

**МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ПАУЭРЛИФТИНГ»  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
(продвинутый уровень)**

Разработчик программы:  
Фомин В.П.,  
тренер-преподаватель  
Программу реализует:  
Фомин В.П.,  
тренер-преподаватель

## ОГЛАВЛЕНИЕ

АННОТАЦИЯ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.	5
Учебный план.	
Модуль «Школа силы и здоровья»	
Модуль «Стань сильнее, тренируйся»	12
Модуль «Главное-верить в себя»	20
Модуль «Тренируйся! Мир слишком жесток, чтобы быть слабым»	28
КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ	37
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	42
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА	44
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	46
ГЛОСАРИЙ	47

## АННОТАЦИЯ

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» физкультурно-спортивной направленности (продвинутый уровень) включает в себя 4 тематических модуля. Программа по направленности является спортивно-оздоровительной; по форме организации – индивидуально–ориентированной и групповой. Предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы является спортивно-оздоровительной.

**Актуальность и преимущества программы** заключается в том, что она рассматривается как средство развития человека, как способ проявления в нем здоровых, нравственных и физических качеств, повышение познавательных саморазвивающихся начал. Это имеет особенно большое значение при рассмотрении вопроса о физической и нравственной безопасности подростков и молодежи в условиях воздействия на них агрессивных факторов окружающей среды: социально-экономических, криминальных и дешевой попкультуры. Настоящая программа предлагает занятия пауэрлифтингом как один из путей преодоления этой проблемы. Кроме того, занятия спортом приучают детей и подростков к самодисциплине, умению рационально использовать своё время, развитию морально-волевых качеств, являются лучшим оздоровительным фактором. Программа нацелена на решение задач, определенных в стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к Родине, уважение к культуре, традициям людей.

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

**Педагогическая целесообразность** заключается в применяемом на занятиях деятельностном подходе, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. У детей воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. Практические занятия помогают развивать у детей воображение, внимание, творческое мышление, умение свободно выражать свои чувства и настроения, работать в коллективе.

В процессе реализации программы «Пауэрлифтинг» проводятся мультимедиа-занятия по всем темам образовательной программы. Аудиовизуальная информация, представленная в различной форме (видеофильм, анимация, слайды, музыка), стимулирует непроизвольное внимание детей благодаря возможности демонстрации явлений и объектов в динамике. Информационно-коммуникационные технологии позволяют увеличить поток информации по содержанию предмета и методическим вопросам. В ходе занятий используются мультимедийные презентации, различные игры, викторины на тему истории пауэрлифтинга, контрольные прикидки по отдельным движениям.

**Адресат программы:** Программа ориентирована на обучение детей 14-18 лет. Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Режим занятий:** 3,5 часа в неделю. Одно занятие длится 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

**Наполняемость групп:** минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 15 обучающихся.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год (9 месяцев), объем – 140 часов (4 модуля по 35 часов каждый).

**Цель программы** – формирование здорового образа жизни по средствам обучения пауэрлифтингу и силовыми видами спорта.

#### **Задачи программы**

##### *Обучающие:*

- Обучить технике выполнения упражнений по пауэрлифтингу;
- Обучить технике безопасности при занятиях пауэрлифтингом;
- Обучить применению технических навыков пауэрлифтинга в жизненных ситуациях.

##### *Развивающие:*

- Развитие ассоциативного мышления;
- Развитие физических качеств: Взрывной силы, гибкости, скорости;
- Развитие целеустремленности, трудолюбия, самодисциплины.

##### *Воспитательные:*

- Привитие интереса к занятиям пауэрлифтингом;
- Воспитание положительного отношения к физическим нагрузкам;
- Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

#### **Коррекционные задачи:**

##### *Обучающие:*

- - формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

##### *Развивающие:*

- - развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

##### *Воспитывающие:*

- -формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;
- -формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

**Форма обучения:** очно-заочная

#### **Формы организации деятельности:**

- Индивидуально-ориентированная;
- Групповая.

#### **Планируемые результаты**

##### Личностные:

- положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- наличие мотивации к занятиям силовыми видами спорта, формирование положительной установки к физическим нагрузкам;

- осознанность в отношении к себе как к индивидуальности и, одновременно, как к члену общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважения к их труду, на участие в совместных делах, на помощь людям, в том числе сверстникам;

- Формирование сознания необходимости самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- Начальные навыки саморегуляции.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;

- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;

- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;

- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;

- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Дополнительная общеобразовательная программа состоит из 4-х модулей: «Школа силы и здоровья», «Стань сильнее-тренируйся», «Главное-верить в себя», «Тренируйся! Мир слишком жесток, чтобы быть слабым».

### Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Школа силы и здоровья»	-	4	31
2.	«Стань сильнее, тренируйся»	-	-	35
3.	«Главное-верить в себя»	-	-	35
4.	«Тренируйся! Мир слишком жесток, чтобы быть слабым»	-	-	35
	<b>ИТОГО</b>	140	4	136

### Модуль «Школа силы и здоровья»

**Цель:** формирование основ всестороннего развития физических и умственных способностей через основы теоретических и практических характеристик занятий пауэрлифтингом.

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование знаний об этапах занятий силовыми видами спорта от начинающих до достижения мастерства;
- актуализация знаний о необходимости всестороннего физического развития школьников средствами занятий силовыми упражнениями.

Развивающие:

- развитие интереса занятий силовыми видами спорта и пауэрлифтингом;
- развитие интереса к занятиям на различных силовых тренажерах и разнообразию занятий.

Воспитательные:

- воспитание чувства здорового образа жизни;
- воспитание уважения к товарищам по спортивной секции, взаимовыручке и страховке.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- как работают и на какие группы мышц тренажеры;
- технику безопасности при занятиях на тренажерах.

Обучающийся должен уметь:

- как рационально использовать упражнения на тренажерах и работу с собственным телом;
- определять (кардионагрузки) аэробные и анаэробные физические нагрузки на тренажерах и с собственным телом.

Обучающийся должен приобрести навык:

- составления элементарной тренировочной нагрузки при начальном этапе занятий.

**Учебно-тематический план модуля «Школа силы и здоровья»**

	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом	1		1	Собеседование, анкетирование, опрос
2.	Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса с гириями различного веса. Рывок гири правой, левой рукой		1	1	Практическая работа
3.	Терапевтический эффект каждого силового упражнения (мышечный эффект и самые частые ошибки). Становая тяга	1		1	Беседа, анкетирование, опрос
4.	Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног с гириями различного веса. Фронтальные приседания с гириями		1	1	Практическая работа
5.	Отработка техники классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с маленькими весами		1	1	Наблюдение, практика
6.	Развитие гибкости в суставах для правильного выполнения в технике приседаний, жиме лежа, становой тяге		1	1	Практическая работа
7.	Общеподготовительные упражнения для развития мышц груди и подводящие упражнения на гибкость в грудном отделе с гириями. Пуловер с гирей		1	1	Практическая работа
8.	Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц. Сплиты: сдвоенный, строенный и т.д.	1		1	Собеседование, опрос
9.	Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины с гириями различного веса. Тяга гири в наклоне с опорой о скамью		1	1	Практическая работа
10.	Подбор комплекса упражнений на расслабление и растяжка мышечных групп для восстановления работоспособности. Растяжка мышц бедер и нижней части спины		1	1	Беседа, практическая работа
11.	Общеподготовительные упражнения для ног с использованием гирь разных весов, различных выпадов и выпрыгиваний. Выпады правой, левой ногой с гирей рука вверху		1	1	Практическая работа
12.	Общеподготовительные упражнения изометрического характера с собственным весом на тренажерах, перекладине, брусках, штангой. Тяга с одной остановкой грифа выше коленных суставов 10 секунд		1	1	Практическая работа

