МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «НОВАТОР»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании
методического совета
от «31» августа 2017 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО ДДТ
«Новатор»
_____ Закирова Т.И.
«1» сентября 2017г.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг»

Возраст детей: 14-18
Срок реализации:5 лет

Автор – составитель программы:
Газизов Роберт Анварович,
тренер-преподаватель.

Уфа 2017

## Пояснительная записка.

**Пауэрлифтинг** - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Пауэрлифтинг, также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, и тяга штанги – которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Пауэрлифтинг - укрепление мышц и всего организма, хороший тонус, уверенность в своих силах, хорошая физическая подготовка.

В процессе освоения программы у обучающихся вырабатываются и формируются как физические, нравственные и умственные качества личности.

**Цель программы:**

Формирование и воспитание у троеборца двигательных навыков и функциональных возможностей организма на достижение высоких спортивных результатов.

**Задачи:**

**Обучающие:**

-Обучение технике выполнения упражнения в пауэрлифтинге.

-Формирование знаний о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (вес штанги).

Кол-во подъемов, упражнений, максимальные веса.

-Знание и тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

-Формирование знания о влиянии тренировочного процесса на организм теоретическая подготовка на взаимосвязь в процессе тренировки.

-Умение преодолевать трудности в процессе тренировки.

-Участие в соревнованиях.

**Развивающие:**

-Развитие моральных и волевых качеств, преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъёмом предельных весов.

-Развитие гибкости суставов – одно из основных качеств троеборца. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

-Развитие силы мышц.

- Развитие памяти, мышления, воображения, восприятие.

**Воспитательные:**

-Воспитание экономичности, легкости и вариантности движений. В основных способах выполнения упражнений.

-Воспитание бойцовских качеств, умения тактически грамотно выполнять упражнения.
-Воспитание общей и специальной выносливости по средствам силового троеборья.
-Воспитание духовно-нравственных качеств.
-Воспитание патриотизма за свое Отечество.
-Воспитание целеустремленности, самостоятельности, ответственности, дисциплины, дружбы.

Программа рассчитана на 5 лет обучения, возраст детей 14-18 лет
1 год обучения-спортивно-оздоровительная группа (СОГ)
2ч х 2 раза в неделю (144ч)
2 год обучения-группа начальной подготовки (ГНП)
2ч х3 раза в неделю (216ч)
3 год обучения- учебно-тренировочная группа (УТГ)
2ч х3 раза в неделю (242ч)
4 год обучения-группа спортивного совершенствования (ГСС)
2ч х 4 раза в неделю (288ч)
5 год обучения-группа высшего спортивного мастерства (ГВСМ)
2ч х4 раза в неделю

| группа | теория | ОФП | СФП | Судейская практика | СТП | СПУ | Соревно-вания | всего |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| СОГ 1г.об | 4 | 90 | 30 | | 10 | 10 | | 144ч |
| ГНП 2-г.об | 8 | 100 | 58 | 2 | 36 | 12 | | 216ч |
| УТГ 3-г.об | 10 | 100 | 60 | 2 | 32 | 12 | 26 | 242ч |
| ГСС 4-г.об | 16 | 130 | 70 | 2 | 22 | 12 | 36 | 288ч |
| ГВСМ 5-г.об | 16 | 132 | 70 | 2 | 22 | 10 | 36 | 288ч |

**ОФП** – общая физическая подготовка
**СФП** – специальная физическая подготовка
**СТП** – совершенствование технической подготовки
**СПУ** – специальные подготовительные упражнения

## 1. ОФП. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Для всех учебных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.

Выполнения команд. Расчет на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках.

Изменение направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.
2. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища: сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.
3. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

## 2.ОФП.СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГАТОВКА.

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных , коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команды судьи.

Дыхание при выполнения упражнения.

ЖИМ ЛЕЖА. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнения упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хватаю положение головы, ног, туловища; рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический , статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

## РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

### Зачетные и нормативные требования по общей физической подготовке по “Пауэрлифтингу”

| ОФП показателей | 1г. 14 лет | 2г. 15 лет | 3г. 16 лет | 4г. 17 лет | 5г. 18 лет |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.Бег 60 м<br>100 м | 10.0-9.8 | 9.6-9.4 | 9.2-8.8 | 14.4-14.2 | 13.6-13 |
| 2.Бег на<br>1000м 2000м<br>3000м | 4.40-4.30 | 14.20-4.10<br>9.40-9.30 | 4.00-3.00<br>9.00-8.20 | 3.40-3.30<br>8.00-7.40 | 3.20-3.1<br>12.30 |
| 3.Метание мяча Гранаты 700г | 36-37 | 38-39 | 39-40 | 26-28 | 30-32 |
| 4.Подтягивание на высокой перекладине | 6-7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 |
| 5.Плавание 30 м | б/у | 60-58 | 56-55 | 53-50 | 50 |
| 6.Бег на лыжах 2км<br>3км | 24.00 | 22.00 | 18.00 | 27.00 | 26.30 |
| 7.Лазанье по канату с помощью ног без ног | 14.4-14 | 13.13.2 | 13.0-12.6 | 12.4-12.0 | 11.6-11.0 |
| 8.Сгиб и Разгиб рук в упоре за 10 сек | 36-40 | 45-55 | 60-70 | 75-85 | 90-100 |
| 9.Подтягивание ног и туловище за 10 с. | 5-6 | 8-9 | 10-11 | 11-12 | 12-13 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10.В висе удержание ног углом | 1-2 | 3-4 | 5-66 | 7-8 | 9-10 |
| 11.Подъем переворот | | 1-2 | 3-4 | | |
| 12.Отжим в стойке на руках у стены | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 |

## Теоретический материал

## Физическая культура в России и РБ

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуре и спорта .Комитеты по физической культуре и спорту- органы государственного управления физической культурой и спортом в России .НОК и спортивной федерации. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа. Общественно-политическая и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта .Достижение российских спортсменах на крупнейших международных соревнованиях Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу

## История развития пауэрлифтинга в России и за рубежом

Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вид спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Российские спортсмены-чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире.

## Краткие сведения о построении и функции организма человека

Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, и их

строение функции. Основные сведения о кровообращение, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварение и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности.

## Гигиенические знания и навыки

Понятия о гигиене. Личная гигиена троеборца. Понятие о заразных болезнях. Значение закаливания для юного троеборца. Режим юного троеборца.
Весовой режим. Меры личной и общественной профилактики. Вред курения алкоголя и наркотиков.

## Врачебный контроль, самоконтроль

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степень тренированности спортсмена. Понятие о тренировках, утомлении.

### Практический материал

### Общая физическая подготовка

**Для всех учебных групп**

Строевые упражнения.

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, направляющий, замыкающий.

Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты:

Движение; строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках.

Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов;

1) Упражнения для рук и плечевого пояса.
2) Упражнения для шей и туловища
3) Упражнения для ног
4) Упражнения для всех частей тела

**Общие развивающие упражнения с предметом:**

-упражнения со скакалкой

-с гимнастической палкой

-с набивными мячами

**Упражнения на гимнастических снарядах;**

-на гимнастической скамейке;

-на канате;

-на гимнастическом козле;

-на кольцах;

-на брусьях;
-на перекладине;
-на гимнастической стенке.

**Упражнения из акробатики:**

-кувырки;
-стойки;
-перевороты;
-прыжки на мине-батуте.

**Легкая атлетика**

-бег на короткие дистанции (30,60,100м)
-прыжки в длину с места и разбега;
-прыжки в высоту;
-метание диска, гранаты, толкание ядра.

**Спортивные игры**

-баскетбол, волейбол
-спортивные игры по упрощенным правилам.

**Подвижные игры**

-игры с бегом, прыжками, метанием

**Плаванье**

-плавание на дистанции 25, 50, 100 м
-техника поворота в воде на дистанции, техника ныряния при вхождении в воду.

**Специальная физическая подготовка**

Приседание . Действия спортсмена до съема штанги со строек . Съем штанги со строек . Положение спины и расстановка ног . Действия атлета при уходе в подсед. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных , коленных и тазобедренных суставах , величина углов в этих суставах.

**ЖИМ ЛЕЖА.** Действия спортсмена до съема штанги со строек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье.

**ТЯГА** Стартовое положение. Расстановка ног. Способность захвата и оптимальная ширина хвата. Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

## Технико-тактическая подготовка

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Использование технических средств в процессе обучения. Приборы срочной информации. Виды срочной информации ; зрительные , звуковые и тактильные. Методика исправлении ошибок.

## Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Инструктаж проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты.

Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов не менее в 12 классифицированных соревнованиях первенство ДЮСШ, первенство района, города, республики, зональных первенств чемпионатов и первенств РФ.

