

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАОУ гимназии № 99
(протокол от 28 августа 2026 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ гимназии № 99
от 31 августа 2026 г. № 102-од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Пауэрлифтинг»**

Возраст обучающихся: 16-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Пагина Юлия Константиновна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2026 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области № 219-д от 04.03.2022 «О внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 № 934-д;
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).

Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность

Программа направлена на ознакомление детей с пауэрлифтингом, как с силовым видом спорта; сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей; привитие детям навыка здорового образа жизни; обучение основным упражнениям пауэрлифтинга; пропаганда и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта, что позволит укреплять здоровье и осуществлять профилактику девиантного поведения несовершеннолетних.

Адресат программы

Программа «Пауэрлифтинг» рассчитана на обучающихся 16-17 лет. Количество учащихся в группе от 10 до 20 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Объем общеразвивающей программы: 70 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Программа предполагает «продвинутый» уровень освоения материала, то есть дает возможность лучше познать, углубить знания по укреплению своего здоровья.

Перечень форм обучения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Перечень видов занятий: мастер-классы, консультации, тренировки, групповые занятия.

Основные методы обучения

- словесные методы (теоретические знания);
- наглядные методы (демонстрация иллюстраций, фото, показ видео);
- метод рассказа и показа (метод одновременного показа и рассказа техники данного элемента и технических ошибок);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, умение замечать ошибки, страховать);
- метод специальной физической подготовки (методическое обеспечение);
- метод индивидуальных занятий применяется для наибольшего самоконтроля за переносимостью нагрузки;
- пирамидальный метод применяется с ростом нагрузки с максимальным весом, затем снижается до первоначального веса;
- концентрический или позитивный метод – упражнения выполняются очень медленно;
- метод анализа выполнения упражнений – для совершенствования навыка;
- метод расчлененного упражнения – для выполнения сложно технических действий по элементам раздельного способа, наиболее лучшего запоминания.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: соревнования.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей и подростков средствами пауэрлифтинга.

Задачи программы:

образовательные:

- обучение техники тяжелоатлетических упражнений;

развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;

воспитательные:

- формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту;

- воспитание моральных и волевых качеств;

2. Учебный план

№ п/п	Наименование темы занятия	раздела,	Количество часов		Формы аттестации/ контроля	
			Всего	В том числе:		
				Теория		Практика
	Введение		1	0,5	0,5	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
I	Раздел физическая подготовка	Общая	16	3	13	
1.1	Ходьба		3	0,5	2,5	Наблюдение
1.2	Бег		3	0,5	2,5	Сдача контрольных испытаний
1.3	Общеразвивающие упражнения		8	1,5	6,5	Сдача контрольных испытаний
1.4	Самостоятельная работа по общей физической подготовке		2	0,5	1,5	Наблюдение
II.	Раздел физическая подготовка	Специальная	20	4	16	
2.1	Прыжки		3	0,5	2,5	Сдача контрольных испытаний
2.2	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения		3	0,3	2,7	Сдача контрольных испытаний
2.3	Акробатика		3	1	2	Наблюдение
2.4	Висы и упоры		3	0,5	2,5	Наблюдение
2.5	Подтягивания		3	0,5	2,5	Наблюдение
2.6	Равновесия		3	1	2	Наблюдение
2.7	Подвижные игры		2	0,2	1,8	Наблюдение
III.	Раздел Основы техники		31	6	21	
3.1	Изучение техники гиперэкстензии		8	2	6	Соревнования
3.2	Изучение жима лежа (широкий, узкий хват)		11	2	9	Соревнования
3.3	Изучение «Французский		8	2	6	Соревнования

	жим»				
IV.	Раздел Медицинский контроль	2	1	1	Медицинское исследование
V.	Раздел Педагогический контроль промежуточная или итоговая аттестация)	2	0,5	1,5	Контрольные испытания
	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Оценка техники выполнения упражнения
	ИТОГО	70	8	62	

3. Содержание учебного плана

Введение

Теория: «Пауэрлифтинг». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

1.4. Тема «Самостоятельная работа по общефизической подготовке»

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Тема «Прыжки»

Теория: Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места.

2.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»

Теория: Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

Практика: Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале). Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

2.3. Тема «Акробатика»

Теория: Роль акробатических упражнений в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

2.4. Тема «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

2.5. Тема «Подтягивание»

Теория: Техника выполнения подтягивания.

Практика: Подтягивание узким и широким хватом.

2.6. Тема «Равновесия»

Теория: Роль равновесия и координации. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке.

2.7. Тема «Подвижные игры»

Теория: Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры для развития быстроты, ловкости.

Раздел 3. Основы техники пауэрлифтинга

3.1. Тема «Техника гиперэкстензии»

Теория: Понятие «Гиперэкстензия». Техника выполнения.

Практика: Освоение техники выполнения техники гиперэкстензии.

3.2. Тема «Жим лежа»

Теория: Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Жим лежа широким хватом.

Практика: Освоение техники выполнения жима лежа. Страховка. Техника безопасности.

3.3. Тема «Французский жим»

Теория: понятие «Французский жим»

Практика: Техника выполнения «Французский жим». Страховка. Техника безопасности.

Раздел 4. Медицинский контроль

4.1 Тема «Углубленный медицинский осмотр»

Теория: Назначение медицинских осмотров учащихся. Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Углубленное медицинское обследование.

Раздел 5. Педагогический контроль

5.1 Тема «Промежуточная или итоговая аттестация»

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Итоговое занятие

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Оценка техники выполнения упражнений.

4. Планируемые результаты

Личностные результаты

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пауэрлифтингом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

Метапредметные результаты

- приобретение необходимых сведений о строении и функциях организма человека;
- приобретение гигиенических знаний, умений и навыков;

- соблюдение режима дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация.

Предметные результаты

- знакомство с историей развития избранного вида спорта;
- определение места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знакомство с основами спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- знакомство с основами законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по пауэрлифтингу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов; федеральный стандарт спортивной подготовки по пауэрлифтингу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- знакомство с основами спортивного питания;
- знакомство с основами с требованиями к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- знакомство с основами с требованиями к техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом;
- овладение основами техники и тактики в пауэрлифтинге;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по пауэрлифтингу.

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный тренажерный зал
- Раздевалка

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования со средним профессиональным образованием, отсутствием ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы направленно на формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого учащегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработанные критерии оценки.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Товарищеские игры. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

6. Список литературы

Литература для педагога

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле//Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
3. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.
4. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
5. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
6. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
7. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
9. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации
10. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260.
11. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва. 2013.

Литература для учащихся

1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165225

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 07.09.2026 по 07.09.2027