


**Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Камчатский дворец детского творчества»**

отдел учебно-спортивной работы

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-методической работе



Н.Н. Чельцова
«10» октября 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБУДО «Камчатский дворец детского творчества»

О.Н. Великанова
«10» октября 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
объединения «Общезыическая подготовка»
для детей и взрослых 16-21 год
срок реализации: 3 года**

Автор-составитель
педагог дополнительного
образования

Бочков Алексей Александрович

Рассмотрено на заседании методического объединения
Протокол от «09» октября 2020г. № 2

г. Петропавловск-Камчатский
2020

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	9
3.	Содержание образовательной программы	10
4.	Методическое обеспечение образовательной программы	15
5.	Список литературы	17

I. Пояснительная записка

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Она способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или спорта.

Дополнительная общеобразовательная программа объединения «Общезащитная подготовка» (далее - Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, (утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4.10.2014 г. N 1726-р);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждённым приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242;

- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации «О внесении изменений в Постановление Главного государственного санитарного врача от 22.05.2020 №15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID – 19) от 13.11.2020 № 35;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» СП 3.1/2.4. 3598-20;

- Уставом и локальными актами КГБУДО «Камчатский дворец детского творчества».

- **Актуальность** обусловлена тем, что общая физическая подготовка способствует повышению тонуса и работоспособности как физической, так и умственной, а также укреплению здоровья на протяжении всего напряженного периода обучения учебном заведении.

Основополагающие принципы построения Программы:

- комплексность (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- преемственность (определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высокого спортивного мастерства, чтобы обеспечить в дальнейшем многолетнем

учебно-тренировочном процессе преимущество задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технической подготовленности);

– вариативность (предусматривает, в зависимости от уровня физической подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки).

Цель: формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям по ОФП и сформировать интерес к физической культуре

Задачи:

- 1) Обучение и закрепление основы техники ОФП, ГТО а также бодибилдинга
- 2) Воспитание морально – волевых качеств, физических качеств.
- 3) Укрепление опорно – двигательного аппарата, ССС и дыхательной системы.

Программа рассчитана на три года обучения.

Основная **идея** программы - реализация тренировочного процесса на двух этапах спортивной подготовки: начальной спортивной подготовки (далее НП) и учебно-тренировочного этапа (далее УТ).

Каждый из этапов отличается своими задачами, а также требованиями к численности занимающихся и объему тренировочной нагрузки (таблицы № 1, 2).

На **этап НП** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Основные задачи этапа НП:

- укрепление здоровья, развитие основных функциональных возможностей организма;
- обучение основным техникам упражнений;
- привитие ЗОЖ.

На **этап УТ** второго и третьего годов обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, прошедшие этап НП и выполнившие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа УТ:

- совершенствование общей физической подготовленности (гибкости, ловкости, специальной тренировочной выносливости);
- обучение индивидуальным физическим действиям
- выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки (приложения № 1, 2);

Методы обучения

Используемые на занятиях методы обучения подразделяются на три группы:

- словесные: рассказ, объяснение, указание, беседа, разбор, анализ техники
- наглядные: показ спортивных упражнений и их элементов, демонстрация кино-видеоматериалов, рисунков, фотографий, использование демонстрационных стендов, плакатов.

Так же к наглядным методам относятся методы ориентирования: линии разметки, переносные стойки, зрительные и звуковые сигналы;

- практические: базируются на активной двигательной деятельности обучающихся, включают в себя обучение технике и тактике игры в баскетбол.

Таблица 1

Минимальная численность обучающихся по этапам подготовки

Этап подготовки	Численность обучающихся в группе
НП 1-й год обучения	10 - 15 чел.
УТ 2-й год обучения	10 - 15 чел.
УТ 3-й год обучения	10 - 15 чел.

Максимальный численный состав групп НП и УТ определяется полезной площадью спортивного сооружения, общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами и требованиями техники безопасности, однако не может превышать двукратного минимального количества обучающихся.

Количество обучающихся в группе (НП) первого года 10-15 человек в возрасте 15-17 лет. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения 168 часов.

