

Министерство образования Московской области

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ «СЕМЬЯ И ДОМ»

Принято на Педагогическом совете
Протокол 1 № от 29.08.2018г.

«Утверждаю»
директор ГКОУ МО «Семья и дом»


О.Ю. Бунак

Приказ № 1/пс от 29.08.2018г.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ «Вперед вместе со спортом!» на 2018-2019 учебный год

Автор: инструктор по физической культуре

Копачев Г.В.

Программа рассчитана на детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
ГКОУ МО «Семья и дом» от 7 до 17 лет
Срок реализации программы 1 год
Год написания программы 2018 год

г. Орехово - Зуево

Пояснительная записка

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Программа дополнительного образования «Здоровье» предназначена для детского спортивного коллектива общеобразовательного учреждения. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Программа реализует обычный уровень образования, соответствующий учебному «Общефизическая подготовка» («ОФП»). В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

В этой программе учитывается материально-техническое состояние детского дома и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка.

Цель программы: активизация процессов психо-физической адаптации воспитанников к современному миру.

Задачи программы

Обучающие:

1. Физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.
2. Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей ребенка в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.
3. Формирование познавательных интересов, творческих способностей и специальных умений и навыков при опоре на зону физического развития ребенка, посредством занятий атлетическими упражнениями с общеразвивающей и специализированной направленностью.

Развивающие:

1. Развитие эстетических и нравственных качеств личности, удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи, расширение возможности духовного самосовершенствования.

Воспитательные:

1. Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.

Реализация этих целей и задач обеспечивается:

- осознанием физической культуры как средства развития и совершенствования личности;
- взаимосвязью процессов физического, психического и нравственного развития детей и подростков;
- ориентацией на «природосообразную» систему обучения, обеспечивающую формирование индивидуальности человека;
- формированием умения применять полученные знания и навыки в практической деятельности.

Данная образовательная программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и ориентирована на развитие личностных (физических, морально-волевых и нравственных) качеств воспитанников.

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Особенностями данной программы являются:

- * разноуровневые и разновозрастные учебные группы;
- * оптимизация учебного процесса применительно к одаренным детям; предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса.
- * применение принципа вариативности - содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей детей, их личных желаний.

Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. Для детского коллектива регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, но и окружающая среда.

Сроки реализации образовательной программы.

Программа рассчитана на воспитанников от (7-16лет) и предусматривает 1 год обучения, но в случае необходимости может изучаться в течение более длительного срока. После прохождения годичного цикла инструктор может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей. Время, отведенное на обучение, составляет 30 часов в неделю, в год, 1080 часов, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- *подготовительной* (ходьба, бег, ОРУ),
- *основной* (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- *заключительный* (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

Формы и режим занятий.

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому воспитаннику. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Работа по программе строится с учетом близких и дальних перспектив. Порядок изучения тем в целом и отдельных блоков, определяется педагогом в зависимости от специфики учреждения. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик, на спортивной площадке и в спортивном зале учреждения. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, душ, комнаты для хранения инвентаря. Необходимо содействовать активному вовлечению в образовательный процесс воспитателей групп, организовывая совместные мероприятия.

При подборе средств и методов для проведения практических занятий, инструктор по физической культуре должен использовать упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом, в зависимости от условий работы объединения. В течение учебного года проводятся соревнования, внутри образовательного учреждения и т.д.

Содержание программы предполагает освоение детьми основ знаний - по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об используемом инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни.

Учебно - тематический план.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма занятия
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний.	16	12	4	
1.1	Вводное занятие. Понятие о физической культуре.	4	4		Объяснение
1.2	Строение человеческого организма	6	6		Объяснение
1.3	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.	6	2	4	Объяснение. Практическое занятие, инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	20	10	10	
2.1	Понятие о гигиене	4	4		Объяснение
2.2	Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.	6	2	4	Объяснение, Практическое занятие, инструктаж
2.3	Помощь при ушибе, при растяжении и т.д.	6	2	4	Объяснение, Практическое занятие, инструктаж
2.4	Врачебный контроль.	4	2	2	Объяснение, Практическое занятие инструктаж
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование,	10	4	6	

