

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский колледж водного транспорта и промышленности»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Е.В. Троцкая

«22» 08 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПАУЭРЛИФТИНГ

Руководитель кружка С.И. Кирьяк

Рук. Физ. воспитания

Хабаровск 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- | | |
|---------------------------------|--------|
| 1. Паспорт программы | стр. 3 |
| 2. Календарно-тематический план | стр. 4 |
| 3. Содержание программы | стр. 5 |

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Силовая подготовка «ПАУЭРЛИФТИНГ»
Разработчик программы	Кирыяк С.И.
Основание для разработки программы	1. Закон РФ «Об образовании» 2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
Целевая аудитория	Студенты 1–5 курсов
Количество часов	360
Цель программы	создать условия для повышения двигательной активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредством вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности пауэрлифтингом.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков • обучение основам техники пауэрлифтинга, развитие двигательных и координационных способностей • приобретение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в виде спорта «пауэрлифтинг» • физическое и духовное совершенствование личности подростков путем развития устойчивой мотивации к занятиям спортом • привитие ценностей здорового образа жизни • обучение начальным основам техники пауэрлифтинга, развитие двигательных и координационных способностей • воспитание высоких моральных и волевых качеств • развитию психических процессов и свойств личности.
Сроки и этапы реализации программы	Учебный год
Система организации контроля за исполнением программы	Контроль за исполнением программы осуществляет администрация колледжа. Координацию деятельности исполнителей осуществляет заместитель директора по воспитательной работе. Анализ и оценку эффективности исполнения программы, подготовку материалов для рассмотрения на заседаниях педагогического совета, классных руководителей производит воспитательная служба под руководством заместителя директора по воспитательной работе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем	Количество часов		
	Теоретических	Практических	Всего
Техника безопасности в тренажерном зале	4		
Теория упражнений	2		
Биомеханика	2		
Анатомия	2		
Совершенствование спортивного мастерства		60	
Базовые упражнения		50	
Вспомогательные упражнения		20	
Упражнения для укрепления осанки		20	
Упражнения для развития силы		75	
Упражнения для развития силовой выносливости		30	
Круговая тренировка		10	
Развитие максимальной силы		30	
Выполнение упражнений по правилам соревнований		50	
Выступление на соревнованиях		5	
Итого:	10	350	360

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Актуальность программы в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Отличие данной ознакомительной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

Основной целью программы, создать условия для повышения двигательной активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредством вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности пауэрлифтингом.

Данная цель достигается через реализацию следующих задач:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков,
- обучение основам техники пауэрлифтинга, развитие двигательных и координационных способностей,
- приобретение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в виде спорта «пауэрлифтинг»,
- физическое и духовное совершенствование личности подростков путем развития устойчивой мотивации к занятиям спортом,
- привитие ценностей здорового образа жизни, обучение начальным основам техники пауэрлифтинга,
- развитие двигательных и координационных способностей,

- воспитание высоких моральных и волевых качеств,
- развитию психических процессов и свойств личности.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ

Абсолютная интенсивность – средне тренировочный вес штанги в килограммах.

Абсолютная сила - сила, проявленная человеком в каком-либо упражнении без учета веса мышц или всего тела.

Абсолютный чемпион – на всех Чемпионатах, проводимых ИПФ, награда абсолютного чемпиона вручается атлету, показавшему лучший результат по формуле Уилкса (отношение максимального результата в сумме троеборье к собственному весу спортсмена). Он должен определяться только из числа победителей в весовых категориях.

Адаптация - закономерная способность живых существ, приспосабливаться к различным условиям существования, к различным раздражителям.

Амплитуда движения – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения.

Амплитуда укороченная (частичная) – Выполнение упражнений в укороченной амплитуде движения (лишь на определенном участке), в пауэрлифтинге используется для преодоления "мертвой точки" в том или ином соревновательном движении.

Антагонисты – мышцы, которые по своей функции действуют в сторону, противоположную другой группе мышц. Например, мышцы-сгибатели плеча являются антагонистами разгибателей плеча.

Ассистенты (страхующие) – отвечают за увеличение или уменьшение веса штанги, регулировку требуемой для приседания и жима высоты стоек, очистку грифа или помоста по указанию старшего судьи и постоянно обеспечивают хорошее состояние помоста и поддержание порядка. Во время

проведения соревнований на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух ассистентов.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В пауэрлифтинге основной упор идет на развитие силы и увеличение рабочего веса. Это достигается путем правильно составленной программы тренировок, которая позволяет постепенно увеличивать силовые показатели

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА/СЕКЦИИ

1. Тренировка:

- подготовительная
- предсоревновательная
- соревновательная
- межсезонье

2. Выступление на разного рода соревнованиях

3. Спортивные сборы

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения программы, обучающиеся должны знать:

1. Основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности
2. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. Историю развития пауэрлифтинга,
4. Правила соревнований в избранном виде спорта,
обучающиеся должны уметь:

1. Применять правила безопасности на занятиях,
2. Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня.
3. Владеть начальными основами техники пауэрлифтинга,

предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и специальной физической подготовленности необходимые для перевода на предпрофессиональные программы по пауэрлифтингу.

Способы определения желаемых результатов;

- наблюдение
- опрос
- анкетирование
- тестирование.