



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБ ПОУ ХКОТСО  
Е. С. Шелест  
« 1 » сентября 2023 г.  
Педагогический совет № 1  
от «28» августа 2023 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ  
«ПАУЭРЛИФТИНГ »**

Возраст обучаемых: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Преподаватель: Бримжанов Роберт Закенович,  
руководитель спортивной секции

**Хабаровск, 2023**

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план спортивной секции	6
3. Условия реализации программы спортивной секции «Пауэрлифтинг»	9
4. Контроль результатов освоения программы спортивной секции «Пауэрлифтинг»	9

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации». Данная программа является модифицированной и относится к программам дополнительного образования студентов физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на интуитивную мотивацию обучающихся к самообразованию и гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития желания регулярно заниматься физической культурой и спортом. Актуальность данной Программы – в обеспечении двигательной активности студентов, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Отличие данной программы заключается в том, что она направлена на достижение спортивных результатов, на укрепление здоровья студентов, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

Новизна данной дополнительной образовательной программы «Пауэрлифтинг» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания.

Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости обучающихся к трудностям, укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что в процессе её реализации, студенты овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора пауэрлифтинга, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

В реализации данной программы могут участвовать дети в возрасте от 15 до 20 лет. Форма проведения занятий – групповая, по 15 человек. Программа рассчитана на 24 часа в месяц. Всего: 240 часов в год.

**Цель программы:** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

**Задачи программы:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей студентов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Система дополнительной общеразвивающей программы по пауэрлифтингу представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, ОФП и СФП, восстановительный мероприятия.

Формы и методы работы:

- - индивидуальные;
- - групповые;
- - работа в парах, в тройках, в четвёрках;
- - обсуждение результатов;
- -соревнования;
- - подведение итогов.

Многолетняя подготовка спортсменов в пауэрлифтинге – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами, методами и организации подготовки.

Срок реализации общеразвивающей программы 1 год.

В ходе реализации общеразвивающей программы по видам спорта у обучающихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Основные средства обучения:

- словесные методы (теоретические знания);
- наглядные методы (демонстрация иллюстраций, фото, показ видео);
- метод рассказа и показа (метод одновременного показа и рассказа техники данного элемента и технических ошибок);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, умение замечать ошибки, страховать);
- метод специальной физической подготовки (методическое обеспечение);

- метод индивидуальных занятий применяется для наибольшего самоконтроля за переносимостью нагрузки;
- игровой метод используется с применением элементов борьбы, соперничества;
- пирамидальный метод применяется с ростом нагрузки с максимальным весом, затем снижается до первоначального веса;
- концентрический или позитивный метод – упражнения выполняются очень медленно;
- метод анализа выполнения упражнений – для совершенствования навыка;
- метод расчлененного упражнения – для выполнения сложно технических действий по элементам раздельного способа, наиболее лучшего запоминания.

Диагностика эффективности и реализации программы:

Данная программа носит системный характер. Она включает в себя проверку теоретических знаний и контроль уровня развития физических качеств обучающихся.

Формы подведения итогов реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе:

*Промежуточный контроль:*

- теоретические знания (тесты, викторины, устный опрос);
- практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств).

*Итоговый контроль:*

- теоретические знания (тесты, устный опрос);
- практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств, участие в спортивных соревнованиях)

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель МО

 И.В. Колесник

«02» сентября 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий отделением по ВСП

 С.С. Зубкова

«02» сентября 2022 г.