Календарно-тематическое планирование в объединение
«Пауэрлифтинг» на 2016-2017 учебный год
Тренер-преподаватель: Газизов Р.А.

| № занятия | Тема | Дата | Количество часов |
|---|---|---|---|
| 1 | Теоретические сведения. Меры предупреждения травматизма | | 2 |
| 2 | ОФП. Силовые упражнения. | | 2 |
| 3 | ОФП. Силовые упражнения с гантелями | | 2 |
| 4 | ОФП в парах. Тестирование | | 2 |
| 5 | ОФП. СФП. Силовые упражнения на ноги. | | 2 |
| 6 | ОФП. Тяга штанги. | | 2 |
| 7 | ОФП. Совершенствование техники тяги штанги | | 2 |
| 8 | ОФП. Совершенствование техники тяги штанги | | 2 |
| 9 | ОФП. СФП. Техника тяги штанги | | 2 |
| 10 | ОФП. СФП. Техника рывка штанги | | 2 |
| 11 | ОФП. Развитие гибкости | | 2 |
| 12 | ОФП. СФП. Техника штанги | | 2 |
| 13 | ОФП. Развитие гибкости | | 2 |
| 14 | ОФП. Акробатические упражнения на гибкость | | 2 |
| 15 | ОФП. Комплекс упражнений с отягощением | | 2 |
| 16 | ОФП. Техника жима тяги | | 2 |
| 17 | Комплекс упражнений на растяжку. ОФП. | | 2 |
| 18 | ОФП на проработку мышц рук, ног | | 2 |
| 19 | ОФП. Акробатические упражнения на гибкость | | 2 |
| 20 | ОФП. Упражнения для мышц рук и ног | | 2 |
| 21 | ОФП для развития гибкости | | 2 |
| 22 | ОФП. Проработка мышц рук, туловища | | 2 |
| 23 | ОФП. СФП. Сгибание и разгибание рук | | 2 |
| 24 | ОФП для развития гибкости | | 2 |
| 25 | ОФП. Проработка мышц рук, туловища | | 2 |
| 26 | ОФП Упражнения для развития гибкости | | 2 |
| 27 | ОФП. Техника тяги штанги | | 2 |
| 28 | ОФП для проработки тяги штанги | | 2 |
| 29 | ОФП для проработки тяги штанги | | 2 |
| 30 | ОФП. СФП. Силовые упражнения на руки | | 2 |
| 31 | ОФП. Развитие гибкости | | 2 |
| 32 | ОФП. Силовые элементы акробатики | | 2 |
| 33 | СФП. Техника тяги штанги | | 2 |
| 34 | СФП. Техника тяги штанги | | 2 |
| 35 | СФП. Техника жима штанги | | 2 |
| 36 | ОФП на проработку рук, ног | | 2 |
| 37 | ОФП. СФП для мышц спины | | 2 |
| 38 | ОФП. Проработка штанги, плечевого пояса, спины | | 2 |
| 39 | ОФП. Силовые элементы в парах | | 2 |
| 40 | СФП. Тяга штанги | | 2 |
| 41 | СФП. Техника штанги | | 2 |
| 42 | СФП. Техника тяги штанги | | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 43 | ОФП. СФП. Техника тяги штанги | | 2 |
| 44 | СФП. Техника тяги штанги | | 2 |
| 45 | ОФП на скамейке, работа на снарядах | | 2 |
| 46 | ОФП на растяжку | | 2 |
| 47 | ОФП. СФП. Техника тяги штанги | | 2 |
| 48 | ОФП. СФП. Техника тяги штанги | | 2 |
| 49 | ОФП. СФП. Жим штанги | | 2 |
| 50 | ОФП. Подвижные игры | | 2 |
| 51 | ОФП. Упражнения без предметов | | 2 |
| 52 | ОФП. Упражнения без предметов | | 2 |
| 53 | ОФП. Подвижные игры | | 2 |
| 54 | Спортивная терминология. Правила соревнований | | 2 |
| 55 | Судейская терминология, жесты. | | 2 |
| 56 | ОФП на скамейке, работа на снарядах | | 2 |
| 57 | ОФП на скамейке, работа на снарядах | | 2 |
| 58 | ОФП. Подвижные игры | | 2 |
| 59 | ОФП. Подвижные игры | | 2 |
| 60 | ОФП. Силовые элементы в парах | | 2 |
| 61 | ОФП. Силовые элементы в парах | | 2 |
| 62 | ОФП. Проработка штанги, плечевого пояса, спины | | 2 |
| 63 | ОФП. Проработка штанги, плечевого пояса, спины | | 2 |
| 64 | ОФП. Развитие гибкости | | 2 |
| 65 | ОФП. Развитие гибкости | | 2 |
| 66 | ОФП. Развитие гибкости | | 2 |
| 67 | ОФП на проработку рук, ног | | 2 |
| 68 | ОФП на проработку рук, ног | | 2 |
| 69 | ОФП на проработку рук, ног | | 2 |
| 70 | Комплекс упражнений на растяжку | | 2 |
| 71 | Комплекс упражнений на растяжку | | 2 |
| 72 | Комплекс упражнений на растяжку | | 2 |
| 73 | ОФП. Силовые упражнения с гантелями | | 2 |
| 74 | ОФП в парах. Тестирование | | 2 |
| 75 | ОФП. СФП. Силовые упражнения на ноги. | | 2 |
| 76 | ОФП. Подвижные игры | | 2 |
| 77 | ОФП. Подвижные игры | | 2 |
| 78 | ОФП. Силовые упражнения с гантелями | | 2 |
| 79 | ОФП. СФП. Силовые упражнения на ноги. | | 2 |
| 80 | ОФП. Силовые элементы акробатики | | 2 |
| 81 | ОФП. Силовые элементы акробатики | | 2 |
| 82 | ОФП. Силовые элементы в парах | | 2 |
| 83 | ОФП на скамейке, работа на снарядах | | 2 |
| 84 | ОФП. СФП. Техника тяги штанги | | 2 |
| 85 | ОФП. СФП. Техника тяги штанги | | 2 |
| 86 | ОФП. СФП. Жим штанги | | 2 |
| 87 | ОФП на растяжку | | 2 |
| 88 | ОФП. Силовые упражнения с гантелями | | 2 |
| 89 | ОФП. СФП. Силовые упражнения на ноги. | | 2 |
| 90 | ОФП. Подвижные игры | | 2 |
| 91 | ОФП. Силовые элементы акробатики | | 2 |
| 92 | ОФП. Силовые элементы в парах | | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 93 | ОФП. Силовые элементы в парах | | 2 |
| 94 | ОФП на скамейке, работа на снарядах | | 2 |
| 95 | ОФП. СФП. Техника тяги штанги | | 2 |
| 96 | ОФП. СФП. Жим штанги | | 2 |
| 97 | ОФП. СФП. Жим штанги | | 2 |
| 98 | ОФП на растяжку | | 2 |
| 99 | ОФП на скамейке, работа на снарядах | | 2 |
| 100 | ОФП. СФП. Техника тяги штанги | | 2 |
| 101 | ОФП на растяжку | | 2 |
| 102 | ОФП. Подвижные игры | | 2 |
| 103 | ОФП. СФП. Техника тяги штанги | | 2 |
| 104 | ОФП на скамейке, работа на снарядах | | 2 |
| 105 | ОФП. Силовые элементы в парах | | 2 |
| 106 | ОФП. Силовые элементы акробатики | | 2 |
| 107 | ОФП. Подвижные игры | | 2 |
| 108 | ОФП в парах. Тестирование | | 2 |
| | | Итого: | 216 |

