МИНИСТЕРСТОВ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
АРТЕМОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТОЧНОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЕ
ГАПОУ СО «АКТП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «АКТП»
_____ К.С. Ежов
«25» 03 2025

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ПАУЭРЛИФТИНГ»

г. Артемовский

Документ подписан электронной подписью
Сертификат 5D 9E 2D C0 3F 8E 16 2C 36 62 81 A4 6D C0 17 D7
Владелец Ежов Кирилл Сергеевич
Действителен с 16 февраля 2024 г. по 11 мая 2025 г.

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по основам физической культуры (базовый уровень)

Программу разработал преподаватель Мелехов Максим Васильевич

Подпись _____ Дата «25» 03 2025

Рабочая программа рассмотрена и одобрена заместителем директора по учебной работе Насоновой Анной Олеговной

Подпись _____ Дата «25» 03 2025

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии по общеобразовательным дисциплинам

«25» 2025г., протокол №12

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Программа для занятий в тренажёрном зале в рамках дополнительного образования рассчитана для студентов основной и подготовительной групп здоровья. Обучаться могут девушки и юноши. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов. Все занимающиеся в секции распределяются в группы по возрастным категориям и физической подготовленности.

Для организации секционной работы дополнительного образования в тренажёрном зале должны быть – желание и заинтересованность учащихся посещать занятия. Учащиеся должны понимать, что посещают они занятия для улучшения здоровья, развития физических качеств, общения со сверстниками, получения позитивного настроения и навыков здорового образа жизни. Обучение должно начинаться только после чёткого инструктажа по технике безопасности при работе на тренажёрах и приспособлениях. Учащиеся должны понимать, что нагрузка должна быть дозированной и уметь определить её объём по физиологическим признакам.

Цели и задачи

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

Цель – углубленное изучение пауэрлифтинга.

Актуальность программы

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для детей подготовительной группы здоровья нагрузка даётся более щадящая и направленная на развитие или укрепление определённой группы мышц. При подборе тренажёра, веса и нагрузки учитывается возраст, пол и уровень физической подготовленности занимающегося. Задачи укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости решаются с каждым учащимся индивидуально.

Содержание программы

Адресат программы

Данная программа предназначена для студентов возраста от 16 до 20 лет.

Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Пауэрлифтинг» составляет:

- Количество часов в год – 2 раза в неделю по 2 часа
- Общее количество часов за учебный год - 174 часа

Количество обучающихся в группе: 7 – 10 человек.

Обязательна справка от врача с допуском к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

Задачи программы:

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с занимающимися детьми.

Каждому студенту в группе ставятся задачи: 1. Укрепление здоровья и закаливание организма. 2. Повышение уровня общей физической подготовленности. 3. Развитие специальных физических способностей, необходимых для дальнейшей жизни, учёбы, работы.

В течении года решаются задачи тренировочной работы в группах — дальнейшая всесторонняя подготовка студентов, а также знакомство с возможностями тренажёров, с разнообразием нагрузки на определённые группы мышц.

1.3. Содержание программы
Учебный план

№	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Общие основы тренажерного зала. Техника безопасности на занятиях	8	8	-
2.	Общая физическая подготовка	68	4	64
3.	Специальная физическая подготовка	70	4	66
4.	Техническая подготовка	18	2	16
5.	Тактическая подготовка	10	2	8
6.	Групповая подготовка	10	2	8
7.	Контрольные нормативы	6	2	4
8.	Общее количество часов в год	174	24	150

Методы и формы обучения

Словесные методы :
объяснения, рассказ, замечания, команды, указания.
Наглядные методы:
Показ упражнений, наглядные пособия.
Практические методы:
Методы упражнений; игровой, соревновательный, круговой тренировки.
Формы обучения:
Индивидуальная, фронтальная, групповая, точная.

Материально-техническое обеспечение
Дополнительные обобщающие материалы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.

2. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.

3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства Ростов-н /Д. 2001. – 383 с.

4. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.

5. Курысь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь, 1998. – 129 с.

6. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М.1997. – 72 с.

7. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП Новосибирск. 1998.

8. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.– 72 с.

9. Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. М. «ФИС», 1986. – 111 с.

10. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 1994. – 159 с.

11. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов.

12. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. Эксмо-пресс, 2000. – 790 с.

13. Шестопалов С.В. Бодибилдинг. Ростов-н/Д. Издательство «Профи– Пресс», 2000. – 192 с.

Календарно-тематическое планирование секции «пауэрлифтинг», 174 часа.

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Количество часов
1-2	Медицинское обследование обучающихся Техника безопасности	Выявление состоянии здоровья обучающихся	2
3-4	Техника безопасности, Введение в основы пауэрлифтинга	Объяснение основ техники безопасности, закрепления изученного	2
5-6	Основные упражнения (приседания, жим лежа, становая тяга)	Отработка техники для выполнения классических упражнений	2
7-8	Базовая техника выполнения упражнений	Отработка техники для выполнения классических упражнений	2
9-10	Первоначальные тесты на 1 ПМ	Выявление уровня подготовки обучающихся	2
11-12	Углубленное изучение техники упражнений.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
13-14	Вспомогательные упражнения для укрепления мышц.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
15-16	Составление индивидуальных тренировочных программ.	Создание четкого плана тренировок под индивидуальные возможности	2
17-18	Увеличение объемных тренировок (таблицы по повторениям).	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
19-20	Закрепление техники выполнения.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
21-22	Начало работы с весами 70-75% от 1 ПМ.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
23-24	Работа с интенсивными нагрузками (тренировки 80-85% от 1 ПМ).	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
25-26	Помощь в корректировке техники.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
27-28	Внутренние контрольные соревнования для оценки прогресса.	Анализ достижений	2