	инвентарь.				
3.1	Правила проведения соревнований.	2	2		Объяснение, инструктаж
3.2	Оборудование и инвентарь для занятий	8	2	6	Объяснение, Практическое занятие
4	Гимнастика.	80	14	66	
4.1	Строевые упражнения.	16	4	12	Объяснение, показ, инструктаж
4.2	Общеразвивающие упражнения	16	2	14	Объяснение, показ инструктаж
4.3	Акробатические упражнения.	16	4	12	Объяснение, показ, инструктаж
4.4	Упражнения на гимнастических снарядах.	16	2	14	Объяснение, показ, инструктаж
4.5	Силовые упражнения.	16	2	14	Объяснение, показ, инструктаж
5	Лёгкая атлетика.	164	16	148	
5.1	Ходьба и медленный бег	14	2	12	Объяснение, показ, Практическое занятие
5.2	Кросс 300 - 500м.	20	2	18	Объяснение, показ, Практическое занятие
5.3	Бег на короткие дистанции	20	2	18	Объяснение показ Практическое занятие
5.4	Бег на длинные дистанции	20	2	18	Объяснение, показ, Практическое занятие
5.5	Прыжки в длину	40	2	38	Объяснение, показ, Практическое занятие
5.6	Метание мяча	30	2	28	Объяснение, показ, Практическое занятие
5.7	Специальные беговые упражнения	10	2	8	Объяснение, показ, Практическое занятие
5.8	Стартовый разгон.	10	2	8	Объяснение, показ, Практическое занятие

6	Лыжные гонки.	160	17	146	
6.1	Лыжный инвентарь.	10	2	8	Объяснение, показ, Практическое занятие, инструктаж
6.2	Лыжные ходы.	30	4	26	Объяснение, показ, Практическое занятие, инструктаж
6.3	Сочетание лыжных ходов.	40	4	36	Объяснение, показ, Практическое занятие, инструктаж
6.4	Подъем и спуск с горы.	50	2	48	Объяснение, показ, Практическое занятие, инструктаж
6.5	Прохождение дистанций.	30	2	28	Объяснение, показ, Практическое занятие, инструктаж
7	Подвижные игры.	200	10	190	
7.1	Игры с мячом.	30	2	28	Объяснение, показ, Практическое занятие
7.2	Игры на координацию движений.	30	2	28	Объяснение, показ, Практическое занятие инструктаж
7.3	Игры с захватами.	50	2	48	Объяснение, показ, Практическое занятие, инструктаж
7.4	Игры в паре.	40	2	38	Объяснение, показ Практическое занятие, инструктаж
7.5	Игры-эстафеты.	50	2	48	Объяснение, показ, Практическое занятие, инструктаж
8	Спортивные игры.	200	30	170	
8.1	Баскетбол.	70	10	60	Объяснение, показ, Практическое занятие, инструктаж

8.2	Пионербол.	60	10	50	Объяснение, показ, Практическое занятие, инструктаж
8.3	Футбол.	70	10	60	Объяснение, показ, Практическое занятие, инструктаж
9	Плавание	120	28	92	
9.1	Упражнения для освоения на воде	10	4	6	Объяснение, показ, Практическое занятие
9.2	Гребки руками в виде восьмерки.	30	6	24	Объяснение, показ, Практическое занятие
9.3	Упражнения в паре.	30	6	24	Объяснение, показ, Практическое занятие
9.4	Виды скольжения.	30	6	24	Объяснение, показ, Практическое занятие
9.5	Обучение дыханию.	20	6	14	Объяснение, показ, Практическое занятие
10	Занятия в тренажёрном зале	110	12	98	
10.1	Знакомство с тренажёрами.	8	2	6	Объяснение, показ, Практическое занятие
10.2	Разминка перед силовой тренировкой.	20	2	18	Объяснение, показ, Практическое занятие
10.3	Упражнения, развивающие мышцы рук.	24	2	22	Объяснение, показ, Практическое занятие
10.4	Комплекс упражнений на развитие мышц спины.	28	2	26	Объяснение, показ, Практическое занятие
10.5	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	24	2	22	Объяснение, показ, Практическое занятие
10.6	Техника использования тренажёров.	6	2	4	Объяснение, показ, Практическое занятие
Всего:		1080	150	930	

Содержание программы «В здоровом теле-здоровый дух».