13.	Анатомия физических упражнений, лечебный эффект в каждом движении. Тяга верхнего блока широким хватом до груди	1		1	Беседа, анкетирование, опрос
14.	Общеподготовительные упражнения для подготовки организма к выполнению основных классических упражнений пауэрлифтинга с гирями, гантелями. Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье		1	1	Практическая работа
15.	Общеподготовительные упражнения с собственным весом для верхнего плечевого пояса. Отжимания от пола различным хватом с диском на спине		1	1	Практическая работа
16.	Упражнения для верхнего плечевого пояса на широчайшие мышцы спины. Подтягивания широким хватом с весом до груди		1	1	Практическая работа
17.	Общеподготовительные упражнения для мышц рук. Отжимания от брусьев с весом		1	1	Практическая работа
18.	Общеподготовительные упражнения для широчайших мышц спины. Подтягивания с утяжелителями за голову		1	1	Практическая работа
19.	Общеподготовительные упражнения для трехглавой мышцы рук. Отжимания узким хватом с весом на спине		1	1	Практическая работа
20.	Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Приседания "пистолет" на правой, левой ноге в тренажере Смита		1	1	Практическая работа
21.	Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Отжимания от перекладины		1	1	Практическая работа
22.	Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Отжимания с хлопком, отжимания с подскоком вверх		1	1	Практическая работа
23.	Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями. Шагивание на возвышенность правой, левой ногой		1	1	Практическая работа
24.	Общеподготовительные упражнения для мышц пресса. Подъемы туловища с выжиманиями гири вверх		1	1	Практическая работа
25.	Общеподготовительные упражнения на тренажере на верхний плечевой пояс. Разгибания рук стоя		1	1	Практическая работа
26.	Общеподготовительные упражнения для мышц груди. На тренажере "Пек-Дек"		1	1	Практическая работа
27.	Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Сведение рук на кроссовере стоя		1	1	Практическая работа
28.	Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Приседания на тренажере "Гакк-машина"		1	1	Практическая работа
	Общеподготовительные упражнения для		1	1	Практическая



29.	мышц ног. Жим платформы ногами				работа
30.	Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Тяга блока к животу горизонтально		1	1	Практическая работа
31.	Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Армейский жим стоя или сидя со жгутом		1	1	Практическая работа
32.	Общеподготовительные упражнения для передней дельты и средней дельты. Отведение прямых рук вперед и в стороны		1	1	Практическая работа
33.	Общеподготовительные упражнения для трицепсов. Разгибания жгута стоя из-за головы		1	1	Практическая работа
34.	Общеподготовительные упражнения со жгутом для грудных мышц. Дополнительная нагрузка при отжиманиях		1	1	Практическая работа
35.	Общеподготовительные упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс. Жим двух гантелей сидя или стоя		1	1	Практическая работа
<b>Итого:</b>			<b>4</b>	<b>31</b>	<b>35</b>

### Содержание программы модуля «Школа силы и здоровья»

**Тема 1.** Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом

Теория: Подход и отход от снаряда, знакомства с правилами страховки товарища при работе со штангой с большими весами, с убавлением весам и с прибавлением при работе на тренажерах, гириями, утяжеленными гантелями.

Практика: работа страхующих в тройках, в паре, правильное расположение рук и ног страхующих к выполняющим.

**Тема 2.** общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса с гириями различного веса. Рывок гири правой, левой рукой

Теория: Прорабатываемые мышцы:

-основные – дельтовидные мышцы.

-дополнительные – большая ягодичная, бицепс бедра, мышцы спины

Практика: -спина прямая,

-ноги слегка согнуты,

-движение гири плавное.

**Тема 3.** Терапевтический эффект каждого силового упражнения (мышечный эффект и самые частые ошибки). Становая тяга

Теория: Терапевтический эффект: отражается на общей функции органов брюшной полости.

Лечебный эффект: профилактика камнеобразования в почках, укрепление почек.

**Тема 4.** общеподготовительные упражнения для развития мышц ног с гириями различного веса. Фронтальные приседания с гириями

Теория: Прорабатываемые мышцы:

-основные – большая ягодичная мышца

-дополнительные – квадрицепсы, бицепсы бедер, пресс.

Практика: -ноги на ширине плеч,

-локти прижаты с гириями,

-спина прямая.

**Тема 5.** Отработка техники классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с маленькими весами

Теория: Правильное исходное положение штанги на плечах, правильное расположение ног и рук на грифе

**Практика:** Выполнение классических движений двоеборца с маленькими весами в приседаниях, жиме лежа, тяге становой "сумо", "классика".

**Тема 6.** Развитие гибкости в суставах для правильного выполнения в технике приседаний, жиме лежа, становой тяге

**Теория:** -Знакомство с упражнениями, развивающие гибкость.

- для чего нужна гибкость.

**Практика:** -правильный прогиб спины в жиме лежа на горизонтальной скамье

-приседания рывковым хватом в разножку

-прокручивание гимнастической палочки и жгута через прямые руки (сужая).

**Тема 7.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц груди и подводящие упражнения на гибкость в грудном отделе с гирями. Пуловер с гирей

**Теория:** прорабатываемые мышцы: основные – мышцы груди, дополнительные – широчайшая мышца спины, трицепс.

**Практика:** -грудные и трицепс предельно растянуты

-ноги на ширине плеч

-голова прижата.

**Тема 8.** Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц. Сплиты: сдвоенный, строенный и т.д.

**Теория:** -знать какие тренажеры, их названия

-какие прорабатываемые группы мышц

-количество подходов и количество раз за один подход

**Практика:** -правильное исполнение в угловых пропорциях

-правильная постановка рук, ног, туловища

-правильное дыхание.

**Тема 9.** Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины с гирями различного веса. Тяга гири в наклоне с опорой о скамью

**Теория:** Прорабатываемые мышцы: основные – широчайшие мышцы спины, дополнительные – задняя дельта, трапеция.

**Практика:** -спина прогнута

-корпус не перекашивается в сторону

-движение поочередно

**Тема 10.** Подбор комплекса упражнений на расслабление и растяжка мышечных групп для восстановления работоспособности. Растяжка мышц бедер и нижней части спины

**Теория:** -Туловище удерживается в вертикальном положении – с подключением мышц рук.

- упираемся в пол всей подошвой и сохраняем постоянное положение бедер.

**Практика:** -фиксируем корпус в конечной точке по 20 секунд или на 3-4 спокойных дыхательных циклов

-повторение движений в другую сторону

**Тема 11.** Общеподготовительные упражнения для ног с использованием гирь разных весов, различных выпадов и выпрыгиваний. Выпады правой, левой ногой с гирей рука вверху

**Теория:** прорабатываемые мышцы: основные- четырехглавая, ягодичные мышцы, дополнительные- задняя группа бедра, дельты.

**Практика:** -туловище в вертикальном положении

-растягивание четырехглавой мышцы бедра

-рука вверху напряжена.

**Тема 12.** Общеподготовительные упражнения изометрического характера с собственным весом на тренажерах, перекладине, брусках, штангой. Тяга с одной остановкой грифа выше коленных суставов 10 секунд

**Теория:** прорабатываемые мышцы: основные- мышцы спины, дополнительные- задняя поверхность бедра

**Практика:** -спина прямая, голову не опускать

-плечи накрывают колени.

**Тема 13.** Анатомия физических упражнений, лечебный эффект в каждом движении. Тяга верхнего блока широким хватом до груди

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- мышцы плечевого пояса, дополнительные- трапецевидная мышца, выпрямляющая туловища мышца.

Лечебный эффект: -при тахикардии, вегетососудистой дистонии.

Практика. –туловище держать прямо

-напряжение мышц живота и спины.

**Тема 14.** Общеподготовительные упражнения для подготовки организма к выполнению основных классических упражнений пауэрлифтинга с гирями, гантелями. Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная, дополнительные – трехглавая мышца.

Практика: -выжимать по прямой линии от плеч

-ноги на ширине плеч.

**Тема 15.** Общеподготовительные упражнения с собственным весом для верхнего плечевого пояса. Отжимания от пола различным хватом с диском на спине

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- мышцы груди, дополнительные – трицепс.

Практика: -туловище держать прямо

-отжиматься полностью

-различным хватом.

**Тема 16.** Упражнения для верхнего плечевого пояса на широчайшие мышцы спины. Подтягивания широким хватом с весом до груди

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – широчайшая, дополнительные – двуглавая плеча, трапеция.

Практика: - хват сверху широкий

-опускаться и подтягиваться подбородком выше перекладины.

**Тема 17.** Общеподготовительные упражнения для мышц рук. Отжимания от брусьев с весом

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трицепс, дополнительные – передний пучок дельтовидных мышц.

Практика: -туловище держать прямо

-отжимание до конца, выпрямлять локти.

**Тема 18.** Общеподготовительные упражнения для широчайших мышц спины. Подтягивания с утяжелителями за голову

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – широчайшие, дополнительные – мышцы приводящие лопатку.

Практика: -хват широкий,

-касание затылком.

**Тема 19.** Общеподготовительные упражнения для трехглавой мышцы рук. Отжимания узким хватом с весом на спине

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная, дополнительные – трицепс.

Практика: -туловище держать прямо,

- локти вдоль туловища в отжиманиях.

**Тема 20.** Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Приседания "пистолет" на правой, левой ноге в тренажере Смита

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, дополнительные – задняя поверхность бедра, ягодицы.

Практика: -туловище прямое

-приседание полностью

-голову держать прямо.

**Тема 21.** Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Отжимания от перекладины

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трицепс, дополнительные – передний пучок дельт.

