

**МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ПАУЭРЛИФТИНГ»  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
(стартовый 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 «Пришел, увидел, победил»	
Модуль «Сильные духом»	12
Модуль «Путь к совершенству»	19
Модуль «Богатырская слобода»	26
КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ	34
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	39
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА	41
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	43
ГЛОСАРИЙ	44

## АННОТАЦИЯ.

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» (стартовый уровень) включает в себя 4 тематических модуля. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

## 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.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

**Адресат программы:** дети 10-14 лет.

Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Форма обучения:** очно-заочная

**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.

**Формы обучения:**

- видеофильмы;
- лекция;
- слайды;
- тренировочные занятия;

- контрольные прикидки по отдельным движениям.

***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: «Пришел, увидел, победил», «Сильные духом», «Путь к совершенству», «Богатырская слобода».

### Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Пришел, увидел, победил»	-	4	31
2.	«Сильные духом»	-	-	35
3.	«Путь к совершенству»	-	-	35
4.	«Богатырская слобода»	-	-	35
	<b>ИТОГО</b>	140	4	136

### Модуль «Пришел, увидел, победил»

**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 «Пришел, увидел, победил»**

	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом	1		1	Собеседование, анкетирование, опрос
.	Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса на тренажерах		1	1	Практическая работа
.	Терапевтический эффект каждого силового упражнения (мышечный эффект и самые частые ошибки)	1		1	Беседа, анкетирование, опрос
.	Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног на тренажерах		1	1	Практическая работа
.	Имитация техники классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с гимнастической палочкой		1	1	Наблюдение, практика
.	Развитие гибкости в суставах для правильного выполнения в технике приседаний, жиме лежа, тяге становой		1	1	Практическая работа
.	Общеподготовительные упражнения на тренажерах для развития мышц груди и подводящие упражнения на гибкость в грудном отделе		1	1	Практическая работа
.	Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц	1		1	Собеседование, опрос
.	Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины на тренажерах и с собственным весом		1	1	Практическая работа
0.	Подбор комплекса упражнений на расслабление и растяжка мышечных групп для восстановления работоспособности		1	1	Беседа, практическая работа
1.	Общеподготовительные упражнения для ног с использованием тренажеров, различных выпадов и выпрыгиваний		1	1	Практическая работа
2.	Общеподготовительные упражнения изометрического характера с собственным весом, на тренажерах, перекладине, брусьях		1	1	Практическая работа
3.	Анатомия физических упражнений, лечебный эффект в каждом движении	1		1	Беседа, анкетирование, опрос
4.	Общеподготовительные упражнения для подготовки организма к выполнению основных классических упражнений пауэрлифтинга с гирями, жгутами		1	1	Практическая работа
5.	Общеподготовительные упражнения с собственным весом для верхнего		1	1	Практическая работа

	плечевого пояса (отжимания от пола различным хватом)				
6.	Упражнения для верхнего плечевого пояса на широчайшие мышцы спины (подтягивания различным хватом)		1	1	Практическая работа
7.	Общеподготовительные упражнения для мышц рук (отжимания от брусьев)		1	1	Практическая работа
8.	Упражнения для широчайших мышц спины (подтягивания с утяжелителями)		1	1	Практическая работа
9.	Упражнения для трехглавой мышцы рук (отжимания узким хватом)		1	1	Практическая работа
0.	Общеподготовительные упражнения для мышц ног (приседания «пистолет» на правой, левой ноге)		1	1	Практическая работа
1.	Упражнения для трехглавой мышцы рук (отжимания от перекладины)		1	1	Практическая работа
2.	Общеподготовительные упражнения для мышц груди (отжимания с хлопком, отжимания с подскоком вверх)		1	1	Практическая работа
3.	Упражнения для мышц ног с утяжелителями (нашагивание на возвышенность правой, левой ногой)		1	1	Практическая работа
4.	Упражнения для мышц пресса (подносы прямых ног, поднятие, опускание туловища)		1	1	Практическая работа
5.	Общеподготовительные упражнения на тренажере на верхний плечевой пояс (разгибания рук сидя)		1	1	Практическая работа
6.	Общеподготовительные упражнения на тренажере на заднюю дельту		1	1	Практическая работа
7.	Общеподготовительные упражнения для мышц груди (сгибания рук на грудном тренажере)		1	1	Практическая работа
8.	Общеподготовительные упражнения для мышц груди (сведение рук на кроссовере)		1	1	Практическая работа
9.	Приседание на тренажере и «Гакк-машина» для мышц ног		1	1	Практическая работа
0.	Общеподготовительные упражнения для мышц ног (жим платформы ногами)		1	1	Практическая работа
1.	Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек»		1	1	Практическая работа
2.	Тяга верхнего блока на тренажере для мышц средней дельты		1	1	Практическая работа
3.	Тяга нижнего блока на тренажере для широчайших мышц спины		1	1	Практическая работа
4.	Разгибания ног на тренажере для четырехглавой мышцы ног		1	1	Практическая работа
5.	Сгибания ног на тренажере для двуглавой мышцы ног		1	1	Практическая работа
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	



## Содержание программы модуля «Пришел, увидел, победил»

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

Теория: Подход и отход от снаряда, знакомства с правилами страховки товарища при работе на тренажерах, со штангой, гантелями.

