

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Троицкая средняя общеобразовательная школа»

|  |  |
|--|--|
| ОДОБРЕНА<br>На заседании педагогического совета<br>протокол № 1 «29» августа 2025 г. | Введена в действие<br>приказом по МБОУ «Троицкая СОШ»<br>№ 1 о/д у от 01.09.2025г. |
|--|--|

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **курса внеурочной деятельности «Пауэрлифтинг»**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по пауэрлифтингу составлена Спиваком Н.А. на основе адаптированной программы спортивной секции.

Программный материал спортивной секции рассчитан для занятий подростков 12-18 лет. Зачисление в спортивную секцию проводится только с согласия обучающихся, письменного заявления родителей (законных представителей) и медицинского допуска. Программный материал рассчитан на 34 учебные недели.

### **Цель:**

Овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по пауэрлифтингу.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- овладение техникой атлетической гимнастики, обогащение словарного запаса путем овладения терминологией пауэрлифтинга;

#### Развивающие:

- развитие у обучающихся способности к оценке силовых параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься спортом,
- развитие и совершенствование двигательных умений для повышения уровня как общей физической подготовки пауэрлифтера,
- овладение техникой с целью повышения эффективности в выполнении упражнений.

#### Воспитательные:

- воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в здоровом образе жизни,
- воспитание и развитие организаторских способностей через самостоятельное выполнение упражнений;
- формирование у школьников мотивированной потребности в систематических занятиях по пауэрлифтингу.

Программа разработана с учетом психологических и возрастных особенностей обучающихся, включает в себя методику обучения, тематическое планирование, психологическую подготовку, самоконтроль.

Формами и режимом занятий являются: учебно – тренировочные занятия, соревнования.

Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся в тренажерном зале, с применением инвентаря и оборудования. Соревнования проводятся в спортивных клубах, комплексах города, округа.

Программа по пауэрлифтингу направлена на пропаганду здорового образа жизни среди подростков, на формирование у подрастающего поколения основных норм и правил социума. Основой атлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки и дополнительные упражнения для укрепления мышечного корсета.

Занятия атлетической гимнастикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

При проведении занятий по пауэрлифтингу используются словесные (объяснение, беседы), наглядные (демонстрация, метод иллюстраций), практические (тренировочные упражнения) методы.

Большое внимание уделяется групповой работе, так как при разучивании техник классических (соревновательных) упражнений, все ученики группы, один за другим повторяют показанное упражнение и когда тренер указывает на ошибку одного из спортсменов, другие стараются не повторять это ошибку. Бывает, что новички сами указывают друг другу на допущенные ошибки, это облегчает процесс обучения и ускоряет формирование навыков.

Компенсация активированных и праздничных дней проводится за счет дополнительных занятий во внеурочной деятельности.

### Содержание программного материала

| № п/п | Содержание материала               | Количество часов в год |
|-------|------------------------------------|------------------------|
| 1.    | Теоретическая подготовка.          | 6                      |
| 2.    | Практическая подготовка:           |                        |
| 2.1   | Общая физическая подготовка        | 36                     |
| 2.2   | Специальная физическая подготовка. | 30                     |
| 2.3   | Технико-тактическая подготовка     | 25                     |
| 2.4   | Контрольные нормативы              | 5                      |
|       | <b>Всего часов</b>                 | <b>102</b>             |