**2. Учебно -тематический план спортивной секции «Пауэрлифтинг»  
на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них :	
			теори я	практика
<b>Раздел теоретический</b>				
	<b>Введение.</b> Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом. Меры по профилактике травматизма при занятиях пауэрлифтингом.		<b>3</b>	
	Основы анатомии, физиологии и гигиены. Физиологические факторы, влияющие на развитие силы.		<b>2</b>	
	Правила соревнований. Обучение страховке.		<b>1</b>	
<b>Раздел практический</b>				
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>44</b>		<b>44</b>
1.1	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости	10		10
1.2	Прием контрольных нормативов по ОФП	2		2
1.3	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах	6		6
1.4	Спортивные и подвижные игры	10		10
1.5	Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.	6		6
1.6	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой	10		10
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>56</b>		<b>56</b>
2.1	Упражнения для развития силы (приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной	12		12

	ноге, упражнения для укрепления мышц пресса).			
2.2	Передачи набивного мяча	8		8
2.3	Упражнения для развития быстроты (бег 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения)	6		6
2.4	Упражнения для развития силы ног	10		10
2.5	Упражнения для развития ловкости	6		6
2.6	Развитие скоростно-силовых качеств	12		12
2.7	Прием контрольных нормативов по СФП	2		2
<b>3.</b>	<b>Техника работы со штангой</b>	<b>116</b>		<b>116</b>
3.1.	<i>Техника упражнения «присед со штангой»:</i> 1. Исходное положение (подход к снаряду); 2. Основное движение; 3. Отход от снаряда.	35		35
3.2	<i>Техника упражнения «жим лежа»:</i> 1. Исходное положение (подход к снаряду); 2. Основное движение; 3. Отход от снаряда.	46		46
3.3	<i>Техника упражнения «становая тяга»:</i> 1. Исходное положение (подход к снаряду); 2. Основное движение; 3. Отход от снаряда.	35		35
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>3</b>		
4.1	Индивидуальная;		1	
4.2	Командная		2	
<b>5.</b>	<b>Товарищеские встречи и соревнования</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
<b>6.</b>	<b>Контроль индивидуальных результатов</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
	Всего:	<b>240</b>	<b>9</b>	<b>231</b>

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель МО

И.В. Колесник  
«02» сентября 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий отделением по ВСП

С.С. Зубкова  
«02» сентября 2022 г.

**Календарно-тематический план спортивной секции «Пауэрлифтинг» на  
2022-2023 учебный год**

*Общее количество часов: 240*

	№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
			Практические занятия	Теоретические занятия
1.	1-3	Введение. Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом. Меры по профилактике травматизма при занятиях пауэрлифтингом.		3
2.	4-6	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости. Правила соревнований. Обучение страховке при работе со штангой.	2	1
3.	7-9	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости. Гантельный комплекс.	3	
4.	10-12	Мини-футбол. Основы анатомии, физиологии и гигиены. Физиологические факторы, влияющие на развитие силы.	1	2
5.	13-15	Мини-футбол. СФП- силовая подготовка.	3	
6.	16-18	ОФП. Обучить технике упражнения «присед со штангой».	3	
7.	19-21	Закрепить технику упражнения «присед со штангой»	3	
8.	22-24	ОФП-скоростно-силовая подготовка. Упражнения в парах, с сопротивлением партнера.	3	
9.	25-27	Круговые движения кистями, в локтевых, плечевых суставах. Обучить технике упражнения «жим лежа».	3	
10.	28-30	Гантельный комплекс. Закрепить технику упражнения «жим лежа».	3	
11.	31-33	Кроссовая подготовка. Прием контрольных нормативов по ОФП.	3	