Практика: - туловище держать прямо  
-отжиматься под грудь не полностью.

**Тема 22.** Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Отжимания с хлопком, отжимания с подскоком вверх

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – грудные мышцы, дополнительные – трехглавая плеча.

Практика: - туловище держать прямо  
-узким-внутренняя часть, широким-внешняя.

**Тема 23.** Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями. Нашагивание на возвышенность правой, левой ногой

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая, дополнительные – мышцы ягодицы.

Практика: -нашагивание поочередно,  
- туловище держать прямо.

**Тема 24.** Общеподготовительные упражнения для мышц пресса. Подъемы туловища с выжиманиями гири вверх

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы пресса, дополнительные – дельтовидные, трицепс.

Практика: -ноги полусогнуты  
-выжимание вверх гири полностью  
-опускание гири на грудь.

**Тема 25.** Общеподготовительные упражнения на тренажере на верхний плечевой пояс. Разгибания рук стоя

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трехглавая плеча, дополнительные – дельтовидные, предплечья.

Практика: -ноги на ширине плеч  
-локти вдоль туловища прижаты.

**Тема 26.** Общеподготовительные упражнения для мышц груди. На тренажере "Пек-Дек"

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная, дополнительные – передний пучок дельтовидной мышцы.

Практика: -плотно прижаться спиной  
-руки разведены и согнуты под прямым углом.

**Тема 27.** Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Сведение рук на кроссовере стоя

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная, дополнительные – передний пучок дельт.

Практика: -руки чуть согнуты  
-руки сводятся вместе впереди тела.

**Тема 28.** Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Приседания на тренажере "Гакк-машина"

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая бедра, дополнительные – ягодичная, задняя группа бедра.

Практика: -упражнения выполнять медленно  
-плотно прижаться к тренажеру  
-плечи под упорами.

**Тема 29.** Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Жим платформы ногами

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая бедра, дополнительные – ягодичная, задняя поверхность бедра.

Практика: -выжимать вверх до полного выпрямления  
-руки держать за ручки тренажера

-ноги плотно прижать.

**Тема 30.** Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Тяга блока к животу горизонтально

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – широчайшие, дополнительные – задний пучок дельтовидных мышц.

Практика: -ноги слегка согнуты

-туловище прямо

-захват сверху.

**Тема 31.** Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Армейский жим стоя или сидя со жгутом

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трицепс, дополнительные – средняя дельта.

Практика: -жим строго вертикально.

-туловище прямо.

-голову не опускать

**Тема 32.** Общеподготовительные упражнения для передней дельты и средней дельты. Отведение прямых рук вперед и в стороны

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – вперед-передняя дельта, дополнительные – трапецевидные.

Практика: -отведение через прямые руки

-туловище прямо

-отведение до горизонтали с полом.

**Тема 33.** Общеподготовительные упражнения для трицепсов. Разгибания жгута стоя из-за головы

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трицепсы рук, дополнительные – мышцы предплечья.

Практика: -локти прижаты к голове

-голова прямо

-концовка кистью.

**Тема 34.** Общеподготовительные упражнения со жгутом для грудных мышц. Дополнительная нагрузка при отжиманиях

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная, дополнительные – трицепс.

Практика: -туловище держать прямо,

-узким-трицепсовый жим

-широким-грудной.

**Тема 35.** Общеподготовительные упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс. Жим двух гантелей сидя или стоя

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – средняя дельта, дополнительные – трицепс, передний пучок дельт.

Практика: -кисти смотрят вперед

-гантели к плечам

-жим строго вертикально.

### Модуль «Стань сильнее, тренируйся»

**Цель:** сформировать у обучающихся понимание общей и специальной физической подготовки юных троеборцев и её роль в процессе тренировки.

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование знаний о взаимосвязи общей и специальной физической подготовки юных троеборцев;

- формирование базовых упражнений развивающих физические качества троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость;

Развивающие:

- развитие стремления к самостоятельному познанию знаний о взаимосвязи общей и специальной физической подготовки троеборцев;
- развитие роли волевых качеств в процессе обучения.

Воспитательные:

- воспитание принципов тренировки: систематичность, повышение нагрузки, сознательности;
- воспитание анализа в тренировочном процессе ошибок в технике упражнений.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- характеристику работы каждого тренажера, на какую группу мышц;
- технику безопасности при работе на тренажерах;
- знать понятие о тренировочных весах –малых, средних, больших.

Обучающийся должен уметь:

- пользоваться общей и специальной физической подготовкой юных троеборцев на тренажерах, с гантелями, гириями, штангой;
- определять последовательность в использовании упражнений и компонентами техники выполнения.

Обучающийся должен приобрести навык:

- составления плана тренировок работы с собственным телом, на тренажерах, с гантелями.

**Учебно-тематический план модуля «Стань сильнее, тренируйся»**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Армейский жим штанги стоя		1	1	Практическая работа
2.	Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Жим двух гантелей сидя		1	1	Практическая работа
3.	Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Подъем двух гантелей стоя через стороны		1	1	Практическая работа
4.	Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Жим Арнольда с двумя гантелями стоя		1	1	Практическая работа
5.	Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Разведение гантелей в стороны лежа на наклонной скамье		1	1	Практическая работа
6.	Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Тяга двух гирь стоя в наклоне		1	1	Практическая работа
7.	Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гириями. Выпады по спортзалу на месте правой, левой ногой		1	1	Практическая работа
8.	Общеподготовительные упражнения для мышц спины, рук, ног. Дровосек с гирей с		1	1	Практическая работа

	полной амплитудой вверх (фиксация сверху)				
9.	Общеподготовительные упражнения с гирями на мышцы спины. Тяга сумо двумя гирями		1	1	Практическая работа
10.	Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Толчок двух гирь одновременно		1	1	Практическая работа
11.	Общеподготовительные развивающие упражнения для мышц ног. Медленное приседание в течении 10 секунд, быстрый подъем		1	1	Практическая работа
12.	Общеподготовительные развивающие упражнения для мышц ног. Приседания в «ножницах» со штангой на плечах, с гирями, гантелями в руках снизу		1	1	Практическая работа
13.	Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания «в глубину», стоя на плитках, с отягощением в руках (гиря, гантели, диски и др.)		1	1	Практическая работа
14.	Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Жим платформы двумя ногами, а также отдельно правой, левой		1	1	Практическая работа
15.	Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания на тренажере «Гакк-машина»		1	1	Практическая работа
16.	Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания в «ножницах» со штангой на груди		1	1	Практическая работа
17.	Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания в «ножницах» со штангой в выпрямленных вверх руках		1	1	Практическая работа
18.	Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Разгибания согнутых ног в тренажере (сидя)		1	1	Практическая работа
19.	Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Сгибания ног, лежа на тренажере лицом вниз		1	1	Практическая работа
20.	Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Прыжки вверх со штангой на плечах, гирей руки снизу		1	1	Практическая работа
21.	Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Прыжки в «глубину»		1	1	Практическая работа
22.	Общеподготовительные развивающие		1	1	Практическая

	упражнения для приседаний со штангой на плечах. Прыжки на гимнастического «козла» или на плинты				работа
23.	Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Подъем на носки в положении стоя со штангой на плечах, с гантелями в положении сидя		1	1	Практическая работа
24.	Специально подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания на плинт со штангой на плечах		1	1	Практическая работа
25.	Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх		1	1	Практическая работа
26.	Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Жим штанги на наклонной скамье, лежа головой вниз		1	1	Практическая работа
27.	Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье		1	1	Практическая работа
28.	Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Разведение-сведение рук с гантелями в стороны на горизонтальной скамье		1	1	Практическая работа
29.	Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх		1	1	Практическая работа
30.	Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек»		1	1	Практическая работа
31.	Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Пуловеры с гантелью на прямых руках		1	1	Практическая работа
32.	Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима		1	1	Практическая работа
33.	Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для трицепсового стиля жима		1	1	Практическая работа
34.	Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях с отягощением на поясе или на ногах		1	1	Практическая работа
35.	Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. "Французский жим" (лежа сгибание и разгибание рук)		1	1	Практическая работа
	<b>Итого:</b>		<b>35</b>	<b>35</b>	



## Содержание модуля «Стань сильнее, тренируйся»

**Тема 1.** Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Армейский жим штанги стоя

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – средняя дельта, передняя дельта, дополнительные – трицепс, мышцы кора.

Практика: -жим строго вертикально

-туловище прямо

-голову не опускать.

**Тема 2.** Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Жим двух гантелей сидя

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – дельтовидные, дополнительные – трицепсы рук.

Практика: -жим строго вертикально

-локти держать в стороны

-голову не опускать.

**Тема 3.** Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Подъем двух гантелей стоя через стороны

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – средняя дельта, дополнительные – мышцы кора, передняя дельта.