Практика: работа с металлической палочкой, правильное расположение рук страхующего к выполняющему.

**Тема 2.** Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса на тренажерах.

Теория: Знакомство правильного выполнения на тренажере на каждую группу мышц, работа правильной траектории, постановка рук и ног при исполнении.

Практика: Тяга верхнего блока к груди, за голову широким хватом на широчайшие.

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

Теория: Тяга штанги к груди в наклоне.

Теория: Терапевтический эффект: формирование здоровой осанки. Лечебный эффект: при бронхиальной астме, хронических бронхитах.

Практика: правильное ритмичное дыхание. Штанга вверх и вниз движется строго вертикально.

**Тема 4.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног на тренажерах.

Теория: Жим ногами на тренажере в положении сидя. Прорабатываемые мышцы: четырехглавая мышца бедра, дополнительные – ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы.

Практика: спина плотно прижата к спинке, ступни ног на ширине плеч на платформе, руки на ручке тренажера.

**Тема 5.** Имитация техники классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с гимнастической палочкой

Теория: Правильное исходное положение штанги на плечах, правильное расположение рук на грифе, правильное расположение ступней.

Практика: Выполнение классических движений троеборца с гимнастической палочкой в приседаниях, жиме лежа, тяге становой «сумо», «классика» .

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

Теория: -Знакомство с упражнениями, развивающие гибкость

-для чего нужна гибкость

Практика: -Приседания рывковым хватом в разножку

-прокручивание гимнастической палочки через прямые руки (сужая)

-правильный прогиб спины в жиме лежа на горизонтальной скамье.

**Тема 7.** Общеподготовительные упражнения на тренажерах для развития мышц груди и подводящие упражнения на гибкость в грудном отделе, тренажер «Пек-Дек».

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

Практика: -плотно прижаться спиной к задней опоре

-руки разведены в стороны и согнуты под прямым углом

-предплечья упираются в упоры

**Тема 8.** Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц.

Теория: -знать какие тренажеры, их названия

-какие прорабатывающие группы мышц

-количество подходов и количество раз за один подход

Практика: -правильное исполнение в угловых пропорциях

-правильная постановка рук, ног, туловища

**Тема 9.** Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины на тренажерах и с собственным весом (тяга нижнего блока).

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – широчайшие мышцы спины, дополнительные – задний пучок дельтовидной мышцы, двуглавая мышца плеча.

Практика: -стопы упираются в платформу

-ноги слегка согнуты

-фиксация около живота 1-2 секунды

**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 бёдер.

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 тренажеров, различных выпадов и выпрыгиваний. Приседания в «ножницах» со штангой.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- четырёхглавая, ягодичные мышцы, дополнительные- задняя группа бедра.

Практика: -туловище в вертикальном положении

-растягивание четырёхглавой мышцы бедра

**Тема 12.** Общеподготовительные упражнения изометрического характера с собственным весом, на тренажерах, перекладине, брусьях. 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 прямыми руками на тренажере.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- мышцы плечевого пояса, дополнительные – дельтовидные, широчайшие.

Практика. –спина прямая

-руки прямые.

**Тема 14.** Общеподготовительные упражнения для подготовки организма к выполнению основных классических упражнений пауэрлифтинга с гирями, гантелями. Жим гантелей лежа

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

Практика: -выжимать по прямой линии от плеч

-жим на горизонтальной скамье

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

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

Практика: -отжимания широким хватом

- отжимания узким хватом.

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

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – широчайшие, дополнительные – двуглавая мышца плеча

Практика: - хват сверху широкий

-опускать и подтягиваться подбородком выше перекладины.

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

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

Практика: -туловище держать прямо  
-отжимания до конца, выпрямлять локти.

**Тема 18.** 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.** Упражнения для трехглавой мышцы рук. Отжимания узким хватом.

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.

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

Практика: -туловище прямое  
-приседать полностью.

**Тема 21.** Упражнения для трехглавой мышцы рук. Отжимания от перекладины.

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

Практика: -туловище держать прямым  
-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 груди + широким - внешняя.

**Тема 23.** Упражнения для мышц ног с утяжелителями. Нашагивание на возвышенность правой, левой ногой.

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

Практика: -нашагивание поочередно  
-туловище держать прямо.

**Тема 24.** Упражнения для мышц пресса. Подносы прямых ног к перекладине, поднимание, опускание туловища.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – пресса, дополнительные – растяжка задней поверхности.

Практика: -поднимание, опускание с весом за головой  
-подносы до касания перекладины.

**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 на тренажере на заднюю дельту.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – задняя дельта, дополнительные – трапеция.

Практика: -туловище прямое  
-упереться в упор грудью.

**Тема 27.** 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 28.** 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 29.** Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Приседание на тренажере «Гакк-машина».

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

Практика: -упражнения выполнять медленно

-плотно прижиматься к тренажеру

-плечи под упорами.

