

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР «ОЛИМПИЙСКИЙ»  
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № от 30.08.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ  
Учебный курс  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  
для спортивно-оздоровительной группы  
2 года обучения**

Составил: педагог дополнительного образования  
МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»  
Бобров Сергей Анатольевич

г. Усмань

## **ПЛАН**

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного курса
  - 2.1. Теория
  - 2.2. Практика
3. Календарно-тематическое планирование
4. Ожидаемые результаты

# **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного курса «Общая физическая подготовка» по пауэрлифтингу составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтер», рассчитанной на 2 года обучения. Данная рабочая программа предназначена для юношей и девушек, посещающих спортивно-оздоровительные группы объединения «Пауэрлифтинг» МАУ ДО ООЦ «Олимпийский» второго года обучения 14-17 лет.

**Цель учебного курса:** всестороннее физическое развитие и совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Задачи учебного курса:**

- повысить уровень физической подготовленности
- расширить знания о роли занятий физической культурой и спортом в жизни человека.

## **2. Содержание учебного курса**

### **2.1. Теория**

**Инструктаж по ТБ на занятиях в тренажерном зале.**

**Физическая культура и спорт в РФ.** Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего народа. Общественное значение спорта в мире. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. История развития пауэрлифтинга в РФ и за рубежом. Пауэрлифтинг в центре, районе, городе, России. Успехи спортсменов в крупнейших мировых соревнованиях.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития.

Органы пищеварения и выделения.

## **Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

**Гигиена спортсмена и средства закаливания.** Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

## **2.2. Практика**

### ***Развитие быстроты.***

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

– подвижные и спортивные игры.

### ***Развитие выносливости.***

– кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

– упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/

– подвижные и спортивные игры

### ***Развитие ловкости /координационная подготовка/.***

– выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

– выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

### ***Развитие гибкости.***

– выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнения из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

***Аттестация по данному учебному курсу проходит два раза в год (декабрь, май) в форме спортивных тестов.***

## Календарно-тематическое планирование по пауэрлифтингу.

№ п/п	Содержание учебно-тренировочного занятия	Планируемая дата занятия	Фактическая дата занятия
1	Инструктаж по ТБ на занятиях в тренажерном зале.	02.09	
2	Бег по гладкой и пересеченной местности длительное время.	04.09	
3	Физическая культура и спорт в России.	07.09	
4	Развитие быстроты: виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.	09.09	
5	Гигиена спортсмена и средства закаливания.	11.09	
6	Упражнения на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/.	14.09	
7	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	16.09	
8	Упражнения на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/.	18.09	
9	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	21.09	

10	Развитие координации: кувырки вперёд, назад с выходом в стойку на руках;	23.09	
11	Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений	25.09	
12	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.	28.09	
13	Развитие выносливости: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.	30.09	

## **4. Ожидаемые результаты**

### **Должны знать:**

- Гигиенические требования к учащимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

### **Должны уметь:**

- Строевые команды;
- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям
- Выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей

организма и развития физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР «ОЛИМПИЙСКИЙ»  
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МАУ ДО ООЦ  
«Олимпийский»  
\_\_\_\_\_ С.В. Жуликов  
Приказ №63 от 30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ  
учебного курса  
«Основы пауэрлифтинга»  
для спортивно-оздоровительной группы  
2 года обучения**

Составил: педагог дополнительного образования  
МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»  
Бобров Сергей Анатольевич

г. Усмань

## **ПЛАН**

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного курса
  - 2.1. Теория
  - 2.2. Практика
3. Календарно-тематическое планирование
4. Ожидаемые результаты

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного курса «Основы пауэрлифтинга» составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтер», срок реализации два года. Данная рабочая программа предназначена для юношей и девушек, посещающих спортивно-оздоровительные группы объединения «Пауэрлифтинг» МАУ ДО ООЦ «Олимпийский» второго года обучения 14-17 лет.

**Цель учебного курса:** совершенствование техники выполнения основных упражнений пауэрлифтинга.

### **Задачи учебного курса:**

Воспитание внимания, настойчивости, дисциплины и волевых качеств.

Развитие силы и мышечного объёма.

Формирование красивой осанки, фигуры.

Изучение основ техники.

