий. В том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на **52 недели в год**. Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов, на этом же этапе УТЭ свыше трёх лет - четырёх часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов; При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объём учебно-тренировочного занятия могут входить теоретические, практические, восстановительные, медико - биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.6 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	50-55	45-50	35-40	20-25	15-20	10-15
2	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	42-47	45-50	50-55
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15	5-20	5-20
4	Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	10-15	10-15
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	2-5	4-5	4-5
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	4-5	4-5
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

III. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

3.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Таблица №7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			1 год		2 год	
			мальчики	девочки	Мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее		Не менее	
			8	7	13	10
1.3	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			128	118	142	132
1.4	Поднимания туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			26	23	33	28
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	Не менее		Не менее	
			7,0		8,0	
2.2	Приседания, ладони на затылке	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	10	5

3.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

Таблица №8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,4	5,7
1.2	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			16	12
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	см	Не менее	
			18	9
1.4	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	Количество раз	Не менее	
			162	147
1.5	Поднимания туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			37	31
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 максимум)	Количество раз	Не менее	
			8	
2.3	Становая тяга (вес штанги – 70% от повторного максимум)	Количество раз	Не менее	
			6	
2.4	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	Не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий год)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

3.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60м	с	Не более	
			7,9	9,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не более	
			43	17
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не более	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	Не менее	
			12,0	
2.2	Планка на прямых руках	с	Не менее	
			60,0	45,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

3.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30м	с	Не более	
			7,9	9,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			43	17
1.3	Поднимания туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			51	45
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	Не менее	
			12.0	
2.2	Планка на прямых руках	с	Не менее	
			75,0	60,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание “мастер спорта России”			

IV. Учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг представлено в таблице 11.

4.1 Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №11

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,6-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
1.	Общая физическая подготовка	117-156	140-187	182-254	182-234	156-187	124-166
2.	Специальная физическая подготовка	58-78	94-125	182-254	291-374	468-561	624-832
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26-36	72-93	156-187	187-250
4.	Техническая подготовка	23-31	62-83	62-87	87-112	104-124	124-166
5.	Тактическая подготовка	2-3	3-4	5-7	14-18	20-24	24-32
6.	Теоретическая подготовка	2-3	3-4	5-7	7-9	10-12	12-16
7.	Психологическая подготовка	2-3	3-4	5-7	14-18	20-24	24-32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	3-4	10-14	14-18	20-24	24-32
9.	Инструкторская практика	-	-	5-7	14-18	20-24	24-32
10.	Судейская практика	-	-	5-7	14-18	20-24	24-32
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	3-4	5-7	7-9	20-24	24-32
12.	Восстановительные мероприятия	2-3	3-4	5-7	7-9	20-24	24-32
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

V. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
2.	Гантели разборные (переменный массы) (от 3 до 5 кг)	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	15
3.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	4
5.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
6.	Магнезница	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
7.	Плиты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
8.	Подъемник для штанги	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
9.	Помост для пауэрлифтинга (3х3 м)	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
10.	Секундомер	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
11.	Силовая рама	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
12.	Скамейка гимнастическая	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
13.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
14.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседания)	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
17.	Стойка под гантели	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
18.	Стойка под грифы	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
19.	Стойка под диски	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	3
20.	Тренажер для мышц живота	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
21.	Тренажер для мышц ног	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
22.	Тренажер для мышц спины	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
23.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1

24.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
-----	--	------	--	---

5.2 Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество		Срок эксплуатации	
1.	Магnezия в блоках (56 г.)	штук	на обучающе гося	-	-	24	1	24	1	24	1

5.3 Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации
1.	Бинты на запястья	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
2.	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
6.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8.	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
11.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
12.	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
13.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
14.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
15.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
16.	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
17.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья рук	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9.	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Поддерживающая майка (жим)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
11.	Поддерживающий Комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
12.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
14.	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
15.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

VI. Информационно-методические условия реализации Программы

6.1 Нормативно-правовые документы

1. Конституция РФ — ссылка обновлена: добавлены поправки от 21.07.2014 № 11-ФКЗ, от 14.03.2020 № 1-ФКЗ и ФКЗ от 04.10.2022 № 5–8-ФКЗ. Последних изменений Конституции после октября 2022 года не было.

docs.cntd.ru

2. ФЗ № 412-ФЗ от 06.12.2011 — заменён на действующую редакцию базового ФЗ № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (в ред. от 04.08.2026 № 330-ФЗ). 412-ФЗ был законом о внесении изменений в 329-ФЗ, нормы давно инкорпорированы в его текст.

base.garant.ru

3. Приказ № 613н от 09.08.2010 — заменён на приказ Минздрава РФ № 484н от 19.05.2026. Цепочка замен: 613н → 134н (2016) → 1144н (2020) → 484н (2026, вступил в силу 01.09.2026, действует до 01.09.2032).

