

Кировское областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Кировский лесопромышленный колледж»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор КОГПОБУ  
«Кировский лесопромышленный  
колледж»  
А.Ю.Устюгов  
\_\_\_\_\_ 2023г.  
МП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Пауэрлифтинг»

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Автор-составитель:  
Шаклеин М.А.,  
преподаватель

Киров  
2023

Рассмотрена на заседании ПЦК  
преподавателей физической культуры,  
ОБЖ и БЖ

Протокол № 5  
от «26» 09 2023 г.

Председатель ПЦК  
А.С. Лялин

ЗАВ.ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ

«26» 09 2023 г.  
И.Б.Лялина

Организация-разработчик: КОГПОБУ КЛПК

Составитель: Шаклеин М.А.– преподаватель КОГПОБУ КЛПК

Рецензенты:

Лялин А.С. - руководитель физической культуры КОГПОБУ КЛПК

## СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.....	4
Пояснительная записка.....	4
Цель и задачи программы.....	5
Планируемые результаты программы.....	5
Формы подведения итогов реализации программы.....	6
Учебно-тематический план.....	6
Содержание программы.....	6
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	10
Календарный учебный график.....	10
Условия реализации программы.....	10
Формы и методы контроля.....	11
Список литературы.....	12

# ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, и тяга штанги.

Пауэрлифтинг удовлетворяет стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную мускулатуру. Кроме того, он расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» (далее – программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы, разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** обучающиеся 15-18 лет (1-2 курс) и обучающиеся более старшего возраста (3-4 курс), проявляющие интерес к физической культуре и спорту.

**Объем программы:** 210 часов (1 час – 45 минут).

**Количество обучающихся в группе:** не более 15 человек.

**Срок освоения программы:** 10 месяцев (сентябрь - июнь).

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** по 2-3 занятия в неделю (всего 4-6 часов в неделю). Одно занятие – 2 академических часа (90 мин.).

## Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование физически здоровой и развитой, духовно богатой, социально активной и творческой личности.

Программа направлена на пропаганду здорового образа жизни, на формирование у подрастающего поколения основных норм и правил социума. Основой атлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки и дополнительные упражнения для укрепления мышечного корсета.

### Задачи программы:

*образовательные:*

- Овладение техникой атлетической гимнастики;
- Обогащение словарного запаса путем овладения терминологией пауэрлифтинга;

*развивающие:*

- Развитие у обучающихся способности к оценке силовых параметров движений;
- Формирование умений самостоятельно заниматься спортом;
- Развитие и совершенствование двигательных умений для повышения уровня общей физической подготовки пауэрлифтера;
- Овладение техникой с целью повышения эффективности выполнения упражнений.

*воспитательные:*

- Формирование навыков здорового образа жизни;
- Привитие интереса к занятиям атлетической гимнастикой и пауэрлифтингом;
- Воспитание желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом;
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

## Планируемые результаты программы

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать:

- Элементы строевой подготовки (построение в шеренгу, в колонну);
- Гигиенические требования при занятиях атлетической гимнастикой;
- Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом;
- Технику безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах;
- Основы здорового образа жизни;
- Терминологию, принятую в атлетической гимнастике;
- Методы развития силы мышц;
- Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца;
- Соревновательные команды, правила судейства в пауэрлифтинге;
- Основы диетологии, физиологии спорта;
- Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (вес штанги), количество подъемов, малые, средние, максимальные веса, методика их определения.

В конце обучения по программе обучающиеся должны уметь:

- Выполнять атлетические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- Страховать себя и партнера при выполнении атлетических упражнений;
- Самостоятельно и в группе проводить разминку;
- Использовать специальную экипировку, как самостоятельно, так и в паре с другими обучающимися;
- Объективно оценивать технику выполнения соревновательных упражнений как свою, так и других обучающихся;
- Соблюдать режим питания.

## Формы подведения итогов реализации программы

Основной формой подведения итогов реализации программы являются контрольно-измерительное тестирование (ОФП) и результаты соревнований.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>16</b>
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2
2.	Физическая культура и спорт	2
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание	2
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	2
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	2
6.	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
7.	Правила соревнований. Их организация и проведение	2
8.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	2
<b>Практическая подготовка</b>		<b>194</b>
9.	Общая физическая подготовка	60
10.	Специальная физическая подготовка	60
11.	Пауэрлифтерская подготовка	62
12.	Соревнования/ Контрольные нормативы	12
Всего		<b>210</b>

### Содержание программы

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### **Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Вступление. История развития пауэрлифтинга в России и за рубежом. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий (в т.ч. требования к спортивной одежде и обуви). Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

##### **Раздел 2. Физическая культура и спорт.**

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массового спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы.

Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – победители Олимпийских игр.

Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.

##### **Раздел 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание.**

Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Закаливание как средство профилактики заболеваний.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания тяжелоатлетов. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

#### **Раздел 4. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности.

Понятие о травмах. Особенности возможных травм, их признаки. Первая помощь при травмах.

#### **Раздел 5. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки тяжелоатлета.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном голоде. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма.

#### **Раздел 6. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.**

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсменов. Техническое мастерство.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развитие двигательных качеств атлета.

Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге.

#### **Раздел 7. Правила соревнований. Их организация и проведение.**

Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. Роль судьи, как организатора соревнований, в воспитании спортсменов. Подготовка места соревнования, инвентаря и оборудования. Медицинский контроль и помощь на соревнованиях.

Правила соревнований. Техника судейства. Способы определения результатов, система зачетов. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований.