### Календарно-урочное планирование

|    | Блок  | Темы  |
|----|---|---|
| 1  | <b>Теоретическая подготовка</b>               | Правила техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу                             |
| 2  |   | Гигиенические требования к занимающимся   |
| 3  |   | Влияние физических упражнений на организм спортсмена                                  |
| 4  |   | Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств |
| 5  | <b>Общезначительная физическая подготовка</b> | Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Основные упражнения.           |
| 6  |   | Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Основные упражнения.  |
| 7  |   | Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения.      |
| 8  |   | Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине.   |
| 9  |   | Упражнения с гантелями  |
| 10 |   | Сгибания и разгибания туловища лежа на спине  |
| 11 |   | Из положения сидя на скамейке – жим гантелей  |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 12 |  | Из положения стоя- жим гантелей                                     |
| 13 |  | Отжимания руки на скамейке – ноги на полу                           |
| 14 |  | Отжимания ноги на скамейке – руки на полу                           |
| 15 |  | Отжимания от двух скамеек   |
| 16 |  | Присед -широкая стойка ног  |
| 17 |  | Выпрыгивания из полу приседа  |
| 18 |  | Выпрыгивания из полного приседа                                     |
| 19 |  | Упражнения для мышц пресса  |
| 20 |  | Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса                        |
| 21 |  | Упражнения для мышц спины   |
| 22 |  | Отжимания с отягощением   |
| 23 |  | Приседания с отягощением  |
| 24 |  | Упражнения для рук и плечевого пояса                                |
| 25 |  | Упражнения для шеи и туловища                                       |
| 26 |  | Упражнения для ног  |
| 27 |  | Упражнения для всех частей тела                                     |
| 28 | <b>Специальная физическая подготовка</b> | Правила техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу           |
| 29 |  | Гигиенические требования к занимающимся                             |
| 30 |  | Упражнение со штангой.  |
| 31 |  | Упражнения для мышц груди   |
| 32 |  | Упражнения для мышц спины   |
| 33 |  | Упражнения для дельтовидных мышц                                    |
| 34 |  | Упражнения для мышц рук(бицепс, трицепс, предплечье                 |
| 35 |  | Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)           |
| 36 |  | Упражнения для мышц голени  |
| 37 |  | Упражнения на тренажере «Жим ногами»                                |
| 38 |  | Упражнения на тренажере «Сгибание ног»                              |
| 39 |  | Упражнения на тренажере «Разгибание ног»                            |
| 40 |  | Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье.     |
| 41 |  | Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье. |
| 42 |  | Жим штанги лежа широким хватом.                                     |
| 43 |  | Жим штанги под углом средним хватом.                                |
| 44 |  | Пуловер со штангой согнутыми руками.                                |
| 45 |  | Подтягивание к груди на перекладине                                 |
| 46 |  | Тяга штанги в наклоне двумя руками.                                 |
| 47 |  | Брюшной пресс, подъем ног висе на перекладине (по 25 раз).          |
| 48 |  | Тяга штанги до подбородка узким хватом стоя.                        |
| 49 | <b>Техническая подготовка</b>            | Жим штанги с груди стоя широким хватом.                             |
| 50 |  | Махи гантелями в стороны стоя.                                      |
| 51 |  | Бицепс со штангой стоя.   |
| 52 |  | Бицепс гантелями сидя попеременно.                                  |
| 53 |  | Пресс, подъем туловища на наклонной доске 25 раз                    |
| 54 |  | Разведение рук с гантелями лежа 4 по 10—12                          |
| 55 |  | Приседания со штангой на плечах 6 по 8—12                           |
| 56 |  | Пуловер со штангой 4 по 10—12.                                      |
| 57 |  | Жим штанги с груди стоя 6 по 8—12.                                  |
| 58 |  | Подтягивания на турнике за голову 4 по 10—12.                       |
| 59 |  | Бицепс со штангой стоя 6 по 8—12.                                   |
| 60 |  | Французский жим со штангой стоя 6 по 8—12.                          |
| 61 |  | Пресс, подъемы туловища на лавке 3 по 15—30.                        |
| 62 |  | Пресс, подъемы туловища на лавке 3 по 15—30                         |