Количество обучающихся в группе (УТ) второго года обучения 10-15 человек в возрасте 16-18 лет. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения 168 часов.

Количество обучающихся в группе (УТ) третьего года обучения 10-15 человек в возрасте 18-21 лет. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения 168 часов.

Допускаются зачисление в группы и более младших по возрасту детей при индивидуальном разрешении органов здравоохранения. Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

Запись в объединение проводится по желанию детей, предоставлению медицинской справки о состоянии здоровья и заявления от родителей. Состав группы зависит от степени подготовленности детей и их возраста (таблица № 2).

В случае если обучающийся успешно справляется с тренировочными объемами и успешно сдает по окончании учебного года контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке (приложения № 1, № 2), с согласия педагогического совета Дворца и разрешения врача, он может быть переведен на следующий этап обучения.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы. Распределение учебного времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности детей.

Таблица 2

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этап	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная численность детей в	Макс. кол. учеб. ч. в неделю	Требования по физической, технической, и спортивной

			группе		подготовке на конец периода
НП	1-й год	15-17 лет	15 чел.	6	Выполнение нормативов ОФП (не менее 30% всех видов)
УТ	2-й год	16-18 лет	15 чел.	6	Выполнение нормативов ОФП (приложение № 1,2)
УТ	3-й год	18-21 лет	15 чел.	6	Выполнение нормативов СФП

Соревновательный период является необходимым условием подготовки обучающихся, помогающий скорректировать учебно-тренировочный процесс согласно результатов соревновательной деятельности.

Основными задачами соревновательного периода являются – повышение достигнутого уровня тренированности, совершенствование техники физ. упр., проведение анализа заданных техник и исправление технических ошибок.

Уровень соревновательных нагрузок определяется с учетом возрастных, физиологических особенностей и общих технико-тактических навыков обучающихся (таблица № 3).

Таблица 3

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(количество соревнований, количество игр)**

Виды соревнований	Этапы подготовки		
	НП 1 год	УТ 2 год	УТ 3 год
Контрольные	1-3/12	3-5/18	3-5/18
Отборочные	-	1-3/8	1-3/8
Основные	1/8	2/14	2/16
Главные	1/8	1/8	1/8

Методы обучения:

– словесные (рассказ, объяснения, указание, беседа, разбор, анализ всех действий и результатов);

– наглядные/демонстрационные (показ спортивных упражнений и их элементов, демонстрация кино-видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных стендов, плакатов. Так же к методам относятся методы ориентирования: линии разметки, переносные стойки, ориентиры на щите, зрительные и звуковые сигналы);

– практические (базируются на активной двигательной деятельности обучающихся, включают в себя разучивание техники и тактики игры в баскетбол).

Формы организации учебного занятия: фронтальная, поточная, проходная, форма круговой тренировки и индивидуальных занятий.

При фронтальной форме проведения занятия упражнения выполняются одновременно или посменно всеми учениками, расположенными в одну или несколько шеренг.

При поточной форме предподготавливаемыми, расположенными в одну шеренгу.

При проходной форме выполняются упражнения при передвижении обучающихся одновременно, используя всю площадь спортивного зала.

Для групповой формы характерно распределение обучающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

При применении формы круговой тренировки распределение обучающихся по группам проходит в зависимости от их спортивной подготовки, разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках (станциях) в определенной последовательности, смену станций производят через заданные интервалы времени с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами.

Форма применения индивидуальных заданий предполагает самостоятельное выполнение их каждым обучающимся.

