

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение

«Хабаровский колледж водного транспорта и промышленности»

Согласовано:

Зам. директора по УВР

Троцкая Е.В. / 

Утверждаю:

Директор «КГБ ПОУ ХКВТИ»

Гаркуша А.А. / 

**Дополнительная образовательная программа
спортивного кружка
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Руководитель кружка / Калинин А.П.

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Теоритическая подготовка	10
2	Развитие мышечного корсета	75
3	Обучение и совершенствование выполнения упражнений	60
4	Силовая подготовка	110
5	Круговые тренировки	50
6	Подготовка к соревнованиям	40
7	Выступление на соревнованиях	15
	ИТОГО:	360

Раздел	Содержание тем	Часы
<p>Теоритическая подготовка</p>	<p>1. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.</p> <p>2. Анатомия человека</p> <p>3. Биомеханика</p> <p>4. Восстановительные системы</p> <p>5. Влияние физических нагрузок на организм человека</p> <p>6. распорядок и правила соревнований</p>	<p>10</p>
<p>Развитие мышечного корсета</p>	<p>1. ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания - отжимания - подтягивания на перекладинах -отжимания от брусьев <p>1.1 гимнастические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -гимнастическое колесо -выход силой -лазание по вертикальному канату -запрыгивания -группировка кувырка -гимнастические фигуры 	<p>75</p>
<p>Обучение и совершенствование выполнения упражнений</p>	<p>1. Выполнение базовых упражнений со свободными весами:</p> <ul style="list-style-type: none"> -подводящие упражнения с имитирующими спортивные снаряды предметами - приседания со штангой на спине -жим штанги лежа на горизонтальной скамье -становая тяга 	<p>60</p>

<p>Обучение и совершенствование выполнения упражнений</p>	<p>2. Вторичные или вспомогательные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -жим штанги лежа узким хватом -разводки гантелями лежа на спине/лежа на животе -сгибание рук стоя (бицепс) -французский жим лежа\стоя\сидя -скручивания предплечий -размахи в стороны -размахи через стороны -выпрыгивания с отягощениями -выпады -жим ногами в тренажере -шаги на возвышенности -ускорения с отягощениями -гипер-экстензия -подтягивания с отягощениями -тяги блоков -румынская становая тяга -становая тяга на одной ноге 	
<p>Силовая подготовка</p>	<p>1. Базовые упражнения для развития максимальной силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -приседания со штангой на спине от 2 до 6 повторений -жимы лежа на горизонтальной скамье от 2 до 4 повторений -становые тяги от 2 до 4 повторений 	<p>110</p>
<p>Круговые тренировки</p>	<p>1. Замкнутые комплексы упражнений выполняемые непрерывно:</p> <p>1.1 комплекс упражнений для развития плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> -жим лежа на горизонтальной скамье 	<p>50</p>

<p>Круговые тренировки</p>	<ul style="list-style-type: none"> -разводка гантелей лежа -жим гантелей лежа -размахи гантелей через стороны -отжимания на брусьях -поднимание гантелей/штанги на бицепс <p>1.2 комплекс упражнений для мышц ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> -приседания со штангой на спине -жим ногами в тренажере -выпрыгивания -выпады -наступления на возвышенность -гиперэкстензия <p>1.3 комплекс упражнений для мышц спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> -становые тяги -подтягивания на перекладинах -тяги блоков -гимнастическое колесо -скручивания на пресс -поднимания туловища из положения лежа на спине 	
<p>Подготовка к соревнованиям</p>	<p>1. Выполнение соревновательных упражнений в соревновательном режиме</p> <ul style="list-style-type: none"> -приседания с задержками динамики и остановками в ключевых положениях выполнения упражнений -жимы лежа на горизонтальной скамье с задержками динамики и остановками в ключевых 	<p>40</p>

<p>Подготовка к соревнованиям</p>	<p>1 положениях выполнения упражнений - становая тяга с задержками динамики и остановками в ключевых положениях выполнения упражнений</p>	
<p>Выступление на соревнованиях</p>	<p>1. Выступление на соревнованиях по всем правилам соревнований и занесением результатов в протоколы спортивных состязаний</p>	<p>15</p>

Зам. дир. по УВР КГБ ПОУ ХКВТП

Троцкой Е.В. 

От преподавателя физической культуры

Калинина А.П.

План кружка «ПАУЭРЛИФТИНГ» на 2020 – 2021гг

Прошу утвердить кружок по «Пауэрлифтингу» по расписанию:

Вторник с 16ч 30мин по 19ч 30мин

Четверг с 16ч 30мин по 19ч 30мин

Суббота с 16ч 30мин по 19ч 30мин

Прошу разрешить тренировочную деятельность студентов ХКВТП для подготовки к соревнованиям внутри учебного заведения и за его пределами.

В тренировочном процессе обязуюсь осуществлять и организовывать тренировочную деятельность студентов для выступлений на спартакиадах и соревнованиях, соблюдать технику безопасности, вести учет занимающихся, фиксировать их результаты и совершенствовать их.

ПЛАН КРУЖКА

Кружок	Месяц	Кол-во часов	Темы занятий
Пауэрлифтинг	Сентябрь	7	Техника безопасности Ознакомление со спортивным оборудованием Анатомия человека и биомеханика Техника выполнения базовых упражнений Развитие силы
Пауэрлифтинг	Октябрь	7	Техника безопасности Совершенствование техники выполнения упражнений

			<p>Доп. Упражнения</p> <p>Развитие мышц стабилизаторов</p> <p>Развитие силы способом максимальных усилий</p>
Пауэрлифтинг	Ноябрь	7	<p>Техника безопасности</p> <p>Развитие силовых показателей спортсменов</p> <p>Достижение максимальных результатов</p> <p>Подготовка к соревнованиям</p>
Пауэрлифтинг	Декабрь	7	<p>Техника безопасности</p> <p>Развитие силы</p> <p>Развитие силовой выносливости</p>
Пауэрлифтинг	Январь	7	<p>Техника безопасности</p> <p>Влияние физических нагрузок на организм человека</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Отработка скоростно-силовых упражнений</p>
Пауэрлифтинг	Февраль	7	<p>Техника безопасности</p> <p>Восстановительные системы</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений</p> <p>Направленное развитие верхнего плечевого пояса и грудных мышц</p>
Пауэрлифтинг	Март	7	<p>Техника безопасности</p> <p>Увеличение силы ног</p> <p>Укрепление и развитие силы мышечного корсета</p>
Пауэрлифтинг	Апрель	7	<p>Техника безопасности</p> <p>Закрепление и сохранение силовых показателей занимающихся</p> <p>Объемные тренировки с короткими</p>

			промежутками на отдых
Пауэрлифтинг	Май	7	Техника безопасности Тестирование экипировки для выступлений Обучение правильного выполнения упражнений в спортивной экиперовке
Пауэрлифтинг	Июнь	7	Техника безопасности Поддержание организма в соревновательном режиме Поддержание тела в хорошей физической форме

Цели и задачи:

- привить занимающимся потребность к спортивной деятельности и здоровому образу жизни
- пропаганда ЗОЖ
- воспитание ответственности и пунктуальности
- выступление на соревнованиях
- выполнение и присвоение спортивных разрядов и званий
- актуализация и применение приобретенных навыков в жизни у будущей профессии