

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и психофизиологические функции, обусловленные спецификой данного игрового вида спорта.

- подготовительная часть. Ее назначение состоит в создании условий для последующей интенсивной силовой работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые технические аспекты. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность экипировки, оценивается текущее состояние обучающихся. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие нервно-мышечный аппарат и настраивающие на работу с отягощениями. Разминка включает суставную гимнастику, работу с пустым грифом, упражнения на мобильность суставов. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий и создание положительного эмоционального фона.

- основная часть. Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование техники соревновательных упражнений. Теоретическая работа включает разбор биомеханики движений с объяснением стратегических идей, анализ подходов выдающихся атлетов. Тренер-преподаватель показывает образцы качественной техники, раскрывает логику распределения усилий, типичные ошибки и способы их предупреждения. Движение идет от простого к сложному. Сначала базовые концепции, затем их углубление и усложнение с учетом подготовленности группы. Практическая работа охватывает выполнение подходов с заданной интенсивностью, работу со специально-подготовительными упражнениями. По мере освоения базового материала веса усложняются, а самостоятельность обучающихся в анализе техники растет. Особое значение придается умению применять теорию в практическом подходе, навыкам самостоятельного анализа и объективной самооценки.

- заключительная часть. Она направлена на систематизацию изученного, снятие мышечного напряжения и подготовку к следующему занятию. Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем подводят итоги, формулируют основные выводы, обсуждают возникшие вопросы. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач, в ходе которого отмечаются достижения, указываются ошибки и намечаются пути их исправления. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых упражнения на растягивание, работа с массажными роликами, анализ собственных подходов с использованием видеозаписей. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством.

Рекомендуемая методическая литература:

1. Чепак, Е.М. Атлетическая гимнастика: учебник для среднего профессионального образования / Е.М. Чепак. - 3-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 179 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11733-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587413>.

2. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 144 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-19754-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586472>.

3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1: учебник для среднего профессионального образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 380 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11143-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587576>.

4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2: учебник для среднего профессионального образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 496 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11145-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587577>.

5. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебник для вузов / В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 334 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588340>.

Дополнительная литература:

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев; под ред. О.Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026