



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**

## 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)