Практика: -туловище держать прямо

-голову не опускать

-отведение до горизонтали с полом

**Тема 4.** Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Жим Арнольда с двумя гантелями стоя

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – дельтовидные мышцы, дополнительные – трицепс, бицепс.

Практика: -туловище держать прямо;

-жим строго вертикально;

-ноги на ширине плеч.

**Тема 5.** Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Разведение гантелей в стороны лежа на наклонной скамье

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- задняя дельта, дополнительные- средняя дельта, трицепс.

Практика: -угол наклона скамьи 45°

-голову держать прямо

-отведение гантелей до горизонтали с полом.

**Тема 6.** Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Тяга двух гирь стоя в наклоне

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- широчайшие мышцы спины, дополнительные- задняя дельта, трицепс, бицепс бедра.

Практика: -ноги на ширине плеч

-поднимать до уровня живота

-спину держать прямо.

**Тема 7.** Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями. Выпады по спортзалу на месте правой, левой ногой

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- четырехглавая бедра, дополнительные – задняя поверхность бедра, ягодицы.

Практика: –туловище держать прямым

-при выпаде передняя нога тупой угол

-голову не опускать.

**Тема 8.** Общеподготовительные упражнения для мышц спины, рук, ног. Дровосек с гирей с полной амплитудой вверх (фиксация вверху)

Теория прорабатываемые мышцы: основные- мышцы спины, дополнительные –мышцы верхнего плечевого пояса, мышцы ног.

Практика: -спина прогнута

-амплитуда гири через прямые руки вверх по дуге

-ноги на ширине плеч

**Тема 9.** Общеподготовительные упражнения с гирями на мышцы спины. Тяга сумо двумя гирями

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – мышцы спины, дополнительные – четырехглавая бедра, бицепс бедра.

Практика: -ноги ставить широко

-спина прогнута

-голову не опускать

**Тема 10.** Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Толчок двух гирь одновременно

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – средняя дельта, дополнительные – трицепсы, передняя дельта, трапецевидные.

Практика: -гири толкать от плеч

-туловище держать прямо

-толкать строго вертикально

**Тема 11.** Общеподготовительные развивающие упражнения для мышц ног. Медленное приседание в течении 10 секунд, быстрый подъем

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, дополнительные- мышцы спины, задняя группа мышц бедра.

Практика: -спину держать прямо

-колени в стороны

-голова прямая.

**Тема 12.** Общеподготовительные развивающие упражнения для мышц ног. Приседания в «ножницах» со штангой на плечах, с гирями, гантелями в руках снизу

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- четырехглавая мышца бедра, дополнительные- большая ягодичная, задняя группа мышц бедра.

Практика: -передняя нога под 90°

-туловище держать прямо

-голову не опускать.

**Тема 13.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания «в глубину», стоя на плитках, с отягощением в руках (гири, гантели, диски и др.)

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, дополнительные – задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы, мышцы живота.

Практика: -спина и голова прямая

-опускать гирю до конца

-колени в стороны.

**Тема 14.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Жим платформы двумя ногами, а также отдельно правой, левой

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, дополнительные – ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы.

Практика: -вес превышает результат в приседаниях

-опускать гирю до конца

-наклон под 45°.

**Тема 15.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания на тренажере «Гакк-машина»

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- четырехглавая мышца бедра, дополнительные – ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы.

Практика: -ноги на ширине плеч

-носки разведены наружу

-плечи под упорами.

**Тема 16.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания в «ножницах» со штангой на груди

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, дополнительные – большая ягодичная, задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы.

Практика: - передняя нога 90°

-туловище держать прямо

-голову не опускать

**Тема 17.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания в «ножницах» со штангой в выпрямленных вверх руках

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, дополнительные – большая ягодичная, задняя группа мышц бедра, дельтовидные плеча.

Практика: - передняя нога 90°

-спину и голову не опускать

-руки прямые

**Тема 18.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Разгибания согнутых ног в тренажере (сидя)

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, дополнительные – передняя большеберцовая мышца.

Практика: -спину держать прямо

-руками держаться за ручки

-медленно разгибать.

**Тема 19.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Сгибания ног, лежа на тренажере лицом вниз

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – задняя группа мышц бедра, дополнительные – ягодичные мышцы, мышцы голени.

Практика: -пауза в верхней точке

-руки за рукоятки

-делать медленно.

**Тема 20.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Прыжки вверх со штангой на плечах, гирей руки снизу

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая, дополнительные – ягодичные, икроножная.

Практика: -выполнять с небольшим весом

-спина и голова держать прямо

-присесть в низкий сед.

**Тема 21.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Прыжки в «глубину»

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая, дополнительные – большая ягодичная, задняя поверхность бедра.

Практика: -спина прямая

-отталкивание вверх вертикально

-высота плинта 40-50см.

**Тема 22.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Прыжки на гимнастического «козла» или на плинт

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая, дополнительные – большая ягодичная, мышцы голени.

Практика: -выпрыгивание с двух ног

-выпрыгивание с махом руками.

**Тема 23.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Подъем на носки в положении стоя со штангой на плечах, с гантелями в положении сидя  
Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трехглавая мышца голени, дополнительные – ахилловое сухожилие.

Практика: -постановка ног на подставку  
-в верхней точке амплитуды задержаться.

**Тема 24.** Специально подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания на плинт со штангой на плечах

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, дополнительные – большая ягодичная, мышцы спины.

Практика: -постановка ног широко  
-спину держать прямо  
-носки развернуть.

**Тема 25** Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – верхний пучок большой грудной мышцы, дополнительные – передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца плеча.

Практика: -угол наклона 30-45°  
-спина прижата  
-хват сверху.

**Тема 26.** Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Жим штанги на наклонной скамье, лежа головой вниз

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – средний пучок большой грудной мышцы, дополнительные – трехглавая мышца плеча, передний пучок дельтовидной мышцы.

Практика: --угол наклона 30-40°  
-спина прижата  
-касание штанги 3-5 см ниже грудных мышц

**Тема 27.** Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная мышца, дополнительные – передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца плеча.

Практика: -подавать гантели ассистентам  
-ладони как при жиме штанги лежа  
-ноги упираются в пол

**Тема 28.** Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Разведение-сведение рук с гантелями в стороны на горизонтальной скамье

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная мышца, дополнительные – передний пучок дельтовидной мышцы.

Практика: -руки слегка согнуты в локтях  
-кисти смотрят вовнутрь  
-ноги, туловище и голова прижаты к скамье

**Тема 29.** Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – верхний пучок большой грудной мышцы, дополнительные – передний пучок дельтовидной мышцы.

Практика: -ноги упираются в пол,  
-туловище прижато,  
-локти полусогнуты..

**Тема 30.** Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек»

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная мышца, дополнительные – передний пучок дельтовидной мышцы.

Практика: -руки разведены в стороны

-согнуты под прямым углом

-предплечья упираются в упоры.

**Тема 31.** Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Пуловеры с гантелью на прямых руках

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – грудные и передние зубчатые мышцы, дополнительные – передний пучок дельтовидной мышцы, широчайшие мышцы спины.

Практика: -таз находится на весу

-туловище поперек скамьи

-руки согнуты в локтях

**Тема 32.** Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – грудные и передние зубчатые мышцы, дополнительные – передний пучок дельтовидной мышцы, широчайшие мышцы спины, трехглавая мышца плеча.

Практика: -туловище и ноги не сгибать

-в пояснице не прогибаться

-отягощение на спине

**Тема 33.** Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для трицепсового стиля жима

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трехглавая мышца плеча, дополнительные – передний пучок дельтовидной мышцы, средний пучок большой грудной мышцы, мышцы предплечья.

Практика: -локти прижаты к туловищу

-туловище держать прямо

-носки стоп на возвышенности.

**Тема 34.** Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях с отягощением на поясе или на ногах

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трехглавая мышца плеча, дополнительные – передний пучок дельтовидной мышцы, средний пучок большой грудной мышцы, мышцы предплечья.

Практика: -туловище вертикально

-угол сгибания примерно 90°

-регулируем ширину брусьев

**Тема 35.** Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. "Французский жим" (лежа сгибание и разгибание рук)

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трехглавая мышца плеча, дополнительные – мышцы груди, дельтовидная мышца, мышцы предплечья.

Практика: -руки узким хватом

-захват сверху

-локти не разводить.

## Модуль «Главное-верить в себя»

**Цель** – овладение обучающимися начальными знаниями оценки техники выполнения общеподготовительных развивающих упражнений для троеборья.