**Методическое обеспечение программы (теоретический материал):**
**Список обязательной литературы:**

1.Конституция Российской Федерации, 1993г.
2.Закон Российской Федерации «Об образовании», 1995г.
3.Конвенция о правах ребенка, 1989г.
4.Конституция Республики Башкортостан, 1993г.
5.Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы», Внешкольник, 2006г.
6. «Духовно – нравственное воспитание подрастающего поколения», программа,Уфа,БИРО,2004г.
7. «Концепция и программа формирования гражданина нового Башкортостан в системе образования» изд. Башкирского института развития образования , 2006г .
8.Президентская программа «Дети Республики Башкортостан», Указ Президента Республики Башкортостан , N УП-858 , Уфа , Дом Республики , 21 декабря 1998 г.
9. Республиканская целевая Программа «Развитие системы дополнительного образования детей в Республике Башкортостан» на 2007-2011 годы, Постановление Правительства Республике Башкортостан N 305, от 25 октября 2006.

**Литература для учителя:**

1.А.М.Горбунов Комплексная тренировка «пауэрлифтера»,Москва-2008г.
2.Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! «Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 1», Москва-2007г.
3.Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! «Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 2», Москва-2008г.
4.Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! «Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 3», Москва-2009г.

**Литература для детей:**

1.Леонид Остапенко «Пауэрлифтинг 1» и «Пауэрлифтинг 2», Москва-2007г.
2.В.Л.Муравьев «Пауэрлифтинг». Москва-2008г.
3.В.Л.Муравьев «ЖМИ ЛЁЖА», Москва-2009г.
4.Б.И.Шейко «Пауэрлифтинг» №1 и «Пауэрлифтинг» №2, Киев-2009г.

**Спортивный инвентарь:** штанги: «лифтерская», специальная скамья для жима и лежа, и стойки для приседания, гири, разборные гантели, подставка, специализированный помост.

**Условия реализации программы 5 лет.**