base.garant.ru

4. Приказ Минспорта № 962 от 09.11.2022 — заменён на приказ Минспорта РФ № 654 от 14.08.2025 (вступил в силу 01.01.2026).

docs.cntd.ru

Список литературных источников

1. Абрамова Н. Ю. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Н.Ю. Абрамова, В.И. Дубинин // Атлетизм на рубеже веков [Текст]: сб. научных трудов / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - С.91-98.
2. Курьянович Е.Н. Особенности питания спортсменов, занимающихся силовым троеборьем [Текст]: / Е.Н. Курьянович // Пауэрлифтинг. - 2009. - №7. - С.11
3. Балько П.А. Алгоритм и контуры в системе управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге [Текст]: / П.А. Балько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - №8 (42).-С.9-11.
4. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Текст]: Учебное пособие/ А.А. Бударников. - М.: РУДН, 2012.-155с.
5. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.-- М.: РУДН, 2012.—155с.
6. Ворожейкин О. В. Методика применения индивидуального подхода к развитию силы у спортсменов в пауэрлифтинге [Текст]: / О.В. Ворожейкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - №9 (55). - 25с.
7. Глядя С.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 1. [Текст] / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. - Харьков: К-Центр, 2004. - 53 с.
8. Глядя С.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга [Текст] / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. Книга 2 -Харьков: К-Центр, 2004. - 53 с.
9. Глядя С. А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 3 [Текст] / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. - Харьков: К-Центр, 2004. - 53 с.
10. Горбов А.М. Комплексная тренировка пауэрлифтера: Победа на турнире [Текст]: /А.М. Горбов. - М.: АСТ, 2004. - 174 с.
11. Гузь С.М. Средства и методы развития силы на этапе начальной спортивной специализации в силовом троеборье [Текст]: / С.М. Гузь, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2009. - № 12 (58). - 40 с.
12. Батыгин Ю. В. Стань сильным! Учебно- методическое пособие по основам пауэрлифтинга [Текст]:/ Ю. В. Батыгин, С.А.Глядя, М.А. Старов - Харьков: К-Центр, -2013.-15 с.
13. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст]: /Ю. В.Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2014. -23 с.
14. Журавлев И. Ю. Пауэрлифтинг [Текст]:/ Журавлев И. Ю. // Спорт в школе - №23 - 2016. - С.-41.
15. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена [Текст]: / В.М.Зацюрский. - М.: Физкультура и спорт, 2012.- 124 с.
16. Коршунова А. В. «Пауэрлифтинг» / А.В.Коршунова. - Хабаровск: Просвещение, 2015. - 254 с.
17. Муравьев В. Л. «Пауэрлифтинг путь к силе» / В.Л.Муравьев. - М.: «Светлана П», 2015. - 187 с.
18. Муравьев В. Л. Жим лежа. Универсальна жимовая система [Текст]: / В.Л.Муравьев. 2008.-200с.
19. Остапенко Л. А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки [Текст]: учебное пособие / Л. А. Остапенко. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 150 с.
20. Остапенко Л. Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 2013.-56 с.
21. Перов П. В. Пути повышения эффективности тренировки в жиме штанги лёжа / П.В. Перов // Санкт-Петербург - родина отечественного атлетизма [Текст]: междунар. сб. науч. - метод. тр. / СПбГАФК им. П.Ф. Лес-гафта. - СПб., 2004. - 40 с.
22. Перов П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук / П.В. Перов. - СПб., 2005. - 24 с.
23. Сопов В. Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» [Текст]: / В.Ф. Сопов.: М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ. - 2010. -120 с.
24. Курашвили В. А. «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии» Издательство: Центр инновационных спортивных технологий [Текст]: / В. А. Курашвили. -М.: Москомспорта. - 2008 - 114с.
25. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки [Текст]: / В.Б.Иссурин,- М.:

«Советский спорт».- 2010.-240 с.

26. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография [Текст]: / В. Г.Никитушкин, П. В.Квашук, В. Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
27. Перов П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом [Текст]: / П.В.Петров. — Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006 - 232 с.
28. Программа спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг / Краевое государственное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию» [Текст]: // Камчатский край, Петропавловск-Камчатский, 2017.-71 с.
29. Рыбальский П. И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге [Текст]:/ П. И. Рыбальский. М: из фондов РГБ, 2003-220 с.
30. Фалеева А.В. Секреты силового тренинга [Текст]:/ А.В. Фалеева, 2007 г.
31. Шагапов Р.Х. Слива О.П. Пауэрлифтинг - спорт высших достижений [Текст]:/ Р.Х. Шагапов, О.П.Слива. -Екатеринбург: УГТУ, 2013. -208 с.
32. Шейко Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства [Текст]:/ Б.И. Шейко. - Омск, 2000 г.
33. Якубенко Я. Э. Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела[Текст]: / Я.Э.Якубенко. М.: - 2006.-58 с.
34. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (ФССП), утверждённый Приказом министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 962.