Выбор формы организации, обучающихся на уроке зависит от уровня их подготовленности, степени поставленных решаемых задач, используемых педагогом средств и методов обучения, условий проведения занятия, наличия в достаточном количестве спортивного инвентаря.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- Тренажерный зал;
- Гантели;
- Гири;
- Тренажеры (кардио и силовые);
- Скакалки по количеству участников;
- Скамейки;
- Гимнастические палки;
- Карематы
- Степ – платформы
- Гриф и блины

2. Учебно-тематический план
Первый год обучения

№ п/ п	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ	Общее количество часов	В том числе:		Форма контроля/ аттестации
			теоретически е часы	практи ческие часы	
1.	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2.	Физическая подготовка Комплекс упражнений № 1 (кардионагрузка)	67	0,5	66,5	прак. занятие/ игра/опрос/ сдача нормативов
3.	Техническая подготовка	58	0,5	57,5	групповой
4.	Комплекс упражнений № 2 (силовая нагрузка)	33	0,5	32,5	групповой
5.	Итоговое занятие	9	0,5	8,5	фронтальны й
ВСЕГО:		168	3	165	

Второй год обучения

№ п/ п	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ	Общее количество о часов	В том числе:		Форма контроля/ аттестации
			теоретически е часы	практи ческие часы	
1.	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2.	Физическая подготовка	40	0,5	39,5	прак. занятие/ игра/опрос/ сдача нормативов
3.	Техническая подготовка	75	0,5	74,5	групповой

4.	Совершенствование техники бодибилдера	44	0,5	43,5	групповой
5.	Итоговое занятие	8	0,5	7,5	фронтальный
ИТОГО:		168	3	165	

Третий год обучения

№ п/п	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ	Общее количество часов	В том числе:		Форма контроля/ аттестации
			теоретические часы	практические часы	
1.	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2.	Физическая подготовка	24	0,5	23,5	прак. занятие/ игра/опрос/ сдача нормативов
3.	Техническая подготовка	80	0,5	79,5	
4.	Углубленная силовая подготовка	55	0,5	54,5	
5.	Итоговое занятие	8	0,5	7,5	
ИТОГО:		168	3	165	

3. Содержание программы

Первый год обучения

Раздел.	Темы.	Содержание.	Общее количество часов	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с коллективом. Обсуждение программы первого года обучения.	2	опрос

		Культура общения. Виды упражнений и техника подстраховки		
2.	Физическая подготовка.	Упражнение ОФП (приседание, отжимание, наклоны туловища, перекаты, бег на средние дистанции, подъём туловища из положения лёжа, выпады) – все упражнения выполняются с собственным весом	66	прак. занятие/ игра/опрос/ сдача нормативов
3.	Техническая подготовка.	Тема № 1. Разведения с гантелями (лежа) - 12x9 (5x12) Тема № 2 И. п.: Стоя, руки с гантелями опущены. — Подъемы гантелей вверх через стороны 5x7(5x9) Тема № 3 "Дыхательное" упражнение. И. п.: Стоя, руки с гантелями перед грудью. — Разведения рук с гантелями в стороны, с возвращением в и. п. 6x7 (6x10) Тема № 4 Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 6x7 (8x15) Тема № 5 Комплекс упражнений № 5 виды бега. знакомство с видами бега, челночный бег, бег с ускорением, бег на 30 м на время, кросс без учёта времени. Тема № 6 И. п.: Стоя возле шведской стенки —	58	сдача нормативов

		отведения (и приведения) ноги в сторону — назад, без отягощения (сначала 10 раз одной, затем столько же другой) 6x10+10 (6x "до отказа")		
4.	Итоговое занятие.	Троеборье	9	соревнование

К концу первого года обучения дети будут:

Знать: комплексы упражнений на грудной отдел, на плечевой пояс и туловище, для ног, для мышц стопы; термины: челночный бег, кросс, аэробика,.

Уметь: Присед с грифом, присед с блинами, перескоки с утяжелителями, бег на средние и длинные дистанции, подъем «становой» средних тяжестей для данного возраста и веса, иметь анаэробную выносливость.

Второй год обучения

Раздел.	Темы.	Содержание.	Общее количество часов	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение программы второго года обучения. Культура общения.	2	опрос
2.	Физическая подготовка.	Упражнение ОФП (приседание, отжимание, наклоны туловища, перекаты, бег на средние дистанции, подъём туловища из положения лёжа, выпады) — все упражнения выполняются с собственным весом	40	прак. занятие/ игра/опрос/сдача нормативов
3.	Техническая подготовка.	Тема № 1 И. п.: Стоя возле шведской стенки — отведения (и приведения) ноги в	75	сдача нормативов