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование начальных знаний оценки техники общеподготовительных упражнений по траектории, по изменению угла в суставах;

- знакомство с особенностями техники выполнения общеподготовительных упражнений в троеборье.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к рациональному использованию угловых пропорций в подготовке классики троеборья;
- развитие личностных качеств – самостоятельности, ответственности, наблюдательности, активности, аккуратности.

Воспитательные:

- воспитание положительного отношения к силовым видам спорта, пауэрлифтингу;
- воспитание толерантного отношения внутри секции.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Учащийся должен знать:

- правила выполнения подхода к снаряду, выполнения и отхода от снаряда;
- правила выполнения соревновательных движений со жгутом, с цепями, со сплитом;
- различать степень нагрузки на тренажерах, со жгутом, с цепями.

Учащийся должен уметь:

- уметь использовать видеоролики и наглядную агитацию в техническом плане;
- уметь анализировать и исправлять ошибки в общеподготовительных упражнениях.

Учащийся должен иметь навык:

- проведения тренировочного занятия используя общеподготовительные упражнения.

**Учебно-тематический план модуля «Главное-верить в себя»**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Общеподготовительные упражнения для становой тяги, упражнения для развития мышц спины. Тяга с ребра плинта		1	1	Практическая работа
2.	Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Подъем плеч "шраги"		1	1	Практическая работа
3.	Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Гиперэкстензии туловища		1	1	Практическая работа
4.	Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Обратные гиперэкстензии		1	1	Практическая работа
5.	Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах		1	1	Практическая работа
6.	Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Наклоны со штангой на плечах сидя		1	1	Практическая работа
7.	Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Наклоны в "глубину"		1	1	Практическая работа
8.	Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Наклоны плюс приседания со штангой на плечах (стоя)		1	1	Практическая работа
9.	Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подъем ног в висе		1	1	Практическая работа
10.	Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подъем прямых ног в висе на тренажере		1	1	Практическая работа

11.	Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подъем туловища, лежа спиной на горизонтальной скамье		1	1	Практическая работа
12.	Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подъем туловища, лежа на наклонной скамье		1	1	Практическая работа
13.	Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания на плинт со штангой на плечах		1	1	Практическая работа
14.	Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания на плинт со штангой на груди		1	1	Практическая работа
15.	Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах с одной или двумя остановками		1	1	Практическая работа
16.	Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания медленные со штангой на плечах с медленным вставанием		1	1	Практическая работа
17.	Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания со штангой на груди		1	1	Практическая работа
18.	Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах в уступающем режиме		1	1	Практическая работа
19.	Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах с узкой постановкой ног		1	1	Практическая работа
20.	Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах с широкой постановкой ног (сумо)		1	1	Практическая работа
21.	Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах, с цепями на грифе		1	1	Практическая работа
22.	Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах в тренажере "пирамида" от уровня мертвой точки		1	1	Практическая работа
23.	Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Полуприседы со штангой на плечах		1	1	Практическая работа
24.	Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги широким хватом		1	1	Практическая работа
25.	Специально-подготовительные упражнения		1	1	Практическая

	для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги средним хватом				работа
26.	Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги узким хватом		1	1	Практическая работа
27.	Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги с валиком под поясницей		1	1	Практическая работа
28.	Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги с увеличенной паузой		1	1	Практическая работа
29.	Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги во взрывном режиме		1	1	Практическая работа
30.	Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги с остановкой в "мертвой" точке		1	1	Практическая работа
31.	Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги обратным хватом		1	1	Практическая работа
32.	Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги в уступающем режиме "негативный жим"		1	1	Практическая работа
33.	Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Дожимы штанги в раме или с бруском на груди		1	1	Практическая работа
34.	Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим с П-образным грифом		1	1	Практическая работа
35.	Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим с цепями		1	1	Практическая работа
<b>Итого:</b>			<b>35</b>	<b>35</b>	

### Содержание модуля «Главное-верить в себя»

**Тема 1.** Общеподготовительные упражнения для становой тяги, упражнения для развития мышц спины. Тяга с ребра планта

Теория: прорабатывание мышцы: основные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы, дополнительные – остистая, повздошно-реберная мышца.

Практика: -хват рывковый

-выпрямление быстрое

-опускать медленно

**Тема 2.** Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Подъем плеч "шраги"



Теория: прорабатывание мышцы: основные – верхний и средний пучок трапецевидной мышцы, дополнительные – мышца, поднимающая лопатку, дельтовидная мышца.

Практика: -туловище держать вертикально

-руки не напрягать

-задержка наверху

**Тема 3.** Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Гиперэкстензии туловища

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – мышца-разгибатель позвоночника, дополнительные – ягодичная мышца, двуглавая мышца бедра.

Практика: -до параллели с полом

-делать с отягощением

-фиксация вверху

**Тема 4.** Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Обратные гиперэкстензии

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – мышца-разгибатель позвоночника, дополнительные – ягодичная мышца, бицепс бедра, квадратная мышца поясницы.

Практика: вниз лицом

-линия туловища продолжает линию ног

-задержаться на 1-2сек.

**Тема 5.** Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- мышца-разгибатель позвоночника, дополнительные- широчайшая спины, ягодичная мышца, бицепс бедра.

Практика: спина прогнута

-голень перпендикулярно полу

-плечи накрывают колени

**Тема 6.** Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Наклоны со штангой на плечах сидя

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- мышца-разгибатель позвоночника, дополнительные- широчайшая спины, ягодичная мышца, бицепс бедра.

Практика: -спина прямая

-ноги врозь

-голову не опускать.

**Тема 7.** Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Наклоны в "глубину"

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- мышца-разгибатель позвоночника, дополнительные- ягодичная мышца, бицепс бедра.

Практика: -отягощение в прямых руках

-спина прогнута

-ноги на плинтах.

**Тема 8.** Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Наклоны плюс приседания со штангой на плечах (стоя)

Теория прорабатываемые мышцы: основные- мышца-разгибатель позвоночника, дополнительные- четырехглавая мышца, ягодичная мышца, бицепс бедра..

Практика: -расстановка ног как при приседаниях

-наклон до горизонтали

-спина прогнута.

**Тема 9.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подъем ног в висе

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – прямая мышца живота, дополнительные – косые мышцы живота, прямая мышца бедра, длинная приводящая мышца.

Практика: -ноги слегка согнуты

-касание перекладины голенью

-медленно опускать вниз.

**Тема 10.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подъем прямых ног в висячем положении на тренажере

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – прямая мышца живота, дополнительные – косые мышцы живота, прямая мышца бедра, длинная приводящая мышца.

Практика: -подъем ног до горизонтали

-ноги слегка согнуты

-носки оттянуты.

**Тема 11.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подъем туловища, лежа спиной на горизонтальной скамье

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- прямая мышца живота, дополнительные – косые мышцы живота, прямая мышца бедра, зубчатая мышца.

Практика: -руки за головой

-ноги слегка согнуты

-фиксация в верхней точке.

**Тема 12.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подъем туловища, лежа на наклонной скамье

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- прямая и косая мышца живота, дополнительные- передняя зубчатая мышца, позадочно-поясничная мышца, сгибатели бедра.

Практика: -отягощение в руках

-головой вниз на наклонной скамье

-задержка в верхней точке.

**Тема 13.** Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания на плинт со штангой на плечах

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- четырехглавая мышца бедра, дополнительные – ягодичная мышца, бицепс бедра, мышцы спины.

Практика. –колени и носки развернуты;

-спина прямая;

-касание тазом плинта.

**Тема 14.** Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания на плинт со штангой на груди

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, дополнительные – ягодичная мышца, бицепс бедра, мышцы спины.

Практика: - колени и носки развернуты;

-спина прямая;

-касание тазом плинта.

**Тема 15.** Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах с одной или двумя остановками

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- четырехглавая мышца бедра, дополнительные –большая ягодичная мышца, двуглавая мышца бедра.

Практика: - колени и носки развернуты;

-спина прямая;

-остановки на 2-3 секунды.

**Тема 16.** Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания медленные со штангой на плечах с медленным вставанием

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, дополнительные – большая ягодичная, бицепс бедра, мышцы спины.

Практика: - ноги ставить индивидуально;

-спина прямая;

-голову не опускать.

**Тема 17.** Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания со штангой на груди

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, портняжная мышца, дополнительные – большая ягодичная мышца, двуглавая мышца бедра.

Практика: -туловище прямое;

-ноги ставить индивидуально;

-камни и носки развернуты.

**Тема 18.** Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах.  
Приседания со штангой на плечах в уступающем режиме

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, портняжная мышца, дополнительные – большая ягодичная, двуглавая мышца бедра.

Практика: -ноги ставить индивидуально

-80-90% от личного рекорда

-в течении 6-10секунд

-вставать с помощью ассистентов.

**Тема 19.** Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах.  
Приседания со штангой на плечах с узкой постановкой ног

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, прямая мышца бедра, дополнительные – большая ягодичная мышца, бицепс бедра.

