

Департамент по делам молодежи и спорта Администрации
города Сарова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Центр внешкольной работы» города Сарова

Программа принята на
заседании педагогического совета:

Протокол № 3
«22» 05 2026 г.



Утверждаю
Директор

Ю.В. Юртайкина

«22» 05 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Пауэрлифтинг»

Возраст обучающихся: с 11-18 лет

Срок реализации: 36 часов

Автор-составитель:
Мурзина Светлана
Викторовна, педагог
дополнительного образования
высшей квалификационной
категории

г. Саров, 2026

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.....	8
4. Календарный учебный график	9
5. Формы аттестации	10
6. Оценочные материалы	11
7. Методические материалы	12
8. Условия реализации программы	13
9. Воспитательная работа	13
10. Список литературы.....	14

1. Пояснительная записка.

1.1. Актуальность

Проблема здоровья детей сегодня, как никогда актуальна. Малоподвижный образ жизни современных школьников, о чем сейчас говорят и пишут многие специалисты, отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психическом развитии. Занятия спортом, в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность. Важным аспектом является то, что занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) отвлекают молодежь от улицы, позволяют направить силу и энергию, свойственную подросткам, в работу над собой. А также в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

В программу включены изучение основ анатомии, физиологии, гигиены и правильного питания. Освоение программы способствует сознательному выбору здорового образа жизни.

1.2. Дополнительная образовательная программа «Пауэрлифтинг» имеет физкультурно-спортивную направленность

1.3 Отличительной особенностью от уже имеющихся программ является то, что она направлена на социализацию, приобщению подростков к здоровому образу жизни, а также в данной программе систематизированы и обобщены методические материалы для проведения занятий по пауэрлифтингу. В данной дополнительной образовательной программе учитываются индивидуальные особенности подростков, нагрузка на занятиях. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

1.4. Адресат программы:

Программа предназначена для детей от 11 лет.

Особые условия: учебная группа комплектуется по желанию обучающихся, имеющих медицинский допуск к занятиям пауэрлифтингом. Допускается формирование разновозрастной группы.

При работе в группе разрабатывается индивидуальный план занятий для каждого обучающегося, с учетом его особенностей: переносимости средних по

интенсивности, но больших по объему нагрузок для одного, но малой по объему для другого обучающегося.

1.5. Основной целью данной программы является:

Создание условий для гармоничного физического и духовно – нравственного развития подростков через приобщение их к силовому троеборью;

По своей направленности программа решает следующие задачи:

Образовательные:

- укреплять здоровья и закаливание организма
- обучать технике пауэрлифтинга
- формировать интереса к пауэрлифтингу

Воспитательные:

- уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- формирование ценности здорового образа жизни

Развивающие:

Формировать:

- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

1.6 Объем и срок освоения программы:

Общее количество учебных часов и их временная продолжительность: 36 академических часов

1.7 Формы обучения:

Традиционная форма обучения (всем составом, групповая, индивидуальная)

Виды учебной и воспитательной деятельности:

- *практические занятия;
- * познавательная деятельность;
- * спортивно – игровая деятельность.

В целях организации и обеспечения учебно-познавательной деятельности используются следующие методы обучения:

- *словесные методы обучения (теоретические знания по образовательной программе);
- *наглядные методы обучения (демонстрация иллюстраций, плакатов, фотографий);
- *метод показа: целостно и по частям педагог показывает изучаемые упражнения, либо сложный элемент поэтапно;
- *практические методы обучения;
- *метод рассказа и показа (педагог одновременно показывает упражнение, рассказывает о технике выполнения данного элемента и технических ошибках);
- *метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, находить допущенные ошибки, неточности, правильно страховать при выполнении сложных технических элементов);

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 5 раза в неделю по 2 академических часа.

Общее количество учебных часов в неделю для группы - 10 часов

Общее количество учебных часов для группы в месяц –36 часов.