12.	34-36	Передачи набивного мяча. Обучить технике упражнения «становая тяга».	3	
13.	37-39	Спортивная игра на выбор. Закрепить технику упражнения «становая тяга».	3	
14.	40-42	СФП. Круговая тренировка.	3	
15.	43-45	Упражнения с набивным мячом. Присед со штангой.	3	
16.	46-48	Гантельный комплекс. Жим лежа, совершенствование.	3	
17.	49-51	Спортивная игра на выбор. Жим лежа, становая тяга, совершенствование.	3	
18.	52-54	Упражнения для развития выносливости: переменный и повторный бег. Присед со штангой.	3	
19.	55-57	СФП-круговая тренировка. Жим лежа, совершенствование.	3	
20.	58-60	ОФП- работа на тренажерах. Становая тяга, совершенствование.	3	
21.	61-63	Совершенствование техники упражнений силового троеборья. Индивидуальная тактическая подготовка.	2	<b>1</b>
22.	64-66	Учебные соревнования. Судейская практика.	3	
23.	67-69	Гантельный комплекс. Жим лежа, совершенствование.	3	
24.	70-72	ОФП – скоростно-силовая подготовка. Присед со штангой, совершенствование.	3	
25.	73-75	ОФП- работа на тренажерах. Становая тяга, совершенствование.	3	
26.	74-78	СФП – силовая подготовка. Жим штанги под углом.	3	
27.	79-81	ОФП – скоростно-силовая подготовка. Присед со штангой, совершенствование.	3	
28.	82-84	ОФП – развитие гибкости. Командная тактика.	1	<b>2</b>
29.	85-87	Участие в городских соревнованиях	3	
30.	88-90	Участие в городских соревнованиях	3	
31.	91-93	Упражнения на растяжку мышц. Спортивная игра на выбор.	3	
32.	94-96	ОФП – развитие координации. Упражнения с набивным мячом. Работа на тренажерах.	3	
33.	97-99	ОФП – скоростно-силовая подготовка. Присед со штангой, совершенствование.	3	
34.	100-102	Спортивная игра на выбор. Работа на тренажерах.	3	
35.	103-105	СФП – силовая подготовка. Жим штанги под углом.	3	

36.	106-108	Гантельный комплекс. Жим лежа, совершенствование.	3	
37.	109-111	ОФП – скоростно-силовая подготовка. Присед со штангой, совершенствование.	3	
38.	112-114	Работа на тренажерах. Становая тяга, совершенствование.	3	
39.	115-117	СФП – силовая подготовка. Жим штанги под углом.	3	
40.	118-120	ОФП – развитие координации. Упражнения со скакалкой. Становая тяга, совершенствование.	3	
41.	121-123	Спортивная игра по выбору. ОФП-развитие силы мышц ног. Присед со штангой.	3	
42.	124-126	Гантельный комплекс. Жим лежа, совершенствование.	3	
43.	127-129	СФП – круговая тренировка. Становая тяга, совершенствование.	3	
44.	130-132	ОФП – скоростно-силовая подготовка. Присед со штангой, совершенствование.	3	
45.	133-135	ОФП- развитие выносливости. Мини-футбол. Гантельный комплекс.	3	
46.	136-138	СФП – силовая подготовка. Жим штанги под углом.	3	
47.	139-141	СФП-развитие гибкости плечевых суставов. Жим штанги, совершенствование.	3	
48.	142-144	Гантельный комплекс. Жим лежа, совершенствование.	3	
49.	145-147	Кроссовая подготовка. Присед со штангой, совершенствование.	3	
50.	148-150	ОФП- круговая тренировка. Комплекс на растяжку мышц.	3	
51.	151-153	ОФП- развитие гибкости. Жим штанги, совершенствование.	3	
52.	154-156	СФП-скоростно-силовая подготовка. Упражнения с гирей 16кг.	3	
53.	157-159	СФП – силовая подготовка. Жим штанги под углом.	3	
54.	160-162	ОФП- развитие выносливости. Присед со штангой, совершенствование.	3	
55.	163-165	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	
56.	166-168	СФП-скоростно-силовая подготовка.	3	
57.	169-171	ОФП- развитие гибкости.	3	
58.	172-174	СФП-круговая тренировка. Присед со штангой, совершенствование.	3	