## **2. Содержание учебного курса**

### **2.1. Теория**

#### **История развития пауэрлифтинга в РФ.**

**Оборудование и инвентарь.** Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, изготовление простейших тренажеров и приспособлений.

#### **Правила соревнований.**

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Календарь соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок выполнения упражнений.

Участники: их возраст, разряды, обязанности и права, требования, экипировка.

Обеспечение участников соревнований медицинской помощью. Состав судейской коллегии, их обязанности. Воспитательная роль судьи.

Объективность, внимательность, тактичность, компетентность, аккуратность – необходимые качества судьи. Прием и проверка заявок. Оценка, результатов – личных, командных. Информация для зрителей и участников.

## **2.2. Практика**

### **Специальная физическая подготовка**

- комплексные упражнения с отягощениями и на тренажёрах
- упражнения без отягощений, используя собственный вес и вес партнёра
- упражнения, наращивающие мышечный объём и силу
- специальные тренировки, отрабатывающие мышечный рельеф

### **Техническая подготовка.**

**Приседание.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседла. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**Жим лежа.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**Становая тяга.** Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте. Разновидности старта. Дыхание при выполнении упражнения.

**Съём штанги с помоста.** Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Подведение рук под гриф штанги. Постановка штанги на стойки. Выполнение команд судьи.

### **Инструкторская и судейская практика.**

В течение всего периода обучения педагог готовит себе помощников, привлекая учащихся старших групп к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования: уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать основам техники выполнения упражнений, уметь проводить занятие,

Помощь в организации и проведении соревнований внутри группы, среди обучающихся ОУ.

### 3. Календарно-тематическое планирование.

Номер занятия	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения
	<b>ОКТАБРЬ</b>		
1	Жим штанги лежа: на горизонтальной скамье; под углом вверх 45 градусов; под углом вниз 45 градусов.	02.10	
2	Развод гантелей на скамье лежа горизонтально, жим гантелей на скамье под углом 45 градусов, «полувер».	05.10	
3	Жим штанги лежа: на горизонтальной скамье; под углом вверх 45 градусов; под углом вниз 45 градусов.	07.10	
4	Развод гантелей на скамье лежа горизонтально, жим гантелей на скамье под углом 45 градусов, «полувер».	09.10	
5	Жим штанги лежа: на горизонтальной скамье; под углом вверх 45 градусов; под углом вниз 45 градусов.	12.10	
6	Развод гантелей на скамье лежа горизонтально, жим гантелей на скамье под углом 45 градусов, «полувер».	14.10	
7	Жим штанги лежа: на горизонтальной скамье; под углом вверх 45 градусов; под углом вниз 45 градусов.	16.10	
8	Развод гантелей на скамье лежа горизонтально, жим гантелей на скамье под углом 45 градусов, «полувер».	19.10	
9	Жим штанги лежа: на горизонтальной скамье; под углом вверх 45 градусов; под углом вниз 45 градусов.	21.10	

10	Развод гантелей на скамье лежа горизонтально, жим гантелей на скамье под углом 45 градусов, «полувер».	23.10	
11	Жим штанги лежа: на горизонтальной скамье; под углом вверх 45 градусов; под углом вниз 45 градусов.	26.10	
12	Развод гантелей на скамье лежа горизонтально, жим гантелей на скамье под углом 45 градусов, «полувер».	28.10	
13	Развод гантелей на скамье лежа горизонтально, жим гантелей на скамье под углом 45 градусов, «полувер».	30.10	
	<b>НОЯБРЬ</b>		
1	Приседание со штангой; подъем штанги на носках, полуприсед со штангой, выпады со штангой (со сменой количества раз и дозировкой веса).	02.11	
2	Приседание со штангой; подъем штанги на носках, полуприсед со штангой, выпады со штангой (со сменой количества раз и дозировкой веса).	06.11	
3	Приседание со штангой; подъем штанги на сках, полуприсед со штангой, выпады со штангой (со сменой количества раз и дозировкой веса).	09.11	
4	Приседание со штангой; подъем штанги на сках, полуприсед со штангой, выпады со штангой (со сменой количества раз и дозировкой веса).	11.11	
5	Приседание со штангой; подъем штанги на сках, полуприсед со штангой, выпады со штангой (со сменой количества раз и дозировкой веса).	13.11	
6	Приседание со штангой; подъем штанги на сках, полуприсед со штангой, выпады со штангой (со сменой количества раз и дозировкой веса).	16.11	