1.9. Планируемые результаты и способы их проверки

Критерии и формы отслеживания предметных, личностных, метапредметных результатов обучающихся в течение месяца

№п/п	Наименование	Форма оценки результатов
Знают		
1.	Правила поведения на занятиях, технику безопасности на занятиях в тренажерном зале, технику страховки, интервалы при выполнении упражнений.	Опрос Практические занятия
2.	Основы гигиены и питания. Основные санитарно-гигиенические требования на занятиях пауэрлифтингом.	Наблюдения Опрос Теоретические занятия
3.	Технику правильного дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.	Практические занятия Наблюдение Взаимоконтроль
Умеют		
1.	Правильно выполнять простые упражнения пауэрлифтинга.	Практические занятия Наблюдение

		Взаимоконтроль
2.	Соблюдать правильный режим дня и питания.	Самоконтроль Наблюдение Теоретические занятия
3.	Правильно измерять антропометрические данные.	Практические занятия
Личностные результаты		
1.	Способны управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельностью.	Наблюдение
Метапредметные		
1	Умеют планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;	Тестирование
	Умеют содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;	Наблюдение
	Умеют организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Наблюдение

2. Учебный план

Учебный месячный план секции пауэрлифтинг разработан в соответствии с основными положениями Федерального закона №273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации», на основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2.1. Учебно – тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»

№п/п	Название темы	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего
1.	Техника безопасности и культура спортсмена: понятие отягощений и меры предосторожности на занятиях – разминка, страховка, зажимы и замки, правила поведения в зале, требования к обуви и одежде.	1 час		1 час
2.	Основы гигиены и питания: режим дня и сбалансированность питания, гигиена спортсмена.	30 мин		30 мин
3.	Строение, функции и значение мышц: роль, значение, классификация, строение, функции мышц в организме человека.	45 мин		45 мин
4.	Общая и специальная физическая подготовка: аэробные, гимнастические, общеразвивающие упражнения, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях и упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах.		30 час	30 час
5.	Средства восстановления: правила планирования нагрузок, активный отдых, массаж, сауна, тепловые ванны, основы аутотренинга, диета.	45 мин		45 мин
6.	Выполнение контрольных нормативов		3 часа	3 часа
Итого:		3 часа	33 часа	36 часов

3. Содержание программы дополнительного образования детей

Задачи: укреплять здоровье и закаливать организм, всестороннее физическое развитие, обучать технике пауэрлифтинга, формировать интереса к пауэрлифтингу, воспитывать моральные и волевые качества, приобретать первичный опыт участия в соревнованиях.

1. Техника безопасности

Цель: ознакомление обучающихся с ТБ при работе с тяжестями, научить подбирать вес отягощения.

1.1. Расписание, форма, знакомство.

1.2. Техника безопасности в тренировочном зале, способы страховок в парах при выполнении упражнений с отягощениями.

1.3. Разбор технических элементов по частям, выполнение упражнений перед зеркалом.

2. Основы гигиены и питания.

Цель: обучение знаниям по гигиене и питанию.

2.1. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, инвентарю на занятиях.

2.2. Уход за телом, правильное питание.

2.3. Режим во время тренировочного процесса.

3. Строение, функции и значения мышц.

Цель: ознакомление с основными группами мышц.

3.1. Строение тела.

3.2. Типы телосложения.

3.3. Название основных групп мышц.

3.4. Антропометрия.

4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Цель: развитие физических качеств обучающихся, двигательных навыков.

4.1. Гимнастические упражнения (ОРУ, стретчинг и другие);

4.2. Подвижные спортивные игры (настольный теннис, мини-футбол, баскетбол).

5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Цель: обучение технике выполнения силового троеборья.

Мышцы шеи – наклоны и повороты головы в стороны, вперед-назад, круговые вращения головой.

Трапецевидная мышца – поднятие и опускание плеч с гантелями, тяга блока за голову, упражнения на брусьях, отжимание от скамьи обратным хватом.

Дельтовидная мышца – поднятие рук через стороны вверх, вперед, жим гантелей в положении стоя; разведение рук в стороны стоя в наклоне.

Двуглавая мышца плеча – попеременный подъем гантелей в положении стоя и сидя (с поворотом предплечья).

Трехглавая мышца плеча – разгибание гантели из-за головы стоя и сидя.

Мышцы предплечья – сгибание и разгибание кистей рук с гантелями, хват сверху и снизу.

