

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«АЛЕКС-АРЕНА»**

**«ПРИНЯТО»**

на заседании Педагогического  
совета МБУ ДО «СШ «Алекс-Арена»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

приказом директора  
МБУ ДО «СШ «Алекс-Арена»  
№ \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
тренер-преподаватель по пауэрлифтингу  
Д.В.Губжоков.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»: физкультурно-спортивная, уровень освоения – ознакомительный. Ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

### **Актуальность**

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Полифункциональный характер этой сферы образования ценен тем, что она обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь подростков позитивным настроением.

**Новизна** программы заключается в изучении вида спорта с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

**Отличительные особенности программы.** Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на возрастную категорию от 10 до 18 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и

личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как пауэрлифтинг либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

### **Условия набора в учебные группы**

Учебные группы комплектуются из числа детей 10-17 лет, желающих заниматься пауэрлифтингом и имеющих справку от врача о допуске к занятиям.

### **Количество учащихся в группе**

Наполняемость учебных групп: от 15-30 человек.

### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 312 час.

Учебный план рассчитан на 52 учебные недели.

После окончания обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение дальше.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Продолжительность тренировок 6 часа в неделю.

Форма организации детей на занятии: групповая.

**Форма проведения занятий:** подвижные игры, соревнования, тренировки, комбинированное занятие.

**Основные приемы работы педагога:** демонстрация техники выполнения упражнений, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

## **Цель и задачи программы**

**Целью** программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами пауэрлифтинга.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

раскрытие понятий, терминов и определений;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;

изучению правилам безопасности во время занятий;

#### **развивающие:**

развитию общефизических и специальных качеств;

развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;

способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся;

расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

**воспитательные:**

воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;

сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;

воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;

воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
1.	<b>Введение</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
<b>2.</b>	<b>Раздел Общая физическая подготовка</b>	<b>171</b>	<b>2</b>	<b>169</b>	
3.	Ходьба				Наблюдение
4.	Бег				Сдача контрольных испытаний
5.	Общеразвивающие упражнения				Сдача контрольных испытаний
6.	Самостоятельная работа по общей физической подготовке				Наблюдение
<b>7.</b>	<b>Раздел Специальная физическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>2</b>	<b>78</b>	
8.	Прыжки				Сдача контрольных испытаний
9.	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения				Сдача контрольных испытаний
10.	Акробатика				Наблюдение
11.	Висы и упоры				Наблюдение
12.	Подтягивания				Наблюдение
13.	Равновесия				Наблюдение
14.	Подвижные игры				Наблюдение
<b>15.</b>	<b>Раздел Основы техники</b>	<b>41</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	

16.	Изучение техники упражнений для мышц спины				Соревнования
17.	Изучение техники упражнений для мышц груди				Соревнования
18.	Изучение техники упражнений для мышц ног				Соревнования
19.	Изучение техники упражнений для мышц рук, плеч и пресса				Соревнования
20.	<b>Раздел Медицинский контроль</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	Медицинское исследование
21.	<b>Раздел Педагогический контроль промежуточная или итоговая аттестация)</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Контрольные испытания
22.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Оценка техники выполнения упражнения</b>
23.	<b>ИТОГО</b>	<b>312</b>	<b>15</b>	<b>297</b>	

### Содержание учебного плана.

#### **Введение**

*Теория:* «Пауэрлифтинг». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

*Практика:* входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Общая физическая подготовка**

##### **Тема «Ходьба»**

*Теория:* Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

##### **Тема «Бег»**

*Теория:* Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

##### **Тема «Общеразвивающие упражнения»**

*Теория:* Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими

надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

### **Тема «Самостоятельная работа по общефизической подготовке»**

*Теория:* Роль самостоятельной работы для физического развития.

*Практика:* Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Тема «Прыжки»**

*Теория:* Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места.

#### **Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»**

*Теория:* Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале). Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

#### **Тема «Акробатика»**

*Теория:* Роль акробатических упражнений в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения акробатических упражнений.

*Практика:* Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

#### **Тема «Висы и упоры»**

*Теория:* Техника выполнения висов и упоров.

*Практика:* вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

#### **Тема «Подтягивание»**

*Теория:* Техника выполнения подтягивания.

*Практика:* Подтягивание узким и широким хватом.

#### **Тема «Равновесия»**

*Теория:* Роль равновесия и координации. Техника выполнения упражнений на равновесие.