|               |                                  |  |
|---------------|----------------------------------|--|
| 63            |                                  | Пресс, подъемы ног на лавке 3 по 15—30.                          |
| 64            |                                  | Пресс, подъемы ног на лавке 3 по 15—30.                          |
| 65            |                                  | Жим штанги лежа 6 по 12.   |
| 66            |                                  | Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10.     |
| 67            |                                  | Отжимание на брусьях с отягощением 4 по 12.                      |
| 68            |                                  | Тяга штанги в наклоне 4 по 8.                                    |
| 69            |                                  | Подтягивания на перекладине 4 по 12.                             |
| 70            |                                  | Тяга к поясу на низком блоке 4 по 10.                            |
| 71            |                                  | Сгибание рук на бицепс   |
| 72            |                                  | Сгибание рук со штангой стоя 4 по 8.                             |
| 73            |                                  | Сгибание рук со штангой стоя 4 по 8.                             |
| 74            |                                  | Подтягивания на перекладине, узкий хват к себе 4 по 12.          |
| 75            |                                  | Французский жим со штангой стоя 4 по 10.                         |
| 76            |                                  | Пресс, подъем ног на наклонной скамье — 6 серий до максимума.    |
| 77            |                                  | Приседания со штангой на спине 6 по 10.                          |
| 78            |                                  | Жим ногами лежа на специальном станке 4 по 10.                   |
| 79            |                                  | Сгибание ног лежа на станке 4 по 12.                             |
| 80            | <b>Контрольные<br/>нормативы</b> | Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке.       |
| 81            |                                  | Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4 по 10.               |
| 82            |                                  | Жим сидя из-за головы 4 по 8.                                    |
| 83            |                                  | Становая («мертвая») тяга 6 по 8.                                |
| 84            |                                  | Наклоны в стороны стоя 4 по 12.                                  |
| 85            |                                  | Пресс. Подъемы туловища на наклонной доске 4 серии по 15—30 раз. |
| 86            |                                  | Пресс, Подъемы ног на наклонной доске 4 серии до максимума.      |
| 87            |                                  | Жим штанги под углом средним хватом.                             |
| 88            |                                  | Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10.     |
| 89            |                                  | Жим штанги с груди стоя широким хватом.                          |
| 90            |                                  | Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье.  |
| 91            |                                  | Бицепс со штангой стоя.  |
| 92            |                                  | Бицепс гантелями сидя попеременно.                               |
| 93            |                                  | Приседания со штангой на плечах.                                 |
| 94            |                                  | Тяга штанги до подбородка.                                       |
| 95            |                                  | Становая тяга.   |
| 96            |                                  | Бицепс со штангой стоя.  |
| 97            |                                  | Бицепс гантелями сидя попеременно.                               |
| 98            |                                  | Жим штанги лежа 6 по 12.   |
| 99            |                                  | Приседания без отягощения (контрольный норматив)                 |
| 100           |                                  | Приседания с отягощением (контрольный норматив)                  |
| 101           |                                  | Жим лежа без отягощения (контрольный норматив)                   |
| 102           |                                  | Жим лежа с отягощением (контрольный норматив)                    |
| <b>Всего:</b> |                                  | <b>102 часа</b>  |

## **Правила техники безопасности**

- значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;
- развитие пауэрлифтинга за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;
- закаливание, самоконтроль спортсмена – оценка своего самочувствия; физической подготовленности;
- Спортивные тренажеры. Правила содержания инвентаря;
- Простейшие приспособления для тренировки;
- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений;
- Просмотр соревнований, учебных кино- и видеозаписей.

## **Литература:**

1. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л: «Мир силы». №-1 2000
2. Мак Р. Стюарт Жим лежа 180 килограммов. Уайдер Спорт 1999
3. Шейко Б.И. Как я тренирую лежа
4. Симмонс Луи Использование цепей при жиме лежа
5. Чернышев П. Жим, ничего кроме жима. Ж-л: «Мир силы». Июнь 1999
6. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке . Москва. ФиС. 1971 с. 35
7. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Москва. ФиС. 1972 с. 42-43
8. Жеков И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. Москва. ФиС 1976 с. 73-74
9. Шанторенко С.Г. Технические правила. Омск 2001



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340152

Владелец Спивак Александр Николаевич

Действителен с 21.11.2025 по 21.11.2026