

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Свердловской области  
**«АСБЕСТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
ГАПОУ СО  
«Асбестовский политехникум»  
от «30» 08 2024 год  
№ 05-20

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
ПАУЭРЛИФТИНГ (СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ)**

Форма обучения – очная

Возраст учащихся: 18-25 лет

Срок реализации: с 01.09.2024 г по 30.06.2025 г

Автор: Лапин Ф.Н., педагог дополнительного образования

**Асбест  
2024**

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы секции пауэрлифтинга разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации», письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

Согласована

Заместитель директора по УВР Саламатова /Е.А. Саламатова/  
« 30 » 08 » 2024 г.

## Пояснительная записка

*Направленность дополнительной образовательной программы:*

Физкультурно-спортивная

*Актуальность:*

Пауэрлифтинг (англ. ***powerlifting***; ***power*** — сила + ***lift*** — поднимать) — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Благодаря упражнениям с отягощениями, у атлета укрепляется костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и намного объемнее. Молодой человек приобретает правильную осанку. Более того, занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, столь необходимой организму человека.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. А это значит, что у занимающегося значительно улучшается кровообращение органов и тканей. Дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена.

Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы занимающегося.

Используя упражнения пауэрлифтинга, спортсмены в других видах спорта могут значительно повысить свои результаты.

*Цель и задачи дополнительной образовательной программы:*

Цель - сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития.

Задачи:

- изучение основ анатомии и физиологии;

- изучение правил соревнований пауэрлифтинга;
- изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.
- развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростносиловых, общей выносливости, координации, гибкости;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема;
- обучение основным приемам техники пауэрлифтинга;
- изучение истории и терминологии пауэрлифтинга.

*Участники:* подростки и юноши (девушки) 18-25 лет.

*Сроки реализации:* с 01.09.2024 г по 30.06.2025 г.

*Количество часов:* 144 часа.

*Форма занятий:* лекции, семинары, беседы, групповые занятия и др.

*Режим занятий:* в соответствии с утвержденным графиком

*Ожидаемые результаты:*

- воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении.
- Формирование нравственных качеств личности.
- Формирование гражданских качеств личности.
- Снижение уровня правонарушений и вредных привычек молодых людей средствами семейного и гражданско-патриотического воспитания.

*Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:* фестивали, соревнования.

## Учебно-тематический план (средний уровень)

| №<br>п/п | Содержание учебного материала                                     | Количество часов |            |
|----------|-------------------------------------------------------------------|------------------|------------|
|          |                                                                   | теория           | практика   |
|          | <i>Техническая подготовка</i>                                     |                  |            |
| 1.       | Съем штанги со стоек. Приседание.                                 |                  | 14         |
| 2.       | Жим штанги лежа. Жим от груди                                     |                  | 42         |
| 3.       | Тяга. Способы захвата. Разновидности старта Съём штанги с помоста |                  | 12         |
| 4.       | Постановка индивидуальной техники                                 |                  | 22         |
| 5.       | Ударный метод развития взрывной силы мышц                         |                  | 14         |
| 6.       | Избирательная тренировка отдельных мышц                           |                  | 30         |
| 7.       | Выполнение нормативов разрядов                                    |                  | 10         |
|          | <b>Итого за год:</b>                                              | <b>0</b>         | <b>144</b> |
|          | <b>Всего:</b>                                                     | <b>144 часов</b> |            |

## Содержание программы

Теоретическая подготовка:

Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях, дистанция, страховки.

Санитарно-гигиенические требования к спортивному залу для занятий армрестлингом. Расписание занятий, спортивная форма, подготовка инвентаря и оборудования. Профилактика травм, страховочные способы безопасного выполнения упражнений.

История развития пауэрлифтинга, спортсмены, популяризирующие пауэрлифтинг.

Основы анатомии, строение человека, типы телосложения. Основные и вспомогательные мышечные группы.

Физиологические особенности организма в подростковом возрасте.

Уход за телом, правильное питание, режим во время тренировочного процесса, способы закаливания организма.

Врачебный контроль, диспансеризация. Самоконтроль, дневник спортсмена.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, разрывах связок, переломах, кровотечениях. Основы спортивного массажа.

Техника правильного дыхания при выполнении упражнений на расслабление.

Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок.

Планирование спортивной тренировки. Цикличность тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Психологическая подготовка. Аутотренинг. Взаимодействие с соперником во время соревнований.

Правила соревнований по пауэрлифтингу. Организация соревнований, проведение соревнований.

Зачетные требования по теоретической подготовке.

Физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения: сгибание, разгибание, вращение, махи; для

шеи и туловища - наклоны, повороты, вращения; для ног - поднимание на носки, приседание, выпады, прыжки.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

Упражнения: со скалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 -1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места. Метание диска, гранаты, толкание ядра.

Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, футбол, настольный теннис.

Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Техническая подготовка:

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа. 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 захвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте. Разновидности старта. Дыхание при выполнении упражнения.

Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Подведение рук под гриф штанги. Постановка штанги на стойки. Выполнение команд судьи.

Избирательная тренировка отдельных мышц:

Для мышц шеи - наклоны головы вперед-назад с отягощением.

Трапециевидная мышца - тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые

вращение в плечевых суставах с отягощением, вперед-назад;

Дельтовидная мышца - жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх;

Двуглавая мышца плеча - изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молот»;

Трехглавая мышца плеча - французский жим, лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантели через сторону.

Мышцы предплечья - круговые вращения с отягощениями, сгибания - разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.

Передняя зубчатая мышца - полувер со штангой.

Большая грудная мышца -жим штанги различными хватами, на прямой и наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук, жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.

Прямая мышца живота - подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положение лежа.

Наружные косые мышцы живота - подтягивание коленей вправо-влево сидя, поднимание таза в упоре на предплечье.

Широчайшие мышцы спины -тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голову).

Четырехглавая мышца бедра — степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях (вперед - в сторону - назад) как с гантелями, так и со штангой.

Мышцы задней поверхности бедра - в И.П. выпада, опускание на колено, в положении стоя сгибание колена с отягощением.

Икроножные мышцы - поднимания стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.

Постановка индивидуальной техники выполнения упражнений силового троеборья. Прием контрольных нормативов.

## **Список использованной литературы**

1. Кац А.М. Новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКиППРО 2005г.
2. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
3. Абрахамс Питер. Иллюстрированный атлас анатомии человека. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. - 256 с.
4. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебное пособие. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. — 272 с.
5. Крестовников А.Н. Очерки физиологии физических упражнений. — М.: ФиС, 2007,- 155с.
6. Марищук В.Л., Пеньковский Е.А. В чем сила сильных. — М.: Издательство ВЗПИ, 2007. — 190 с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 2008. — 201 с. Пауэрлифтинг. Технические правила соревнований: Подготовлен судьей международной категории Шантаренко С.А. — Омск: 2002. — 65 с.
8. Сеченов И.М. Избранные философско-психологические произведения. — М.: ОГИЗ, 2006.-301 с.
9. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. — М.: ФиС, 2008.- 159 с.
10. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих.// Олимп. 2009. № 2. С. 66-72, №3. С. 15-20.
11. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. — М.: издание исследовательского отдела ЗАО БАМ спорт сервис, 2008. - 543 с.
12. Шейко Б.И Пауэрлифтинг от новичка до мастера.- М.: Активформула, 2013.-560 с.