

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБ ПОУ ХКОТ СО

Е. С. Шелест

«02» сентября 2022 г.

Педагогический совет № 1

от «30» августа 2022 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
« ПАУЭРЛИФТИНГ »

Возраст обучаемых: 16-18 лет

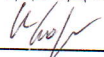
Срок реализации: 1 год

Руководитель: Бримжанов Роберт Закенович

Хабаровск, 2022г.

СОГЛАСОВАНО

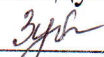
Председатель МО

 И.В. Колесник

«02» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий отделением по ВСП

 С.С. Зубкова

«02» сентября 2022 г.

**2. Учебно -тематический план спортивной секции «Пауэрлифтинг»
на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них :	
			теори я	практика
Раздел теоретический				
	Введение. Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом. Меры по профилактике травматизма при занятиях пауэрлифтингом.		3	
	Основы анатомии, физиологии и гигиены. Физиологические факторы, влияющие на развитие силы.		2	
	Правила соревнований. Обучение страховке.		1	
Раздел практический				
1.	Общая физическая подготовка	44		44
1.1	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости	10		10
1.2	Прием контрольных нормативов по ОФП	2		2
1.3	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах	6		6
1.4	Спортивные и подвижные игры	10		10
1.5	Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.	6		6
1.6	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой	10		10
2.	Специальная физическая подготовка	56		56
2.1	Упражнения для развития силы (приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной	12		12

	ноге, упражнения для укрепления мышц пресса).			
2.2	Передачи набивного мяча	8		8
2.3	Упражнения для развития быстроты (бег 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения)	6		6
2.4	Упражнения для развития силы ног	10		10
2.5	Упражнения для развития ловкости	6		6
2.6	Развитие скоростно-силовых качеств	12		12
2.7	Прием контрольных нормативов по СФП	2		2
3.	Техника работы со штангой	116		116
3.1.	<i>Техника упражнения «присед со штангой»:</i> 1. Исходное положение (подход к снаряду); 2. Основное движение; 3. Отход от снаряда.	35		35
3.2	<i>Техника упражнения «жим лежа»:</i> 1. Исходное положение (подход к снаряду); 2. Основное движение; 3. Отход от снаряда.	46		46
3.3	<i>Техника упражнения «становая тяга»:</i> 1. Исходное положение (подход к снаряду); 2. Основное движение; 3. Отход от снаряда.	35		35
4.	Тактическая подготовка	3		
4.1	Индивидуальная;		1	
4.2	Командная		2	
5.	Товарищеские встречи и соревнования	12		12
6.	Контроль индивидуальных результатов	3		3
	Всего:	240	9	231