

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 \_\_\_\_\_  
«02» 05 2026 г.



Утверждаю  
Директор

Ю.В. Юртайкина  
«02» 05 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Пауэрлифтинг»

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 36 часов

Автор-составитель:  
Козабаранов Руслан  
Сергеевич, педагог  
дополнительного образования  
первой квалификационной  
категории

г. Саров, 2026

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Содержание учебного плана.....	6
4. Оценочные материалы.....	7
5. Условия реализации программы.....	8
6. Список литературы.....	9
7. Приложения.....	10

## **1. Пояснительная записка.**

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – ознакомительный.

**Актуальность программы:** Программа предполагает гибкое построение образовательно-воспитательного процесса в условиях летнего отдыха, смену видов деятельности, широкие возможности индивидуального участия детей и развитие их способностей, развитие эмоциональной сферы личности ребенка. Личностно-ориентированный подход к образованию с использованием здоровьесберегающих технологий способствует сохранению и укреплению физического и социального здоровья учащихся.

**Педагогическая целесообразность:** Занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к силовым видам спорта. Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности реализации интересов потребностей в саморазвитии, самореализации через физкультурно-спортивную деятельность.

**Новизна:** Определяется выстроенной моделью взаимодействия всех участников воспитательного процесса, в основе, которой лежит реализация образовательного компонента физкультурно-спортивной направленности.

**Цель программы:** Развитие физических качеств обучающихся и обучение первоначальным умениям и знаниям выполнения базовых и вспомогательных упражнений пауэрлифтинга.

### **Задачи программы:**

1. Обучать правилам поведения в тренажерном зале и технике безопасности при работе с отягощениями, участию в спортивных играх и т.д.
2. Развивать специальную и общую физическую подготовленность.
3. Дать первоначальные умения и знания выполнения базовых и вспомогательных упражнений пауэрлифтинга.

### **Ожидаемые результаты:**

- ребенок будет владеть всеми знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительной образовательной программы.

- будет уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- будет знать правила поведения в тренажерном зале, как влияют физические упражнения на организм человека, правила гигиены, закаливания, питания и режима занимающихся.
- будет уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
- будет уметь выполнять базовые и вспомогательные упражнения пауэрлифтинга.

### **Результат освоения программы:**

#### Обучающийся знает:

- Правильную технику выполнения базовых упражнений пауэрлифтинга;
- Правильную технику выполнения вспомогательных упражнений пауэрлифтинга.

#### Обучающийся умеет:

- применять приобретенные знания и практические умения физкультурно-спортивной деятельности в повседневной жизни.

#### Владеет:

- Умением самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.
- Развитием спортивного потенциала;

**Формы организации образовательного процесса:** Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. В группу, как правило, входят дети разного возраста и с разным уровнем физических способностей. Теоретические знания по всем разделам программы даются в начале занятий и закрепляются в практической работе, завершается занятие обсуждением пройденного материала. Занятия могут проводиться в форме тренировок, конкурсов, игр, соревнований. По завершению программы проходит итоговая диагностика.

## 2. Учебный план

Календарный учебный план составлен из расчета 9-ти часовой учебной нагрузки на учебную группу в неделю, всего программа предполагает 36 учебных часов.

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Техника безопасности при работе с отягощениями, участия в спортивных играх и т.д.	1		1
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		1
3	Гигиена, закаливание, питание и режим занимающихся	1		1
4	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения спортивные игры контрольные испытания по физической подготовке		10 9 2	21
5	Специальная физическая подготовка: изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой развитие специальных качеств специальные восстановительные мероприятия		5 4 1	10
6	Итоговая диагностика пройденного материала по программе		2	2
	Итого	3	33	36

### **3.Содержание учебного плана.**

*Задачи:* укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к занятиям, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта участия в соревнованиях.

1. Техника безопасности при работе с отягощениями, участия в спортивных играх и т.д.
2. Влияние физических упражнений на развитие: костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и нервной деятельности занимающихся.
3. Гигиена, закаливание, питание и режим занимающегося. Понятие о личной и общественной гигиене, об органах пищеварения и питании спортсмена, знакомство с режимом занимающегося спортом, рассказ о способах закаливания организма.
4. Общая физическая подготовка – ОФП. Значение ОФП в тренировке атлета. Средства ОФП: подвижные игры; эстафеты; спортивные игры; футбол, волейбол, баскетбол.
5. Специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие быстроты, силы, взрывной силы, ловкости и координации движений. Средствами достижения являются: бег – 20-30 м., челночный бег, прыжки в длину и другие.

Изучение и совершенствование техники. Создание четкого представления о правильном техническом выполнении классических и специально-вспомогательных учреждений. Обучение последовательности и постепенности освоения технических приемов. Соблюдение принципа систематичности в изучении и формировании двигательных навыков, закрепление данных за счет более глубокого изучения элементов выполняемых упражнений.

6. Первое знакомство с организацией проведения соревнований.

#### 4. Оценочные материалы.

*Формы аттестации:*

- Сдача контрольного зачета по практике (см. приложение 1)

*Диагностика эффективности и реализации программы*

Данная программа носит системный характер. Она включает в себя диагностику уровня физической подготовленности обучающихся.

*Диагностика* проводится в начале и в конце программы. Цель: определение уровня физической подготовки подростков на начало занятий по программе и по ее завершении.

*Диагностика* в начале программы проводится по следующим параметрам:

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

*Диагностика* в конце программы определяет качество усвоения обучающимися всего объема содержания образовательной программы. Она включает в себя практические навыки и умения (наблюдения, сдача нормативов по ОФП на развитие физических качеств);

Если есть положительная динамика (увеличение количества повторов при их качественном выполнении), значит, имеет место результативность.

## **5.Условия реализации программы.**

1. Спортивный зал (светлое, просторное, хорошо проветриваемое помещение)
2. Спортивный инвентарь (комплекты штанг и тренажёров для занятий):
  - Тренажер "Сгибание ног"
  - Тренажер "Разгибание ног"
  - Тренажер "Вертикальная тяга"
  - Тренажер для сведения и разведения ног
  - Тренажер "Горизонтальная тяга"
  - Тренажер для трицепса
  - Скамья для прессы
  - Скамья атлетическая горизонтальная
  - Скамья атлетическая универсальная
  - Скамья Скотта
  - Скамья для горизонтального жима
3. Вспомогательный инвентарь (скакалки, обручи, гимнастические палки и др.)

## **6. Список литературы.**

1. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: Учебное пособие. – М.: Издательство «Советский спорт», 2006. – 272 с.
2. Бирюков А. А. Массаж – спутник здоровья. М.: 1992 г.
3. Воробьев Р. И. Питание и здоровье. – М.: 1990 г.
4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977 г.
5. Шейко Б. И. Методика подготовки начинающих// Олимп. 1999

## 7. Приложения.

(Приложение 1)

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

Фамилия имя	Начало программы					Конец программы				
	Подтягивания	Пресс за 30с.	Прыжки в длину	Отжимание от пола	Уровень усвоения	Подтягивания	Пресс за 30с.	Прыжки в длину	Отжимание от пола	Уровень усвоения

Тесты по ОФП и СФП:

1. Пресс за 30сек. - руки за голову, ноги согнуты в коленях. Тест позволяет измерить выносливость и силу мышц брюшного пресса.
2. Отжимание от пола максимально. Оценивается правильность выполнения упражнения, руки сгибаются до прямого угла, спина не прогибается.
3. Прыжки в длину с места. Тест позволяет оценить ловкость и силу.
4. Подтягивание на перекладине максимально – определяется сила мышц спины.