7	Приседание со штангой; подъем штанги на сках, полуприсед со штангой, выпады со штангой (со сменой количества раз и вировкой веса).	18.11	
8	Приседание со штангой; подъем штанги на сках, полуприсед со штангой, выпады со штангой (со сменой количества раз и вировкой веса).	20.11	
9	Приседание со штангой; подъем штанги на сках, полуприсед со штангой, выпады со штангой (со сменой количества раз и вировкой веса).	23.11	
10	Приседание со штангой; подъем штанги на сках, полуприсед со штангой, выпады со штангой (со сменой количества раз и вировкой веса).	25.11	
11	Приседание со штангой; подъем штанги на сках, полуприсед со штангой, выпады со штангой (со сменой количества раз и вировкой веса).	27.11	
12	Приседание со штангой; подъем штанги на сках, полуприсед со штангой, выпады со штангой (со сменой количества раз и вировкой веса).	30.11	
	<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1	Становая тяга: в наклоне, прямо, в наклоне под углом, за голову, перед собой, в наклоне с гантелями на скамье, на «Кроссовере».	02.12	
2	Становая тяга: в наклоне, прямо, в наклоне под углом, за голову, перед собой, в наклоне с гантелями на скамье, на «Кроссовере».	04.12	
3	Становая тяга: в наклоне, прямо, в наклоне под углом, за голову, перед собой, в наклоне с гантелями на скамье, на «Кроссовере».	07.12	

4	Становая тяга: в наклоне, прямо, в наклоне под углом, за голову, перед собой, в наклоне с гантелями на скамье, на «Кроссовере».	09.12	
5	Становая тяга: в наклоне, прямо, в наклоне под углом, за голову, перед собой, в наклоне с гантелями на скамье, на «Кроссовере».	11.12	
6	Становая тяга: в наклоне, прямо, в наклоне под углом, за голову, перед собой, в наклоне с гантелями на скамье, на «Кроссовере».	14.12	
7	Становая тяга: в наклоне, прямо, в наклоне под углом, за голову, перед собой, в наклоне с гантелями на скамье, на «Кроссовере».	16.12	
8	Становая тяга: в наклоне, прямо, в наклоне под углом, за голову, перед собой, в наклоне с гантелями на скамье, на «Кроссовере».	18.12	
9	Становая тяга: в наклоне, прямо, в наклоне под углом, за голову, перед собой, в наклоне с гантелями на скамье, на «Кроссовере».	21.12	
10	Становая тяга: в наклоне, прямо, в наклоне под углом, за голову, перед собой, в наклоне с гантелями на скамье, на «Кроссовере».	23.12	
11	Становая тяга: в наклоне, прямо, в наклоне под углом, за голову, перед собой, в наклоне с гантелями на скамье, на «Кроссовере».	25.12	
12	Становая тяга: в наклоне, прямо, в наклоне под углом, за голову, перед собой, в наклоне с гантелями на скамье, на «Кроссовере».	28.12	
13	Становая тяга: в наклоне, прямо, в наклоне под углом, за голову, перед собой, в наклоне с гантелями на скамье, на «Кроссовере».	30.12	
	<b>ЯНВАРЬ</b>		
1	Приседание: на заднюю и переднюю поверхность бедра, ягодичные мышцы, выпады со штангой и гантелей, «пружина».	11.01	

2	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады штангой и гантелей, «пружина».	13.01	
3	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады штангой и гантелей, «пружина».	15.01	
4	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады штангой и гантелей, «пружина».	18.01	
5	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады штангой и гантелей, «пружина».	20.01	
6	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады штангой и гантелей, «пружина».	22.01	
7	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады штангой и гантелей, «пружина».	25.01	
8	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады штангой и гантелей, «пружина».	27.01	
9	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады штангой и гантелей, «пружина».	29.01	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
1	Приседание: на заднюю и переднюю поверхность бедра, ягодичные мышцы, выпады со штангой и гантелей, «пружина».	01.02	
2	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады штангой и гантелей, «пружина».	03.02	
3	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады штангой и гантелей, «пружина».	05.02	
4	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады	08.02	