Практика: -ноги на уровне стопы

-носки ног разведены в стороны

-туловище и голову не опускать.

**Тема 20.** Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах.  
Приседания со штангой на плечах с широкой постановкой ног (сумо)

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – промежуточная широкая мышца бедра, медиальная широкая мышца бедра, дополнительные – большая ягодичная, двуглавая мышца бедра.

Практика: -ноги широко (сумо)

-туловище и голову держать прямо

-мышцы брюшного пресса напряжены.

**Тема 21.** Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах.  
Приседания со штангой на плечах, с цепями на грифе

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, прямая мышца бедра, дополнительные – большая ягодичная мышца, двуглавая мышца бедра.

Практика: -ноги и носки ставить индивидуально,

-спину держать прямо,

-мышцы брюшного пресса напряжены.

**Тема 22.** Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах.  
Приседания со штангой на плечах в тренажере "пирамида" от уровня мертвой точки

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, прямая мышца бедра, дополнительные – большая ягодичная мышца, двуглавая мышца бедра.

Практика: -ноги и носки ставить индивидуально,

-спину держать прямо,

-мышцы брюшного пресса напряжены.

**Тема 23.** Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах.  
Полуприседы со штангой на плечах

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, прямая мышца бедра, дополнительные – большая ягодичная мышца, двуглавая мышца бедра.

Практика: -ноги и носки ставить индивидуально,

-спину держать прямо,

-мышцы брюшного пресса напряжены.

**Тема 24.** Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги широким хватом

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная мышца, малая грудная мышца, дополнительные – трехглавая мышца плеча, дельтовидная мышца.

Практика: - ширина хвата 85-95см;

-опускать медленно;

-ближе к горлу.

**Тема 25.** Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги средним хватом

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная мышца, малая грудная мышца, дополнительные – трехглавая мышца плеча, дельтовидная мышца.

Практика: - ширина хвата 50-60см;

-штангу не бросать;

- упираться ногами в пол.

**Тема 26.** Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги узким хватом

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трехглавая мышца плеча, большая грудная мышца, дополнительные – малая грудная мышца, дельтовидная мышца.

Практика: - ширина хвата 30-40см;

-не отталкивать грудью

-локти движутся вдоль туловища.

**Тема 27.** Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги с валиком под поясницей

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная мышца, трехглавая мышца плеча, дополнительные – малая грудная мышца, дельтовидная мышца.

Практика: -ширина хвата индивидуальна;

-не отталкивать грудью

-ноги упираются в пол.

**Тема 28.** Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги с увеличенной паузой

Теория: прорабатываемые мышцы: основные большая грудная мышца, малая грудная мышца, дополнительные – трехглавая мышца плеча, дельтовидная мышца.

Практика: -ширина хвата индивидуальна;

-пауза от 3-5секунд;

-спину прогнуть.

**Тема 29.** Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги во взрывном режиме

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная мышца, трехглавая мышца плеча, дополнительные – малая грудная мышца, дельтовидная мышца.

Практика: -медленное опускание штанги;

-быстрое выжимание;

-ноги упираются в пол.

**Тема 30.** Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги с остановкой в "мертвой" точке

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная мышца, трехглавая мышца плеча, дополнительные – малая грудная мышца, дельтовидная мышца.

Практика: -остановка в мертвой точке до 3-х секунд;

-можно сделать больше остановок.

-локти в стороны.

**Тема 31.** Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги обратным хватом

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трехглавая мышца плеча, дельтовидная мышца, дополнительные – ключевидно-плечевая мышца, большая грудная мышца.

Практика: -ладони обращены в сторону лица;

-хват индивидуальный;

-ноги упираются в пол.

**Тема 32.** Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги в уступающем режиме "негативный жим"

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная мышца, трехглавая мышца плеча, дополнительные – малая грудная мышца, дельтовидная мышца.

Практика: -опускать медленно (от 5 до 10сек)

-с весом 90-110%

-ассистенты возвращают вес.

**Тема 33.** Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Дожимы штанги в раме или с бруском на груди

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная мышца, трехглавая мышца плеча, дополнительные – малая грудная мышца, ключевидно-плечевая, дельтовидная мышца.

Практика: - штангу не бросать на грудь,

-чем выше брусок, тем больше вес,

-ноги упираются в пол.

**Тема 34.** Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим с П-образным грифом

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная мышца, трехглавая мышца плеча, дополнительные – малая грудная мышца, ключевидно-плечевая, дельтовидная мышца.

Практика: -опускать медленно;

-локти в стороны

-спина прогнута.

**Тема 35.** Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим с цепями

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная мышца, трехглавая мышца плеча, дополнительные – малая грудная мышца, ключевидно-плечевая, дельтовидная мышца.

Практика: -опускать медленно;

-локти в стороны;

-ноги упираются в пол.

## **Модуль «Тренируйся! Мир слишком жесток, чтобы быть слабым»**

**Цель** – совершенствование техники пауэрлифтинга и специфических качеств, необходимых троеборцу.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить молодых атлетов основам техники приседаний на спине в соревновательном режиме исполнения;
- обучить молодых атлетов основам техники жима лежа на горизонтальной скамье в соревновательном режиме исполнения;
- обучить молодых атлетов основам техники тяги становой с пола в соревновательном режиме исполнения.

Развивающие:

- развитие любознательности и стремления к самосовершенствованию;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, координации, взрывной силы.

Воспитательные:

- формирование чувства гордости за свой вид спорта;
- повышение волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- историю создания и этапы развития пауэрлифтинга как вида спорта;

- правила соревнований троеборца;
- терминологию пауэрлифтинга;
- основные особенности техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

Обучающийся должен уметь:

- уметь пользоваться экипировкой в троеборье;
- уметь рационально использовать внутренние и внешние реактивные силы при выполнении упражнений.

**Учебно-тематический план модуля «Тренируйся! Мир слишком жесток, чтобы быть слабым»»**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Подтягивания в висе на перекладине (широким хватом)		1	1	Практическая работа
2.	Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга верхнего блока за голову сидя		1	1	Практическая работа
3.	Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга блока к животу горизонтально (в положении сидя)		1	1	Практическая работа
4.	Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга штанги в наклоне		1	1	Практическая работа
5.	Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Подтягивания в висе на перекладине до касания её затылком (широким хватом)		1	1	Практическая работа
6.	Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Сгибание и разгибание рук со штангой (сидя или стоя)		1	1	Практическая работа
7.	Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Сгибание-разгибание рук (сидя на скамье с упором сзади)		1	1	Практическая работа
8.	Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Отведение руки с гантелью назад (стоя в наклоне)		1	1	Практическая работа
9.	Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Разгибание руки с гантелью (из-за головы вверх)		1	1	Практическая работа
10.	Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Тяга верхнего блока вниз (стоя)		1	1	Практическая работа
11.	Общеподготовительные упражнения для развития двуглавой мышцы плеча. Сгибание рук в локтевых суставах (со штангой, стоя)		1	1	Практическая работа
12.	Общеподготовительные упражнения для		1	1	Практическая

	развития двуглавой мышцы плеча. Сгибание рук со штангой, сидя на изолирующей скамье				работа
13.	Общеподготовительные упражнения для развития двуглавой мышцы плеча. Попеременное сгибание рук с гантелями (стоя)		1	1	Практическая работа
14.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги до уровня коленных суставов		1	1	Практическая работа
15.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов		1	1	Практическая работа
16.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов		1	1	Практическая работа
17.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов		1	1	Практическая работа
18.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги, стоя на подставке		1	1	Практическая работа
19.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга стоя на подставке, с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов		1	1	Практическая работа
20.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга стоя на подставке, с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов		1	1	Практическая работа
21.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги		1	1	Практическая работа
22.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф ниже уровня коленных суставов		1	1	Практическая работа
23.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф выше уровня коленных суставов		1	1	Практическая работа
24.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги с двумя остановками, гриф ниже и выше уровня коленных суставов		1	1	Практическая работа
25.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги, стоя на подставке		1	1	Практическая работа
26.	Специально-подготовительные упражнения		1	1	Практическая

	для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф ниже уровня коленных суставов				работа
27.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф выше уровня коленных суставов		1	1	Практическая работа
28.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с плинтов, гриф штанги ниже уровня коленных суставов		1	1	Практическая работа
29.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги с плинтов с одной остановкой		1	1	Практическая работа
30.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги с плинтов с цепями на грифе штанги		1	1	Практическая работа
31.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с плинтов, гриф штанги выше уровня коленных суставов		1	1	Практическая работа
32.	Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Комбинированная тяга до колен, полностью и ниже колен до полного выпрямления		1	1	Практическая работа
33.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги до уровня коленных суставов плюс тяга штанги соревновательная		1	1	Практическая работа
34.	Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с медленным опусканием штанги на помост		1	1	Практическая работа
35.	Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги соревновательная плюс тяга с веса, гриф штанги ниже уровня коленных суставов		1	1	Практическая работа
<b>Итого:</b>			<b>35</b>	<b>35</b>	

### Содержание модуля «Тренируйся! Мир слишком жесток, чтобы быть слабым»

**Тема 1.** Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Подтягивания в висе на перекладине (широким хватом)

Теория: прорабатывание мышцы: основные – средний и нижний отделы широчайших мышц спины, дополнительные – двуглавая мышца плеча, мышцы предплечья, передние зубчатые мышцы.