*Практика:* Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке.

#### **Тема «Подвижные игры»**

*Теория:* Правила проведения подвижных игр.

*Практика:* Подвижные игры для развития быстроты, ловкости.

## **Основы техники пауэрлифтинга**

### **Тема «Техника упражнений» по группам мышц**

*Теория:* Понятие об упражнении. Техника выполнения.

*Практика:* Освоение техники выполнения техники гиперэкстензии.

### **Медицинский контроль**

#### **Тема «Углубленный медицинский осмотр»**

*Теория:* Назначение медицинских осмотров учащихся. Правила поведения в медицинском учреждении.

*Практика:* Углубленное медицинское обследование.

## **Педагогический контроль**

### **«Промежуточная или итоговая аттестация»**

*Теория:* Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

*Практика:* Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

## **Итоговое занятие**

*Теория:* Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

*Практика:* Оценка техники выполнения упражнений.

## **Планируемые результаты**

**Основной результат** – достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

### **По итогам обучения у учащихся:**

сформируются базовые знания по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

учащиеся будут знать понятия, термины и определения вида спорта.

Учащиеся:

разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям;

общефизические и специальные качества (решительность, настойчивость, выдержка, смелость).

Реализация программы будет способствовать решению таких важных задач, как:

### **обучающих:**

формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

раскрытие понятий, терминов и определений;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;

изучению правилам безопасности во время занятий;  
**развивающих:**  
 развитию общефизических и специальных качеств;  
 развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом;  
 развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;  
 способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся;  
 расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;  
**воспитательных:**  
 воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;  
 сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;  
 воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;  
 воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

### **Материально-техническое обеспечение**

Учебные занятия проводятся в оборудованном тренажёрном зале. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

Таблица 1

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения
1.	Помост тяжелоатлетический	комплект
2.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект
3.	Весы до 200 кг	штук
4.	Магнезница	штук
5.	Зеркало настенное 0,6x2 м	комплект
Дополнительное вспомогательное оборудование и инвентарь		
6.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара
7.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект
8.	Кушетка массажная	штук



9.	Маты гимнастические	штук
10.	Перекладина гимнастическая	штук
11.	Плινты для штангистов	пар
12.	Скамейка гимнастическая	штук
13.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук
14.	Стеллаж для хранения гантелей	штук
15.	Стенка гимнастическая	штук
16.	Стойки для приседания со штангой	штук
17.	Секундомер	штук
18.	Специализированные поручни	

### **Информационное обеспечение программы.**

Научно-методическая литература. Тематические медиапрезентации. Ресурсы Интернет.

### **Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями**

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

*Педагогическая позиция:* тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

*Взаимодействие с родителями:* совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

### **Формы аттестации**

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа выполнения заданий:

начальный контроль (сентябрь), проводится в форме входной диагностики психологического состояния и уровня мотивации;

текущий контроль (в течение всего учебного года по изученным

темам), проводится в формах наблюдения, соревнований.

промежуточный, либо итоговый контроль проводится по итогам обучения в форме контрольных испытаний.

Формы промежуточной, либо итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения упражнений.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнований/показательных выступлений.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

### **Методические материалы**

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные. Основные принципы: сознательности и активности, прочности знаний, доступности, связи теории с практикой, наглядности обучения.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд, обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

**Основные приемы работы педагога:** тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

## Методическое обеспечение

Название раздела (темы)	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
Введение	План-конспект, справочные материалы	Рассказ, беседа, объяснение	Входная диагностика
Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Демонстрация, наблюдение тренировочные упражнения	Наблюдение/тестирование
Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, тренировочные упражнения	Наблюдение/тестирование
Основы техники	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, демонстрация	Наблюдение/тестирование
Медицинский контроль	Практическая работа	Практическая работа	Медицинское обследование
Педагогический контроль	Практическая работа	Практическая работа	Тестирование
Заключительное занятие	Практическая работа	Практическая работа	Показательные выступления

### Список литературы

1. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996
2. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1 2000
- Лукиянов М.Е.; А.И. Филамеев «Тяжелая атлетика для юношей» Физкультура и спорт, 1969
3. Остапенко В.Л. «Пауэрлифтинг» «Теория и практика тело строительства», 1994г, №1
4. Смоллов С.Ю. «Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья» Атлетизм 1990г № 12
5. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.
6. Шанторенко С.Г. Технические правила. Омск 2001