		<p>сторону — назад, без отягощения (сначала 10 раз одной, затем столько же другой) 4x10+10 (4x "до отказа")</p> <p>Тема № 2 Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 6x7 (6x15)</p> <p>Тема № 3 "Дыхательное" упражнение. И. п.: Стоя, руки с гантелями перед грудью. — Разведения рук с гантелями в стороны, с возвращением в и. п. 6x7 (6x10)</p> <p>Тема № 4 Подтягивание из положения лёжа 20x4 Отжимание от шведской стены</p> <p>Тема №5 Жим лежа с гантелями 20x4 Присед со штангой</p> <p>Тема №6 Вис на шведской стенке. Подтягивание из положения лёжа 20x4 Отжимание от шведской стены</p> <p>Тема №7 Разведения с гантелями в положении лежа 20x4 Прыжки в длину</p>		
4.	Итоговое занятие.	Участие в тросборье	8	соревнование

К концу второго года обучения дети будут:

Знать: комплексы упражнений на грудной отдел, на плечевой пояс и туловище, для ног, для мышц стопы; термины: челночный бег, кросс, аэробика,, упражнения на стэб платформе, обладать знаниями об развитии анаэробной выносливости и кардио упр.

Уметь: Присед с грифом, присед с блинами, перескоки с утяжелителями, бег на средние и длинные дистанции, подъем «становой» средних и больших тяжестей для данного возраста и веса, иметь анаэробную выносливость, специальную гибкость и силовую выносливость

Иметь навыки: правильно выполнять силовые и кардио упражнения

Третий год обучения

Раздел.	Темы.	Содержание.	Общее количество часов.	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение программы третьего года обучения. Культура общения.	2	опрос
2.	Физическая подготовка.	Упражнение ОФП (приседание, отжимание, наклоны туловища, перекаты, бег на средние дистанции, подъём туловища из положения лёжа, выпады) – все упражнения выполняются с утяжелителями.	24	прак. занятие/ игра/опрос/сдача нормативов
3.	Техническая подготовка.	Тема № 1 Кардиотренировка, беговые дорожки и велотренажёр Тема № 2 Вис на шведской стенке. Подтягивание из положения лёжа 20х4 Отжимание от	80	сдача нормативов

		<p>шведской стены Тема № 3 Комбинированное урок Силовые и скоростные тренировки Тема № 4 Сгибания руки с гантелью, Обратные отжимания, подъем рук в наклоне Тема № 5 Пресс – Скручивания на фитболе – 15 x 4 Тема № 6 Присед со штангой, 20x4, увеличение веса Тема № 7 Скотта 3x10 Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье 3x10 НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ Тема № 8 Сгибание рук с гантелями стоя 3x10 Сгибание рук со штангой обратным хватом 1x10 Тема № 9 Вис на шведской стенке. Подтягивание из положения лёжа 20x4 Отжимание от шведской стены Тема № 10 Троеборье, становая, присед с весом, стэб аэробика с утяжелителями.</p>		
4.	Итоговое занятие.	Троеборье	8	соревнование

К концу третьего года обучения дети будут:

Знать: комплексы упражнений на грудной отдел, на плечевой пояс и туловище, для ног, для мышц стопы; термины: челночный бег, кросс, аэробика, упражнения на стэб платформе, обладать знаниями об развитии анаэробной выносливости и кардио упр.

Уметь: Присед с грифом, присед с блинами, перескоки с утяжелителями, бег на средние и длинные дистанции, подъем «становой» больших тяжестей для данного возраста и веса, иметь анаэробную выносливость, специальную гибкость и силовую выносливость, изометрическую силу

Иметь навыки: правильно выполнять силовые и кардио упражнения,

4. Методическое обеспечение программы

Первый год обучения

№	Раздел	Методы организации учебного процесса	Оборудование, дидактический и наглядный материал	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический.	Иллюстрации, магнитная доска, магниты.	Опрос в конце занятия.
2.	Физическая подготовка		<ul style="list-style-type: none"> - спортивный зал; - баскетбольные мячи по количеству детей; - баскетбольные щиты с кольцами; - медицинбольные мячи; - скакалки по количеству воспитанников; - стойки; - гимнастические палки; - обручи; - гимнастические маты; - учебные, магнитные доски, магниты; - иллюстрационный материал. 	прак. занятие/ игра/опрос/ сдача
3.	Техническая подготовка			нормативов ОФП и ГТО
5.	Итоговое занятие		соревнование	