59.	175-177	ОФП – скоростно-силовая подготовка. Присед со штангой, совершенствование.	3	
60	178-180	ОФП – развитие координации. Упражнения со скакалкой. Становая тяга, совершенствование.	3	
61.	181-183	Гантельный комплекс. Жим лежа, совершенствование.	3	
62.	184-186	Присед со штангой, совершенствование.	3	
63.	187-189	Упражнения со скакалкой. Становая тяга, совершенствование.	3	
64.	190-192	ОФП – скоростно-силовая подготовка. Присед со штангой, совершенствование.	3	
64.	193-195	Гантельный комплекс. Жим лежа, совершенствование.	3	
66.	196-198	Спортивная игра на выбор. Становая тяга, совершенствование.	3	
67.	199-201	ОФП – скоростно-силовая подготовка. Присед со штангой, совершенствование.	3	
68.	202-204	Кроссовая подготовка. Упражнения на перекладине. Работа на тренажерах.	3	
69.	205-207	Спортивная игра на выбор. Жим штанги под углом.	3	
70.	208-210	ОФП – скоростно-силовая подготовка. Присед со штангой, совершенствование.	3	
71.	211-213	Гантельный комплекс. Жим лежа, совершенствование.	3	
72.	214-216	Кроссовая подготовка. Становая тяга, совершенствование.	3	
73.	217-219	ОФП – скоростно-силовая подготовка. Присед со штангой, совершенствование.	3	
74.	220-222	Спортивная игра. Становая тяга, совершенствование.	3	
75.	223-224	Гантельный комплекс. Жим лежа, совершенствование.	3	
76.	225-227	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах.	3	
77.	228-230	ОФП – скоростно-силовая подготовка. Присед со штангой, совершенствование.	3	
78.	231-233	Упражнения со скакалками. Жим лежа, совершенствование.	3	
79.	234-237	Совершенствовать технику упражнений силового троеборья.	3	
80.	238-240	Контроль индивидуальных результатов	3	
		Всего за первый год обучения	<b>240</b>	

## **Правила техники безопасности**

- значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;
- развитие пауэрлифтинга за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;
- закаливание, самоконтроль спортсмена – оценка своего самочувствия; физической подготовленности;
- Спортивные тренажеры. Правила содержания инвентаря;
- Простейшие приспособления для тренировки;
- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений;
- Просмотр соревнований, учебных кино- и видеозаписей.

### **3. Условия реализации программы спортивной секции «Пауэрлифтинг»**

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы спортивной секции «Пауэрлифтинг» требует наличия тренажерного зала; открытой спортивной площадки

Оборудование: Стойки для штанги, штанга, блины для штанги разного веса, скамья, силовые тренажеры, кардиотренажеры, секундомер, скакалки, гири, гантели, весы напольные, зеркало.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### **4. Контроль результатов освоения программы спортивной секции «Пауэрлифтинг»**

Контроль и оценка результатов освоения программы спортивной секции «Пауэрлифтинг» осуществляется тренером-преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
--	--

<p>В результате изучения программы спортивной секции «Пауэрлифтинг» обучающийся должен знать/понимать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Историю и этапы развития спорта</li> <li>2. Правила организации самостоятельных занятий физической культурой</li> <li>3. Правила личной и общественной гигиены</li> <li>4. Основные приемы первой доврачебной помощи</li> <li>5. Техника владения инвентарем</li> <li>6. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах во время учебно-тренировочных занятий и соревнований</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Устная оценка</li> <li>2. Участие в соревнованиях</li> <li>3. Устная оценка</li> <li>4. Устная оценка</li> <li>5. Тест – жим штанги</li> <li>6. Участие в соревнованиях</li> </ol>
--	--

### Литература:

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

### **Дополнительные источники литературы для обучающихся:**

1. В.А.Бараненко, Л.А.Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента—М.2009,

2. А.А. Бишаева Учебник Физическая культура М.-2010.,
3. А.А. Бирюкова Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.,
4. А.А Бишаева. Учебник Физическая культура М.-2010.,
5. Ю.И.Гришина Общая Физическая подготовка Ростов-на-Дону 2010.,
6. К.Д Дворкин, О.Ю. Чермит,. Давыдов. Физическое воспитание студентов  
Феникс Ростов на Дону 2008
7. А.А. Дмитриев Физическая культура в специальном образовании. — М.,  
2006. В.И.Дубровский, Ю.А.Рахманин, А.Н.Разумов Экогигиена физической культуры и спорта—М.2008.
8. Ю.И. Евсеев Физическая культура—Ростов-на-Дону, 2008. Ю. И. Евсеев  
Физическое воспитание—М, 2010.,
9. Ю.Д.Железняк Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»- М. 2010.,
10. Е.Н. Назарова, Ю.Д.Жилов. Возрастная анатомия и физиология—М. 2008.