Передняя зубчатая мышца – пуловер с гантелью (согнутые руки).

Большая грудная мышца – отжимания от пола; жим штанги, лежа средним хватом на прямой и наклонной скамье, разводка гантелей в стороны на прямой и наклонной скамье.

Прямая мышца живота – подъем туловища до прямого угла, поднятие ног до прямого угла на брусьях, прямые различные скручивания.

Наружные косые мышцы живота – повороты и наклоны туловища с отягощениями в стороны, различные скручивания.

Широчайшие мышцы спины – тяга блока за голову сидя, тяга блока к груди, становая тяга, подтягивания прямым и обратным хватом.

Четырехглавая мышца бедра – приседания со штангой, гантелями, выпады с гантелями, разгибания ног на тренажере.

Мышцы задней поверхности бедра – глубокие наклоны вперед со штангой на плечах; сгибания ног в положении лежа на тренажере.

Икроножные мышцы – поднятие на носках стоя на невысоком бруске; то же с подвешенным на пояс отягощением.

6. Средства восстановления.

Цель: обучение основам планирования нагрузок.

6.1. Чередование нагрузок.

6.2. Активный отдых, аутотренинг.

7. Выполнение контрольных нормативов.

Цель: определение уровня физической подготовки подростков на начало занятий по программе и сравнение результатов обучающихся в конце учебного месяца.

4. Календарный учебный график

Календарный месячный учебный план составлен из расчета 6-ти-часовой учебной нагрузки на учебную группу в неделю.

Календарный учебный график дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» .

Периоды	Недели			
	1	2	3	4
	подготовительный			
Количество дней	5	5	5	5
Количество занятий	5	5	5	5
Количество учебных часов	9	9	9	9
Объем по видам подготовки в часах				
Теоретическая	45 мин	45 мин	45 мин	45 мин
Общая физическая	5 часов	5 часов	5 часов	5 часов
Специальная физическая	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа
Контрольные нормативы	1 час 30 мин			1 час 30 мин

5. Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы - сдача контрольного зачета по теории и практике

5.1 Диагностика эффективности и реализации программы.

Данная программа носит системный характер. Она включает в себя диагностику уровня физической подготовленности обучающихся. Проводится диагностиканачальная и итоговая по проверке знаний, умений и навыков.

Цель начальной диагностики: определение уровня физической подготовки подростков на начало занятий по программе.

Начальная диагностика физической готовности воспитанников к занятиям по программе, проводится через тесты по общей физической подготовке (ОФП):

- прыжки в длину с места;
- отжимание от пола;
- подтягивание;подъем корпуса на полу (пресс)

Цель итогового контроля – определение уровня развития воспитанников в результате занятий по программе; анализ результативности программы, ее коррекция, доработка, развитие.

Итоговая диагностика включает в себя теоретические знания (устный опрос);

практические навыки и умения (наблюдения, сдача нормативов по ОФП на развитие физических качеств);

Контроль теоретических знаний подростков по программе осуществляется в игровой форме.

Критерии оценки уровня усвоения программного материала

Высокий – при условии полного прохождения месячного курса, выполнения программных требований по усвоению знаний, умений и навыков.

Хороший - при условии полного прохождения месячного курса, выполнения программных требований по усвоению знаний, умений и навыков.

Средний – при условии прохождения основных установок месячного курса, выполнения программных требований по усвоению знаний, умений и навыков.

6. Оценочные материалы.

Таблица сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП в начале и конце учебного месяца

Фамилия имя	Начальная диагностика							Итоговая диагностика						
	Приседания	Жим штанги	Подтягивания	Пресс за 30с.	Прыжки в	Отжиман. от	Уровень	Приседания	Жим штанги	Подтягивания	Пресс за 30с.	Прыжки в	Отжиман. от	Уровень

Тесты по ОФП:

Пресс за 30сек.- руки за голову, ноги согнуты в коленях. Тест позволяет измерить выносливость и силу мышц брюшного пресса.

Отжимание от пола максимально. Оценивается правильность выполнения упражнения, руки сгибаются до прямого угла, спина не прогибается.

Прыжки в длину с места. Тест позволяет оценить ловкость и силу.