	штангой и гантелей, «пружина».		
5	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады штангой и гантелей, «пружина».	10.02	
6	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады штангой и гантелей, «пружина».	12.02	
7	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады штангой и гантелей, «пружина».	15.02	
8	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады штангой и гантелей, «пружина».	17.02	
9	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады штангой и гантелей, «пружина».	19.02	
10	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады штангой и гантелей, «пружина».	22.02	
11	Приседание: на заднюю и переднюю верхность бедра, ягодичные мышцы, выпады штангой и гантелей, «пружина».	26.02	
	<b>МАРТ</b>		
1	Упражнения без отягощений, используя собственный вес и вес партнёра.	01.03	
2	Технико-тактическая подготовка.	03.03	
3	Техника приседания со штангой.	05.03	
4	Упражнения без отягощений, используя собственный вес и вес партнёра.	10.03	
5	Технико-тактическая подготовка.	12.03	

6	Техника приседания со штангой.	15.03	
7	Упражнения без отягощений, используя собственный вес и вес партнёра.	17.03	
8	Технико-тактическая подготовка.	19.03	
9	Техника приседания со штангой.	22.03	
10	Упражнения без отягощений, используя собственный вес и вес партнёра.	24.03	
11	Технико-тактическая подготовка.	26.03	
12	Техника приседания со штангой.	29.03	
13	Техника приседания со штангой.	31.03	
	<b>АПРЕЛЬ</b>		
1	Упражнения без отягощений, используя собственный вес и вес партнёра.	02.04	
2	Технико-тактическая подготовка.	05.04	
3	Техника приседания со штангой.	07.04	
4	Правила соревнования по пауэрлифтингу.	09.04	
5	Упражнения, наращивающие мышечный объём и силу.	12.04	
6	Специальные упражнения для создания мышечного рельефа.	14.04	
7	Комплексные упражнения для мышц всего тела с отягощениями и на тренажёрах.	16.04	
8	Технико-тактическая подготовка.	19.04	
9	Техника приседания со штангой.	21.04	
10	Правила соревнования по пауэрлифтингу.	23.04	

11	Упражнения, наращивающие мышечный объём и силу.	26.04	
12	Специальные упражнения для создания мышечного рельефа.	28.04	
13	Комплексные упражнения для мышц всего тела с отягощениями и на тренажёрах.	30.04	
	<b>МАЙ</b>		
1	Силовые упражнения для наращивания мышечного объёма, упражнения с отягощениями на тренажёрах, техническая подготовка.	03.05	
2	Силовые упражнения для наращивания мышечного объёма, упражнения с отягощениями на тренажёрах, техническая подготовка.	05.05	
3	Силовые упражнения для наращивания мышечного объёма, упражнения с отягощениями на тренажёрах, техническая подготовка.	07.05	
4	Силовые упражнения для наращивания мышечного объёма, упражнения с отягощениями на тренажёрах, техническая подготовка.	10.05	
5	Силовые упражнения для наращивания мышечного объёма, упражнения с отягощениями на тренажёрах, техническая подготовка.	12.05	
6	Силовые упражнения для наращивания мышечного объёма, упражнения с отягощениями на тренажёрах, техническая подготовка.	14.05	
7	Силовые упражнения для наращивания мышечного объёма, упражнения с отягощениями на тренажёрах, техническая подготовка.	17.05	

8	Силовые упражнения для наращивания мышечного объёма, упражнения с отягощениями на тренажёрах, техническая подготовка.	19.05	
9	Силовые упражнения для наращивания мышечного объёма, упражнения с отягощениями на тренажёрах, техническая подготовка.	21.05	
10	Силовые упражнения для наращивания мышечного объёма, упражнения с отягощениями на тренажёрах, техническая подготовка.	24.05	
11	Промежуточная аттестация	26.05	

#### **4. Ожидаемые результаты**

**Должны знать:**

- историю развития пауэрлифтинга в РФ.
- основы профилактического ремонта спортивного инвентаря, оборудования, изготовление простейших тренажёров и приспособлений
- правила соревнований.

**Должны уметь:**

- самостоятельно проводить разминку
- составлять положение о соревнованиях.
- готовить место для занятий.