Второй год обучения

№	Раздел	Методы организации учебного процесса	Оборудование, дидактический и наглядный материал.	Форма подведения итогов
1.	Вводно е занятие	Словесный, наглядный, демонстрацион	Иллюстрации, магнитная доска, магниты.	Опрос

2.	Физическая подготовка	ный, практический.	<ul style="list-style-type: none"> - спортивный зал; - баскетбольные мячи по количеству детей; - баскетбольные щиты с кольцами; - медицинбольные мячи; - скакалки по количеству воспитанников; - стойки; - гимнастические палки; - обручи; - гимнастические маты; - учебные, магнитные доски, магниты; - иллюстрационный материал. 	Сдача нормативов ОФП и ГТО.
3.	Техническая подготовка			
5.	Итоговое занятие			Сдача нормативов

Третий год обучения

№	Раздел	Методы организации учебного процесса	Оборудование, дидактический и наглядный материал	Форма подведения итогов.
1.	Вводное занятие	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический.	Иллюстрации, магнитная доска, магниты.	Опрос в конце занятия.
2.	Физическая подготовка		<ul style="list-style-type: none"> - спортивный зал; - баскетбольные мячи по количеству детей; - баскетбольные щиты с кольцами; - медицинбольные мячи; - скакалки по количеству воспитанников; - стойки; - гимнастические палки; - обручи; - гимнастические маты; - учебные, магнитные доски, магниты; - иллюстрационный 	прак. занятие/ игра/опрос/ сдача нормативов ОФП и ГТО
3.	Техническая подготовка			

			материал.	
5.	Итоговое занятие			соревнование

5. Список литературы

1. Абдрашитов Р.Х. Влияние различных видов спорта на психофизическое состояние подростков Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2013. Т. 3. № 2. С. 161.

2. Акопян А.О. Методы исправления характерных ошибок соревновательных упражнений в пауэрлифтинге Вестник спортивной науки. 2009. № 5. С. 13-14.

3. Арефьев, В.Г. Основы теории и методики физического воспитания: учебник. – Камянец – Подольский П.П., Буйницкий О.А., 2011, С 73 - 81.

4. Аскарова, З. Р. Физическая культура как основа деятельностной активности субъекта: автореферат дис. ... канд. фил. наук/ З.Р.Аскарова.- Уфа, 2011.- 20 с.

5. Бартош, О.В. «Сила и основы методики её воспитания», методические рекомендации / Владивосток:Мор. гос. ун-т; 2009,С - 47.

6. Батюта М.Б., Князева Т.Н. Возрастная психология: учебное пособие. - М.: Логос, 2011. 306 с.

7. Белякова, Р.Н., Овчаров, В.С. Современное состояние физического воспитания учащихся / Р.Н.Белякова, В.С.Овчаров // Физическая культура и спорт в современном образовании: методология и 46 практика. Научно-теоретическая конференция. Кн. первая. – 2010. – 79-81 с.

8. Бондаренко, А.А. Пути повышения силовой подготовки атлетов / А.А. Бондаренко // Пауэрлифтинг. – 2009. – № 6. – С. 5-7.

9. Бочаров, М. И.Педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учебно-методический комплекс / М. И. Бочаров, М. Л. Берговина, М. В. Иванова, Р. И. Рэйляну. – Ухта: УГТУ,2009. 34 с.

10. Быков В.С. - Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие. – М.: Академия,2008.-174с.

Электронно-образовательные ресурсы:

1. Дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования детей физкультурно - спортивного направления. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detey-fizkulturno-sportivnogo-napravleniya-838020.html>–URL:(дата обращения:(02.06.2016).

2. Особенности силовых и каридотренировках <https://bodymaster.ru/training/program/pauerlifting-i-silovye-programmy/pauerlifting.html>