Практика: -хват сверху широкий;  
-подбородок выше перекладины;  
-без рывков.

**Тема 2.** Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга верхнего блока за голову сидя

Теория: прорабатывание мышцы: основные – широчайшая мышца спины, дополнительные – задний пучок дельтовидной мышцы, нижний пучок трапецевидной мышцы, ромбовидные мышцы.

Практика: -хват широкий;  
-туловище держать прямо,



-тяга вниз за голову.

**Тема 3.** Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга блока к животу горизонтально (в положении сидя)

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – средний и нижний пучок трапецевидной мышцы, широчайшая мышца спины, дополнительные – ромбовидная мышца, задний пучок дельтовидной мышцы, двуглавая мышца плеча.

Практика: -ноги слегка согнуты;

-тяга блока к животу;

-туловище держать прямо.

**Тема 4.** Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга штанги в наклоне

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – широчайшие мышцы спины, дополнительные – трапецевидная мышца, ромбовидные мышцы, задний пучок дельтовидной мышцы.

Практика: -спина прогнута;

-ноги на ширине плеч;

-хват сверху.

**Тема 5.** Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Подтягивания в висе на перекладине до касания её затылком (широким хватом)

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- верхний отдел широчайших мышц спины, дополнительные- мышцы, приводящие лопатку.

Практика: -движение медленное с остановками;

-хват сверху широкий;

- до касания затылком.

**Тема 6.** Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Сгибание и разгибание рук со штангой (сидя или стоя)

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- трехглавая мышца плеча, дополнительные- дельтовидная мышца, мышцы предплечья.

Практика: -захват сверху;

-хват узкий,

-использовать можно гантели.

**Тема 7.** Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Сгибание-разгибание рук (сидя на скамье с упором сзади)

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- трехглавая мышца плеча, дополнительные – задний пучок дельтовидной мышцы.

Практика: –использовать отягощения

-положить возвышения

-туловище опускать до конца.

**Тема 8.** Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Отведение руки с гантелью назад (стоя в наклоне)

Теория прорабатываемые мышцы: основные- трехглавая мышца плеча, дополнительные – задний пучок дельтовидной мышцы, широчайшие мышцы спины.

Практика: -использовать упор для ноги

-пауза при выполнении 1-2сек

-спина прогнута.

**Тема 9.** Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Разгибание руки с гантелью (из-за головы вверх)

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – трехглавая мышца плеча, дополнительные – дельтовидная мышца, мышцы предплечья.

Практика: -ближе к голове

-спину и голову держать прямо

-сидеть на скамье.

**Тема 10.** Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Тяга верхнего блока вниз (стоя)

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – трехглавая мышца плеча, дополнительные – дельтовидная мышца, мышцы предплечья.

Практика: - спина прямая;

- до полного выпрямления;

-фиксация 1-2сек..

**Тема 11.** Общеподготовительные упражнения для развития двуглавой мышцы плеча. Сгибание рук в локтевых суставах (со штангой, стоя)

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- двуглавая мышца плеча, дополнительные- плечевая мышца, передние пучки дельтовидных мышц.

Практика: -локти прижать к туловищу

-спина прямая

-ноги на ширине плеч.

**Тема 12.** Общеподготовительные упражнения для развития двуглавой мышцы плеча. Сгибание рук со штангой, сидя на изолирующей скамье

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- двуглавая мышца плеча, дополнительные- плечевая мышца, плечелучевая мышца.

Практика: -опора локтями на скамью

-захват снизу

-выполнять с изогнутым грифом.

**Тема 13.** Общеподготовительные упражнения для развития двуглавой мышцы плеча. Попеременное сгибание рук с гантелями (стоя)

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- двуглавая мышца плеча, дополнительные- плечевая мышца, передний пучок дельтовидной мышцы.

Практика. – попеременное сгибание

-спина прямая,

-ступни на ширине плеч.

**Тема 14.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги до уровня коленных суставов

Теория: прорабатываемые мышцы: основные –большая круглая мышца, широчайшая мышца спины, дополнительные – трапецевидная, прямая мышца бедра.

Практика: -спина прогнута;

- колени и носки развернуты

-голову не опускать.

**Тема 15.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы, дополнительные – остистая мышца, длинная мышца, повздошно-реберная мышца.

Практика: -спина прогнута;

- остановка 5-8см ниже коленных суставов

-остановка 2-3 сек.

**Тема 16.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута

- остановка 5-8см ниже коленных суставов

-остановка 2-3 сек.

**Тема 17.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута

-остановка ниже и выше коленных суставов

-остановка 2-3 сек в каждой точке.

**Тема 18.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги, стоя на подставке

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: - спина прогнута

-высота подставки 7-10см

-колени и носки развернуты.

**Тема 19.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга стоя на подставке, с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута

-остановка 2-3сек

-голову не опускать.

**Тема 20.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга стоя на подставке, с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута

-колени и носки развернуты

-голову не опускать.

**Тема 21.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута

-колени и носки развернуты

-голову не опускать.

**Тема 22.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф ниже уровня коленных суставов

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута

-колени и носки развернуты

-голову не опускать.

**Тема 23.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф выше уровня коленных суставов

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута

-колени и носки развернуты

-голову не опускать.

**Тема 24.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги с двумя остановками, гриф ниже и выше уровня коленных суставов

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута

-колени и носки развернуты

-голову не опускать.

**Тема 25.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги, стоя на подставке

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута

-колени и носки развернуты

-голову не опускать.

**Тема 26.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф ниже уровня коленных суставов

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута

-колени и носки развернуты

-голову не опускать.

**Тема 27.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф выше уровня коленных суставов

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута

-колени и носки развернуты

-голову не опускать.

**Тема 28.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с плинтов, гриф штанги ниже уровня коленных суставов

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута

-колени и носки развернуты

-голову не опускать.

**Тема 29.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги с плинтов с одной остановкой

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута

-колени и носки развернуты

-голову не опускать.

**Тема 30.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги с плинтов с цепями на грифе штанги

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута

-колени и носки развернуты

-голову не опускать.

**Тема 31.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с плинтов, гриф штанги выше уровня коленных суставов

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута

-колени и носки развернуты

-голову не опускать.

**Тема 32.** Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Комбинированная тяга до колен, полностью и ниже колен до полного выпрямления

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута  
-колени и носки развернуты  
-голову не опускать.

**Тема 33.** Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги до уровня коленных суставов плюс тяга штанги соревновательная

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута  
-колени и носки развернуты  
-голову не опускать.

**Тема 34.** Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с медленным опусканием штанги на помост

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута  
-колени и носки развернуты  
-голову не опускать.

**Тема 35.** Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги соревновательная плюс тяга с веса, гриф штанги ниже уровня коленных суставов

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы-разгибатели позвоночника, дополнительные – задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Практика: -спина прогнута  
-колени и носки развернуты  
-голову не опускать.

## КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

### Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

### **Дети с нарушением зрения**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта: отсутствующий анализатор заменяется активизацией других. В первую очередь, с помощью речи. Но нужно учитывать, что слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесникам развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

#### Направления коррекционно -педагогической работы:

1. Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранившее остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.

2. Использование наглядного материала:

- Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;

- Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;

3. *Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.*

## Дети с нарушением слуха

### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с глубоким стойким двусторонним нарушением слуха: рано потерявшие слух, родившиеся со слуховыми нарушениями или потерявшие слух до периода развития речи. Они не воспринимают речь и не могут самостоятельно ею овладеть. Чтобы разговаривать, им необходимо специальное обучение. Такие дети воспринимают мир зрением и осязанием. Их мыслительные процессы основаны не на речи, а на образах и действиях. Поэтому им трудно определять причины и следствия, свойства и отношения. Их внимание и память характеризуются неустойчивостью и низким объемом из-за утомляемости.