1. Основы знаний. Теория (12ч.) Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в социализации воспитанников. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у воспитанников устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Практика (4ч.) Разработка комплекса физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности и применение их на практике.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Теория (10ч.) Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Практика (10ч.) Отработка навыков оказания помощи при ушибе, растяжении. Отработка навыков наложения ватно-марлевой повязки. Самоконтроль, определение субъективных данных самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Теория (4ч.) Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практика (6ч.) Подготовка оборудования и инвентаря для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика. Теория (14ч.) Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Практика (66ч.) Отработка навыков выполнения гимнастических упражнений.

5. Легкая атлетика. Теория (16ч.) Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м.

Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Практика (148ч.) Отработка навыков выполнения легкоатлетических упражнений.

6. Лыжные гонки. Теория (14ч.) Лыжный инвентарь. Лыжные ходы. Сочетание лыжных ходов. Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 3 км по слабо-пересеченной местности. Основные элементы тактики лыжных гонок. Практика (146ч.) Отработка основных элементов тактики лыжных гонок.

7. Подвижные игры. Теория (10ч.) “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Практика (190ч.) Отработка навыков подвижных игр.

8. Спортивные игры.

Баскетбол. Теория (10ч.) Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад). Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Практика (60ч.) Учебная игра.

Пионербол. Теория (10ч.) Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков. Подача мяча через сетку. Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра. Практика (50ч.) Учебная игра.

Футбол. Теория (10ч.) Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней

стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения, внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Практика (60ч.) Учебная игра.

9. Плавание. Теория (28ч.) Упражнения для освоения на воде. Упражнения для освоения с водой относят простейшие движения руками, ногами и передвижения по дну, погружения в воду; упражнения для дыхания; выплывания и лежания на воде; скольжения. Полоскание белья. Частые гребки руками (кисти рук напряжены) в виде восьмерки. За счет частых движений руками постараться оторвать от дна ноги. Стоя в воде по пояс, делать движения ногами вперед, назад, в стороны, меняя положение стопы. Взяться за руки вдвоем и передвигаться в воде сначала шагом, затем бегом с поворотами направо, налево, помогая гребковыми движениями свободной руки. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед и опустить лицо в воду, погрузиться до уровня щек, глаз, с головой. В этом же положении опуститься под воду с головой и открыть глаза. Упражнения в паре. Стоя в воде по грудь, нырнуть и достать со дна какой-нибудь предмет. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать выдох через рот. Поплавок. Медуза. Лежание на спине. Скольжение на груди. Скольжение на спине. Обучение дыханию.

Практика (92ч.) Отработка практических приемов плавания.

10. Занятия в тренажёрном зале. Теория (12ч.) Знакомство с тренажёрами. Увеличение мышечной выносливости; разминка перед силовой тренировкой. Упражнения, развивающие мышцы рук. Техника использования тренажёра - «велосипед». Техника «беговой дорожки». Комплекс упражнений на развитие мышц спины. Кувырки на матах. Стойка на руках, её техника. Техника упражнения «берёзка». Техника «отжимания». Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

Практика (98ч.) Занятия на различных видах тренажеров.

Ожидаемые результаты первого года обучения.

Каждый воспитанник должен знать:

1. основные понятия о физической культуре, о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности;
2. основные понятия о различных видах гигиены, о закалывающих процедурах и о их влиянии на здоровье, приемы оказания доврачебной помощи при травмах, приемы техники безопасности при занятиях различными видами спорта;
3. правила подвижных и спортивных игр; приемы индивидуальной игры,

групповой, командной;

4. упражнения для освоения на воде,

5. основные виды тренажеров, упражнения на развитие различных групп мышц.

