

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

«Утверждаю»  
Директор ГБПОУ НТЖТ  
*В. И. Односторонцев*  
«*12*» *ноября* 2020 год



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПАУЭРЛИФТИНГ»

г. Нижнеудинск

2020г.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дополнительного образования «Пауэрлифтинг» является частью образовательной программы дополнительного образования.

## 1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения

Содержание программы дополнительного образования «Пауэрлифтинг» направлено на достижение следующих целей:

*Цель данной программы включает в себя три составляющих:*

Рост спортивного мастерства: Получение и повышение спортивных разрядов по пауэрлифтингу.

*Задачами программы являются:*

1. Привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям пауэрлифтингом, пропаганда здорового образа жизни;
2. Обучение основам технической и тактической подготовки спортсменов;
3. Развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости, координации и воспитание морально-волевых качеств.

Исходя из задач, поставленных в данной программе, обучающиеся получают необходимые знания по укреплению здоровья, приобретут специальные навыки и практические умения в развитии двигательных, психологических и волевых качеств. Применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

### **предметных:**

- знание основ: законодательства, права и обязанности гражданина до призывного и призывного возраста, во время занятий, теоретическая и тактическая подготовка;

- знание основных видов владения основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах), включая знания об основных заболеваниях и их профилактике, необходимыми знаниями при занятиях.

- ознакомить с правилами техники безопасности на тренировках по пауэрлифтингу. Ознакомить обучающихся с требованием к обуви и одежде на занятиях и при участии на соревнованиях.

- Изучить основные правила самоконтроля на тренировках.

- Разучить технику основных соревновательных упражнений пауэрлифтинга в общих чертах. Самоконтроля на тренировках.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

**Оздоровительные:**

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приёмам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, изучение вариантов закаливания, приёмы самомассажа);
- снижение заболеваемости.

**Образовательные:**

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с техникой пауэрлифтинга;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование и пропаганда у обучающихся навыков здорового образа жизни и профилактике вредных привычек и правонарушений, воспитание морально-волевых и этических качеств у студентов;

**Воспитательные:**

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и эстетики пауэрлифтинга.

**Развивающие:**

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, быстроты реакции, гибкости, всестороннее гармоничное развитие физических способностей;

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по этапам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система спортивной подготовки и обучения, предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;

- целевую направленность по отношению к повышению спортивного мастерства;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в учебных спортивных учреждениях. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

В пауэрлифтинге формируются профильный и постоянный состав группы.

В секцию принимаются обучающиеся в возрасте от 15-23 лет, допущенные по медицинским показаниям (врачом) к занятиям пауэрлифтингом. Группы формируются по возрастному физическому показателю обучающихся, не менее 15 человек.

Набор начинается с 15 летнего возраста. Количество занятий - 4 часа в неделю. Занятия должны проводиться регулярно в течение всего года.

Два раза в год в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы научно-методические рекомендации по подготовке спортсменов (Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография/Никитушкин В.Г. – М.: Физическая культура, 2018.–240с.) и другие источники.

Учебная программа по пауэрлифтингу рассчитана на 1 учебный год обучения.

### **1.3. Количество часов на освоение программы дополнительного образования**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 200 часов

### **1.4. Перечень формируемых физических качеств**

Программа дополнительного образования «Пауэрлифтинг» направлена на формирование гармонически развитого обучающегося, развитие его физических качеств, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Обеспечит их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Дополнительная общеобразовательная программа учитывает:

- возрастные и индивидуальные особенности (подростков и взрослых).

Корректировка учебных планов и программ проводится в соответствии с категорией обучающихся.

## **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

### **2.1. Объем программы дополнительного образования и виды учебной работы**

<b>Объём образовательной нагрузки</b>	<b>200</b>
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	8
практические занятия	188
Дифференцированный зачёт	4

## 2.2. Тематический план и содержание программы дополнительного образования секции «Пауэрлифтинг»

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала	Объём часов	Форма занятий	Вид контроля
1	2	3	8	5	6
Раздел 1 Введение Тема 1.1 Инструктаж по мерам безопасности	<b>Теоретические занятия</b>		<b>8</b>		
	1	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	4	Знакомство с видом спорта	Наблюдени
	2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс ОФП.	4	Знакомство с видом спорта	Наблюдени
Тема 1.2 ОФП, Развитие силы и силовой выносливости.	<b>Практические занятия</b>		<b>32</b>		
	1	Комплекс ОФП. Развитие силы и силовой выносливости. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость.	12	Развитие Силы и координации движений	Наблюдени
	2	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость.	10	Развитие силы и выносливости	Наблюдени
	3	Комплекс ОФП. Совершенствование ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость.	10	Развитие Силы и координации движений	Наблюдени
Раздел 2 ОФП, Развитие силы и силовой выносливости. Тема 2.1 ОФП, Развитие силы и силовой выносливости.	<b>Практические занятия</b>		<b>54</b>		Наблюдени
	1	Комплекс ОФП, Развитие силы и силовой выносливости. Обучение технике выполнения подводящих упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	28	Развитие силы и согласованности движений	Наблюдени
	2	ОФП, Развитие силы и силовой выносливости. ОФП, Обучение технике выполнения упражнений. Совершенствование ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	26	Правильно выполнять силовые упражнения	Наблюдени
Раздел 3 ОФП, Обучение технике соревновательных упражнений. Тема 2.2 ОФП, Обучение технике соревновательных упражнений.	<b>Практические занятия</b>		<b>36</b>		Наблюдени
	1	Комплекс ОФП. Обучение технике соревновательных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	18	Технически правильно выполнять соревновательные упражнения.	Наблюдени
	2	Комплекс ОФП. Совершенствование ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	18	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюдени

<b>Раздел 4</b> ОФП, Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Тема 3.1</b> ОФП, Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Практические занятия</b>		<b>36</b>		Наблюден
	1	Комплекс ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Силовые упражнения.	18	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
	2	Комплекс ОФП. Совершенствование ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	18	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
<b>Раздел 5</b> ОФП, Совершенствование техники соревновательных упражнений <b>Тема 3.2</b> ОФП, Совершенствование техники соревновательных упражнений	<b>Практические занятия</b>		<b>22</b>		
	1	Комплекс ОФП. Совершенствование техники соревновательных упражнений Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	8	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
	2	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	8	Технически правильно выполнять скоростные упражнения.	Наблюден
	3	Комплекс ОФП. Совершенствование ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	6	Технически правильно выполнять скоростные и силовые упражнения.	Наблюден
<b>Раздел 6</b> ОФП, Развитие координации движений в соревновательных упражнениях. <b>Тема 3.3</b> ОФП, Развитие координации движений в соревновательных упражнениях.	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>		Наблюден
	1	Комплекс ОФП. Развитие координации движений в соревновательных упражнениях. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	4	Правильно выполнять упражнения.	Наблюден
	2	Комплекс ОФП. Освоение и совершенствование ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	4	Правильно выполнять упражнения.	Наблюден
	<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>4</b>	Правильно выполнять упражнения.	Наблюден
<b>Всего</b>			<b>200</b>		