В обучении речи главную роль играет специальная акустическая и сурдоаппаратура. И хотя речь остается неразвитой, преобладают слова, обозначающие предметы и очень мало слов, описывающих качества и движение, они все же могут говорить. Пусть и допуская ошибки в звуках, заменяя слова похожими по звучанию.

Между собой дети общаются жестами и пытаются перенести такое общение в мир слышащих, имитируя жестикуляцией и мимикой разные объекты и их признаки. Иногда это воспринимается как агрессия, и идет такой же агрессивный ответ. Это одна из причин, почему дети с глухотой обладают низкой самооценкой.

Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь. Они продолжают накапливать словарный запас.

Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано они потеряли слух. Сохранный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

Главная задача при их обучении — развивать зрительное восприятие и учить концентрироваться на губах говорящего, параллельно обучая чтению. Как следствие, повысится устойчивость внимания и начнет развиваться наглядная память.

В отличие от глухих детей, слабослышащие имеют высокую и даже завышенную самооценку, поскольку любое малейшее их достижение воспринимается окружающими взрослыми как невероятный успех.

### Направления коррекционно -педагогической работы:

1. *Использование невербальной (неречевой) передачи информации* в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией.

2. *Использование наглядных методов*, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

## Дети с задержкой психического развития (ЗПР)

### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся

замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

#### Направления коррекционно-педагогической работы:

- Частое переключение, смена вида деятельности;
- Подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- Разнообразии вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- Применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- Использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- Многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- Ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- Использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- Дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

### **Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются.

Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.



Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

#### Направления коррекционно-педагогической работы:

1. *Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов.* Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

2. *Требования к непосредственному показу упражнений.*

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.
- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

### **Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Двигательные нарушения у детей имеют различную степень выраженности:

- при *тяжелой степени* двигательных нарушений дети не владеют навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью, они не могут самостоятельно обслуживать себя;
- при *средней (умеренно выраженной) степени* двигательных нарушений дети владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.), т.е. самостоятельное передвижение детей затруднено. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью из-за нарушений манипулятивных функций рук;
- при *легкой степени* двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипуляторная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

Дети с ДЦП, врожденными и приобретенными деформациями ОПА, вялыми параличами верхних и нижних конечностей, парезами нижних и верхних конечностей. Недостаточность движений мешает им воспринимать действительность зрением и кинестетикой. У них более развито вербальное мышление по сравнению с наглядно-действенным. Отстает система формирования понятий и абстракций.

Часто бывают проблемы со слухом, ведущие к снижению слуховой памяти и слухового внимания. Встречается алалия и дизартрия.

Таким детям полезно совмещать обучение с посильной трудовой деятельностью. Она учит переключать внимание, снижает вялость, дает чувство значимости.

### Направления коррекционно -педагогической работы:

1. Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на *кинестетические и проприоцептивные ощущения*.
2. Применение наглядных материалов:
  - метод тандотерапии — для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуются для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.
  - видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

### **Дети с тяжёлой речевой патологией (ТНР)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия. При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором — нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

Дизартрия и ринолалия — это нарушение произношения. При дизартрии – из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринолалии – из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все психические процессы, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

Обучение проходит через развитие моторики с помощью гимнастики, ритмики, музыки. В результате восстанавливается устойчивый познавательный интерес и адекватная самооценка.

#### Направления коррекционно -педагогической работы:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;

работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала для развития движений.

В разделе «Подвижные игры» речевой комплекс подбирается согласной лексической темы.

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Методическое обеспечение*

#### Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

#### Методы работы:

- *словесные методы:* рассказ, беседа, сообщения, дискуссия – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- *наглядные методы:* презентации, демонстрации рисунков, плакатов, коллекций, иллюстраций, видеороликов. Наглядные методы дают возможность более детального обследования фаз, структуры соревновательных упражнений, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей. «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются» (К.Д. Ушинский);
- *практические методы:* просмотр видеороликов, имитация соревновательных упражнений троеборья пауэрлифтинга, использование киноциклографии техники троеборца по каждому виду соревновательных упражнений способствуют развитию навыков и умений детей. Большое значение приобретает знание команд и правил соревнований, знание терминологии, знание функции каждого упражнения и на какие группы мышц работают.

Сочетание словесного и наглядного методов учебно-воспитательной деятельности, воплощённых в форме рассказа, беседы, творческого задания, позволяют психологически адаптировать ребёнка к восприятию материала, направить его потенциал на познание базовых теоретических и научных основ тренировочного процесса, представления классификации соревновательных упражнений, выполняемых в процессе тренировок.

#### Занятие состоит из следующих *структурных компонентов:*

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение фазовых структур соревновательных упражнений;
7. Биомеханический видеоанализ соревновательных упражнений;
8. Подведение итогов;
9. Прикидка соревновательных упражнений.

#### Материально-техническое оснащение программы

Для проведения теоретических занятий необходимы:

- компьютер;
- проектор;
- наглядная агитация (плакаты).

Для практических занятий необходимы:

- тренажеры;
- гири, гантели, штанга;
- помост,
- экипировка.

### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

#### **Литература для педагога:**

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. - М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 1977.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. - М.: Физическая культура и спорт, 1986.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физическая культура и спорт, 1974.
6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г.  
<https://yadi.sk/i/H5zfp0t3RfGcQ>

#### **Литература для обучающихся:**

1. Шейко Б.И., Горулев П.С., Румянцева Э.Р., Цедов Р.А.. «Пауэрлифтинг. От новичка до мастера» Москва 2013. <https://zhimlezha.ru/kniga-sheiko-pauerlifting.php>

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА

## Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: определение понятия «Контроль физического состояния», факторы при контроле физического состояния, определение «уровня физического состояния», выполнение отдельных практических заданий, тестирование, выполнение контрольных прикидок, участие в конкурсах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание уровня физического состояния посредством выполнения тестирования, выполнения контрольных прикидок по отдельным силовым движениям в пауэрлифтинге.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания с помощью страхующего; удовлетворительно владеет техникой выполнения упражнений, есть изъяны и слабые стороны отдельных мышечных групп.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает в техническом выполнении классических и отдельных силовых упражнениях самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества (растяжка задней поверхности бедра перед становой тягой), свободно владеет техникой выполнения классических упражнений по соревновательным правилам, умеет пользоваться экипировкой контрольных прикидок.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

### Формы контроля качества образовательного процесса:

- контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и соревновательной деятельности);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);
- тестирование по правильному выполнению силовых и классических упражнений;
- участие в конкурсах, контрольных прикидок по силовым упражнениям.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	Бег на 30 м
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м
	Приседание	Приседание

Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса на низкой перекладине
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	Подъем туловища лежа на спине
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	Подъем туловища лежа на спине за 20 с
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы считаются выполненными при улучшении показателей.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
4. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
7. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Департамента образования администрации г.о. Тольятти от 18.11.2019 г. № 443-пк/3.2 «Об утверждении Правил ПФДО детей в г.о. Тольятти на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Постановление Администрации г.о. Самара от 30 декабря 2019 г. №1069 «О внедрении в г.о. Самара модели функционирования системы ПФДО детей на основе сертификатов ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
11. «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
12. Шейко Б.И., Горулев П.С., Румянцева Э.Р., Цедов Р.А.. «Пауэрлифтинг. От новичка до мастера» Москва 2013.
13. Волков К.Р., Лыдкова Г.М., Петров Р.Е., Шатунов Д.А. Елабуга Пауэрлифтинг: учебно-методическое пособие.: Издательство Елабужского института К.Ф.У 2016
14. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]- Л.С.Дворкин-Москва: Издательство Советский спорт 2015.
15. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений Ф. Делавье- Москва:Издательство Рипол Классик, 2013.
16. Касатов Д.А., Грачев А.В. Методические основы силового пауэрлифтинга «Железный мир» 2013.
17. Мак Роберт С. Думат - С. Мак Роберт – Москва: Издательство Сила и Красота, 2016.
18. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений - В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов- Москва: Издательство Спорт, 2018.
19. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие - М.: Физическая культура и спорт, 1961

## ГЛОССАРИЙ

**АДАПТАЦИЯ** (социальная) — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

**АМБЛИОПИЯ** – ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

**ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ** – своеобразная форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова **речи**, используя дактильную азбуку.

**ДЕТИ** с ограниченными возможностями здоровья – группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

**ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ** — временное отставание развития психики или её отдельных функций.

**ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ** – группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ** - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своего подготовленности к участию в образовательном процессе.

**ИНТЕЛЛЕКТ** – совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

**КОРРЕКЦИЯ** - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

**ЛИЧНОСТЬ** - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

**МЕТОД** – способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

**РАЗВИТИЕ** - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

**СУРДОАППАРАТУРА** – технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.