Подтягивание на перекладине максимально – определяется сила мышц спины.

Тесты по СФП:

Приседание – выполняется одно повторение с максимальным весом.

Жим штанги лежа - выполняется одно повторение с максимальным весом.

Становая тяга - выполняется одно повторение с максимальным весом.

7. Методические материалы

Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1. Основы гигиены. 2. Строение, функции и значение мышц	Теоретическое, комбинированное занятие	Лекция, беседа, создание проблемных ситуаций, показ приемов и их объяснение, наглядный показ и объяснение, задания для работы в группах.	Иллюстрированный и наглядный материал.	Тренажерный зал	Опрос, оценка выполненных заданий
3. Техника безопасности. 4. Основы теории и методики спортивной тренировки.	Теоретическое, Практическое занятие	Лекция, объяснение, показ, наблюдение, практические задания, анализ и самоанализ выполненных заданий. Контроль и самоконтроль.	Инструкция по ТБ	Тренажерный зал	Сдача правил по ТБ
5. ОФП, СФП.	Тренировочное занятие	Объяснение, показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений, выполнение комплексов.	Комплексы, Индивидуальные тренировочные маршруты	Тренажерный зал	Диагностика (начальная, итоговая)
6. Средства восстановления.	Комбинированное Занятие (теоретическое и практическое)	Лекция с элементами беседы	Иллюстративный и наглядный материал	Тренажерный зал	Тестирование зачет.
7. Выполнение контрольных нормативов	Итоговые занятия	Инструктаж, сдача и прием нормативов.	Зачетные карты	Тренажерный зал	Контрольное занятие

8. Условия реализации программы:

8.1. Материально - техническое обеспечение программы

Для эффективного обеспечения образовательного процесса имеется:

- Тренажерный зал (светлое, просторное, хорошо проветриваемое помещение)
- Спортивный инвентарь:
 - комплект тренажеров для занятий;
 - штанги и гантели.
 - вспомогательный инвентарь (скакалки, обручи, гимнастические палки и др.)

9. Воспитательная работа

В содержание программной деятельности особым блоком входит воспитательная работа с обучающимися, проводимая вне занятий. Это связано с реализацией социально – педагогической функции, выполняемой педагогами в условиях клуба по месту жительства.

Для воспитанников и вместе с ними организуются и проводятся:

- игровые развлекательные программы
- спортивные соревнования, турниры, чемпионаты (например: шашечный чемпионат, турнир по мини-футболу и т.д.);
- акции (например: «Чистый двор», «Моё здоровье – моя забота» и т.д.);
- показательные выступления;
- выходы на природу;
- сборы воспитанников (встреча с бывшими воспитанниками, обсуждение различных вопросов, подготовка дел и т.д.).

Возрастает взаимодействие между клубами по месту жительства «ЦВР». Родители воспитанников приглашаются на: «День открытых дверей», открытые занятия и соревнования с целью ознакомления с делом, которое выбрали их дети, организуются родительские собрания (организационное в начале смены и итоговое в конце).

10. Список литературы.

Список литературы для педагога.

1. Абрахамс Питер. Иллюстрированный атлас анатомии человека. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. — 256 с.
2. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебное пособие. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. — 272 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. — М.: Астрель, 2002.
4. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. — М.: издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ спорт сервис, 2006. — 543 с.
5. Долгопятов Ф.В. Интеграция познавательной и физической активности подростков на занятиях по пауэрлифтингу. — Дополнительное образование и воспитание, №6.2016.- 28с

Список литературы для обучающихся и родителей.

1. Бернадская И.Г. Искусство быть красивым. — М.: 1993.
2. Бирюков А.А. Массаж – спутник здоровья. — М.: 1992.
3. Залесский М.З. Как стать сильным.- М.: РОСМЭН, 2000.
4. Маслов В.И. 100 великих спортивных достижений. — М.: Вече, 2007.
5. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг – путь к силе. — М.: интернет.

Литература и интернет –ресурсы:

<http://maxcentral.ru/pauerlifting-trenirovki/>

<http://yandex.ru/video/>

<http://base.consultant.ru/regbase/cgi/online>