Каждый воспитанник должен уметь:

1. разрабатывать комплекс физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности;

2. использовать комплекс закаливающих процедур индивидуально для себя;

3. оказывать доврачебную помощь при травмах;

4. на практике применять приемы техники безопасности при занятиях различными видами спорта;

5. применять на практике правила подвижных и спортивных игр;

6. применять на практике приемы индивидуальной, групповой и командной игры;

7. хорошо держаться на воде, применять различные приемы плавания;

8. подбирать виды тренажеров для развития и укрепления определенных групп мышц.

Методическое обеспечение.

Минимальный набор тренажеров и снарядов: брусья, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, гимнастические палки, различные мячи, оборудование для настольного тенниса, лыжи, гантели и гири. Наличие комплексной спортивной площадки и спортзала.

Большое значение имеет оформление зала: учебно-наглядные пособия, плакаты, с изображениями известных спортсменов, благотворно влияют на детскую психику, стимулируя желание заниматься, облегчают усвоение учебного материала, выполняют образовательно-воспитательную функцию. В зале желательное использование аудиоаппаратуры.

Зал для занятий должен быть оснащен исправным оборудованием, обеспечивающим полноценный учебно-тренировочный процесс и безопасность занимающихся, удовлетворять требованиям электропожаробезопасности. Рекомендуемая норма площади - на каждого занимающегося должно приходиться примерно по 6 кв.м., то есть для группы из 10-15 человек достаточен зал площадью 60-90 кв.м. Эта площадь включает в себя площадь занимаемую гимнастическими снарядами, свободное место для отдыха между подходами к снарядам. При меньших размерах нельзя разместить достаточное количество оборудования и из-за скученности повышается вероятность получения травмы; в более просторном зале затрудняется контроль за проведением занятия, поведением занимающихся, что особенно важно при занятиях с новичками и с детьми младшего возраста. Помещение должно быть хорошо освещено. Гимнастические снаряды должны быть расположены так, чтобы при занятиях на них, исключить прямое попадание света в глаза.

Литература:

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М. Просвещение. 1968.
1. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. ФиС. 1991.
2. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. ФиС. 1987
3. Государственный образовательный стандарт. Национально-региональный компонент Свердловской области. Екатеринбург. 1999.
4. Дворкин Л.С. Тренировка юных тяжелоатлетов в 13-16 лет. Тяжелая атлетика. Ежегодник 1975. М., ФиС 1975
5. Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Советский спорт. 1991.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1983
7. Концепция структуры и содержания общего среднего образования (в 12-летней школе). //Российская газета. 15.12.1990г.
8. Обязательный минимум содержание учебного предмета “Физическая культура”. //Физическая культура в школе. 1998-№6 стр.2, 1999 №1 стр8.
9. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. М. Академия, 1998.
10. Петров В.К. Грация и сила. М. Советский спорт. 1989.
11. Примерная учебная программа по физической культуре. //Физическая культура в школе. 1999 №2 стр.2.
12. Программа “Развитие физической культуры, спорта и туризма, формирование здорового образа жизни в Свердловской области на 1999-2000 годы”. Екатеринбург. 1998.
13. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М. “Просвещение” 1977.
14. Рождественский Ю.В. Введение в культуроведение. М. ЧеРо, 1996.
15. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М. Народное образование. 1998.
16. Фарбер Д.И., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М. “Просвещение” 1990.
17. Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,1994 N: 1 - 3.
18. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Девочка - подросток - девушка. М. Просвещение 1981.
19. Шагапов Р.Х., Слива О.П.. Пауэрлифтинг - спорт высших достижений. Екатеринбург 1998.
20. Шварценеггер А. Энциклопедия современного бодибилдинга. М. ФиС, 1993.

Литература, рекомендуемая воспитанникам для самостоятельного изучения:

1. Петров В.К. Грация и сила. М. Советский спорт. 1989.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. Физкультура и спорт. 1991.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. Физкультура и спорт. 1987.
4. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. М. Советский спорт, 1991.
5. Зайцев Ю.М, Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Советский спорт. 1991.
6. Сорокин Ю.К. Сестры Афродиты. М. Советский спорт, 1989.
7. Шубов В.М. Красота силы. М. Советский спорт. 1990.

Журналы:

1. Архитектура тела и развитие силы.
2. Сила и красота.
3. Спортивная жизнь России.
4. Физкультура и спорт.