29-30	Тренировки с тяжестями 85-90% от 1 ПМ.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
31-32	Развитие силовой выносливости.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
33-34	Анализ тренировочного и соревновательного опыта других спортсменов.	Расширения обозрения за счет чужого опыта	2
35-36	Снижение объема тренировок, сосредоточение на максимальных весах (95% от 1 ПМ).	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
37-38	Испытание оборудования, выбор экипировки.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
39-40	Психология соревнований и подготовка к ним.		2
41-42	Участие в соревнованиях.	Оттачивание техники выполнения упражнений, сравнительный анализ достигнутого	2
43-44	Анализ результатов и проработка ошибок.	Работа над ошибками	2
45-46	Работа над восстановлением после соревнований.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
47-48	Снижение нагрузки, восстановительные тренировки.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
49-50	Обсуждение питания и восстановления.	Составление питания и план восстановления	2
51-52	Введение в дополнительные виды тренировок (гимнастика, растяжка).	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
53-54	Поддержание силовых показателей.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
55-56	Испытания на 1 ПМ, корректировка программы.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
57-58	Общая физическая подготовка.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
59-60	Увеличение интенсивности	Оттачивание техники выполнения упражнений	2

	тренировок (периоды работы на 90% от 1 ПМ).		
61-62	Работа над ошибками в технике.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
63-64	Внутренние контрольные соревнования для оценки прогресса.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
65-66	Подготовка к новым соревнованиям	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
67-68	Тренировки на все три вида пауэрлифтинга.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
69-70	Психологическая подготовка.		2
71-72	Подведение промежуточных итогов , оценка прогресса.	Анализ достижений	2
73-74	Коррекция программы тренировок исходя из анализа результатов.	Ввести новые вспомогательные упражнения для укрепления слабых зон. - Исключить или заменить упражнения, которые не приносят желаемых результатов.	2
75-76	Основы правильного дыхания в пауэрлифтинге.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
77-78	Как правильно выбрать экипировку для пауэрлифтинга.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
79-80	Анатомия основных движений в пауэрлифтинге.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
81-82	Техника выполнения приседаний без штанги.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
83-84	Использование резинок и цепей в тренировках.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
85-86	Как правильно выполнять разогрев перед тренировкой.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
87-88	Влияние различных типов спортивной обуви на выполнение упражнений.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2

89-90	Как выбрать правильную ширину хвата в жиме.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
91-92	Принципы работы суставов во время выполнения упражнений.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
93-94	Как правильно выполнять становую тягу с разной шириной постановки ног.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
95-96	Основы спортивного питания для пауэрлифтеров.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
97-98	Влияние усталости на качество выполнения упражнений.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
99-100	Способы предотвращения травм в пауэрлифтинге.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
101-102	. Роль воды и гидратации в тренировочном процессе.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
103-104	Упражнения на восстановление и релаксацию.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
105-106	Работы со стрессом и его воздействие на производительность.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
107-108	. Питание до и после тренировки.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
109-110	Стратегии восстановления после тяжелых соревнований.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
111-112	Визуализация и ее влияние на эффективность тренировок.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
113-114	Обзор основных соревнований по пауэрлифтингу.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
115-116	Правила и регламенты соревнований.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
117-118	Как правильно выбирать соревнования для участия.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
119-120	Интервью с опытными	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2

	пауэрлифтерыми о их первом соревновании.		
121-122	Стратегия подходов на соревнованиях.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
123-124	. Как подготовиться к весовым категориям.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
125-126	Влияние диеты на участие в соревнованиях.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
127-128	Правильное использование и хранение оборудования.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
129-130	Как избежать плоскостопия и его влияние на тренировочный процесс.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
131-132	Экипировка для тренировки в домашних условиях.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
133-134	советы по тренировкам в условиях ограниченного времени.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
135-136	Как преодолеть травмы и вернуться в спорт.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
137-138	Как правильно комбинировать разные виды физических нагрузок.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
139-140	Роль гиревого спорта в пауэрлифтинге.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
141-142	Применение олимпийской тяжёлой атлетики в пауэрлифтинге.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
143-144	Как анализировать свои тренировки для улучшения результата.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
145-146	Организация и проведение семинаров по технике.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
147-148	Роль и значение анализов в тренировочном процессе	Оттачивание техники выполнения упражнений	2

149-150	Опыт участковых спортсменов в их тренировках.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
151-152	Режимы восстановления в тренировочном процессе.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
153-154	Сравнение различных подходов к тренировкам.	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
155-156	Мировые рекорды по пауэрлифтингу: что стоит за ними?	Развитие теоретической базы пауэрлифтера	2
157-158	Использование вспомогательных упражнений для силовых тренировок.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
159-160	Как правильно выполнять жим штанги на наклонной скамье.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
161-162	Работа над техникой «мёртвой» тяги.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
163-164	Техника выполнения жима с брусьев	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
165-166	Использование резинок для тренировки пауэрлифтеров.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
167-168	Разработка индивидуальных программ тренировок.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
169-170	Правильное выполнение вертикального жима.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
171-172	Подходы к тренировке на максимальные веса.	Оттачивание техники выполнения упражнений	2
173-174	Безопасность при выполнении тяжёлых упражнений. Подведение итогов, соревнования между участниками.	Оттачивание техники выполнения упражнений. Анализ проделанной работы	2