### **Раздел 8. Места занятий. Оборудование и инвентарь.**

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: лифтерская, тренировочная, нестандартная. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Раздел 9. Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине.
- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).
- Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.
- Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на перекладине, на гимнастической стенке.
- Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты.
- Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.
- Спортивные игры.

### **Раздел 10. Специальная физическая подготовка.**

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга.



**ПРИСЕДАНИЕ.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биохимические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**ЖИМ ЛЁЖА.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**ТЯГА.** Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захваты и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величина углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

### **Раздел 11. Пауэрлифтерская подготовка.**

Для развития силы наиболее эффективными являются упражнения с отягощениями:

1. Жим штанги лежа на скамье, хват узкий;
2. Жим штанги лежа на скамье, хват широкий;
3. Жим штанги стоя, сидя из-за головы;
4. Жим штанги лежа на наклонной скамье;
5. Бицепс со штангой стоя;
6. Бицепс с гантелями попеременно;
7. Трицепс, французский жим;
8. Трицепс, отжимания от брусьев с отягощением;
9. Приседания со штангой на плечах в разножку;
10. Приседания со штангой на плечах, ноги на ширине плеч;
11. Приседания со штангой на груди, ноги на ширине плеч;
12. Тяга штанги в наклоне широким хватом;
13. Тяга штанги с плинтов;
14. Тяга штанги с возвышенности;
15. Тяга штанги до подбородка;
16. Тяга станова;
17. Н.Ч.К. с отягощениями.

### **Раздел 12. Соревнования/ Контрольные нормативы.**

#### **ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.**

1. Челночный бег 3 x 10 м (сек.);
2. Прыжок в длину с места (см.);
3. Прыжки на скакалке за 15 сек (раз);
4. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз);
5. Подтягивание на высокой перекладине (раз);
6. Отжимание в упоре лежа (раз);
7. Приседание со штангой на плечах (в процентах от собственного веса);
8. Подъем штанги на грудь и швунг толчковый (в процентах от собственного веса);
9. Становая тяга классическая (в процентах от собственного веса);
10. Жим лежа на горизонтальной скамье (в процентах от собственного веса).

# ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

## Календарный учебный график

№ п/п	Период обучения (месяца)*	Раздел
1.	1 месяц	Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Раздел 2. Физическая культура и спорт. Раздел 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание. Раздел 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Раздел 5. Физиологические основы спортивной тренировки. Раздел 6. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Раздел 7. Правила соревнований. Их организация и проведение. Раздел 8. Места занятий. Оборудование и инвентарь.
2.	2 месяц	Раздел 9. Общая физическая подготовка.
3.	3 месяц	Раздел 9. Общая физическая подготовка.
4.	4 месяц	Раздел 9. Общая физическая подготовка. Раздел 10. Специфическая физическая подготовка.
5.	5 месяц	Раздел 10. Специфическая физическая подготовка.
6.	6 месяц	Раздел 10. Специфическая физическая подготовка.
7.	7 месяц	Раздел 11. Пауэрлифтерская подготовка.
8.	8 месяц	Раздел 11. Пауэрлифтерская подготовка.
9.	9 месяц	Раздел 11. Пауэрлифтерская подготовка.
10.	10 месяц	Раздел 11. Пауэрлифтерская подготовка. Раздел 12. Соревнования/ Контрольные нормативы.

\*Точный порядок реализации разделов определяется в расписании занятий.

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе проходят в специально оборудованном зале.

Спортивный инвентарь:

- Скамьи для жима – 2 шт.
- Штанга – 2 шт.
- Блины для штанги – 20 шт.
- Мяч набивной 3 кг – 5шт.
- Мяч набивной 4 кг – 5 шт.
- Эспандер – 15 шт.
- Ленты сопротивления – 5 шт.
- Гири – 5 шт.
- Гантели (2-4 кг) – 20 шт.
- Гантели разборные – 2 шт.
- Рулетка.
- Гимнастические коврики – 20 шт.
- Гимнастический козел – 1 шт.
- Гимнастические брусья – 1 шт.
- Шведская стенка – 4 пролета.
- Аптечка.

- Секундомер.
- Турники – 4 шт.

#### **Кадровое обеспечение.**

К реализации программы привлекается педагог среднего профессионального образования, имеющий педагогическое образование и достаточный опыт педагогической деятельности.

#### **Требования к безопасности образовательной среды.**

Занятия проходят в специально оборудованном помещении под наблюдением педагога.

### **Формы и методы контроля**

Для наблюдения и контроля над динамикой и физической подготовленностью обучающихся рекомендуется проводить диагностику. Основными видами диагностики являются:

- врачебный контроль;
- педагогический контроль;
- самоконтроль.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование (в начале учебного года).

Педагогический контроль – планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. Проводится для того, чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий.

Задачи педагогического контроля:

- оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки;
- установить контрольные нормативы, оценивающие физическую подготовленность занимающихся (тестирование в начале и конце учебного года);
- выявить динамику развития спортивных результатов.

Содержание педагогического контроля:

- контроль посещаемости занятий;
- контроль тренировочных нагрузок;
- контроль состояния занимающихся;
- контроль техники выполнения упражнений.

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями.

Цель самоконтроля - самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений.

Задачи самоконтроля:

- расширить знания о физическом развитии;
- приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
- ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;

- определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.

#### Список литературы

1. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. – М.: ФиС, 1972.
2. Пауэрлифтинг. Технические правила соревнований: Подготовлен судьей международной категории Шантаренко С.А. – Омск: 2022. – 65 с.
3. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. – М.: ФиС, 1978. – 159 с.
4. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих// Олимп. 1999. № 2. С. 66-72, № 3. С. 15-20.
5. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. – М.: издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ спорт сервис, 2006. – с.543.