**Тема 30.** 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 прижаты.

**Тема 31.** Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек»

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

Практика: -руки разведены в стороны

-руки согнуты под прямым углом.

**Тема 32.** Тяга верхнего блока на тренажере

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – средняя дельта, дополнительные – широчайшие, приводящие.

Практика: -захват грифа сверху

-туловище прямо

-до касания грифом шеи.

**Тема 33.** 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 34.** Общеподготовительные упражнения для четырехглавой мышцы ног. Разгибание согнутых ног в тренажере (сидя).

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

Практика: -медленное разгибание

-задержка в верхней точке.

**Тема 35.** Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Сгибание ног лежа на тренажере лицом вниз.

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

Практика: -голень за рычагом тренажера  
-колени ниже края скамьи.

### Модуль «Сильные духом»

**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, гирями, 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 «Сильные духом»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Упражнения для верхнего плечевого пояса. Армейский жим стоя или сидя со жгутом		1	1	Практическая работа
2.	Упражнения для передней дельты и средней дельты (отведение прямых рук вперед и в стороны)		1	1	Практическая работа
3.	Упражнения среднюю и заднюю дельту (тяга жгута к подбородку, тяга в наклоне)		1	1	Практическая работа
4.	Упражнения для трицепсов (разгибания жгута стоя из-за головы)		1	1	Практическая работа
5.	Упражнения со жгутом для грудных мышц		1	1	Практическая

	(дополнительная нагрузка при отжиманиях)				работа
6.	Общеподготовительные упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс (жим двух гантель сидя или стоя)		1	1	Практическая работа
7.	Общеподготовительные упражнения на среднюю и заднюю дельту (отведение гантелей стоя и в наклоне с гантелями)		1	1	Практическая работа
8.	Упражнения с гантелями на широчайшие мышцы спины (Тяга гантели с опорой одной ногой на скамью)		1	1	Практическая работа
9.	Упражнения с гантелями на мышцы ног (Выпады на месте и по спортзалу)		1	1	Практическая работа
10.	Упражнения на двуглавые мышцы рук с гантелями (Подъем двух гантелей стоя или сидя)		1	1	Практическая работа
11.	Общеподготовительные упражнения для трицепсов (Разгибания из-за головы одной или двух гантелей сразу)		1	1	Практическая работа
12.	Общеподготовительные упражнения с гантелями сдвоенный сплит на плечи (жим сидя+разводка на дельту)		1	1	Практическая работа
13.	Упражнения с гантелями сдвоенный сплит на плечи (Жим двух гантельей под наклоном+сгибания)		1	1	Практическая работа
14.	Общеподготовительные упражнения с гантелями сдвоенный сплит (Широчайшие + разводка на грудь)		1	1	Практическая работа
15.	Упражнения с гантелями на грудь (Жим двух гантелей на горизонтальной скамье)		1	1	Практическая работа
16.	Общеподготовительные упражнения с гирями для плеч (Жим двух гирь поочередно правой, левой рукой «мельница»)		1	1	Практическая работа
17.	Упражнения для плеч (жим двух гирь сидя одновременно)		1	1	Практическая работа
18.	Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями (Дровосек с гирей + тяга «сумо»)		1	1	Практическая работа
19.	Упражнения для мышц спины (Рывок гири правой, левой + тяга)		1	1	Практическая работа
20.	Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями (Выпады по спортзалу)		1	1	Практическая работа
21.	Общеподготовительные упражнения для плеч (Толчок двух гирь одновременно)		1	1	Практическая работа
22.	Общеподготовительные упражнения для мышц груди (Жим двух гирь на горизонтальной скамье)		1	1	Практическая работа
23.	Общеподготовительные упражнения для мышц груди (Разводка двух гирь на горизонтальной скамье)		1	1	Практическая работа
24.	Сдвоенный сплит для плеч (Жим двух гирь поочередно + тяга гири до подбородка)		1	1	Практическая работа
25.	Общеподготовительные упражнения на		1	1	Практическая

	широчайшие мышцы спины (тяга гири с опорой о скамью)				работа
26.	Изометрические упражнения для плеч (Позиция наездника с гирей, приседания гири впереди – 30 секунд)		1	1	Практическая работа
27.	Изометрические упражнения для бицепса (Приседания гири впереди в согнутых руках, удержание 30 секунд)		1	1	Практическая работа
28.	Выпады в ножницах правой, левой ногой (удержание гири вверху в разножке 30 секунд)		1	1	Практическая работа
29.	Упражнения для плеч и ног (Приседания гири вверху в сед, удержание 30 секунд)		1	1	Практическая работа
30.	Изометрические упражнения с амортизаторами (разрыв перед грудью 10 секунд)		1	1	Практическая работа
31.	Изометрические упражнения с амортизаторами (Жим вовнутрь перед грудью 10 секунд)		1	1	Практическая работа
32.	Изометрические упражнения для ног (Приседания в трёх-пяти точках в приседе по 5 секунд в удержании)		1	1	Практическая работа
33.	Изометрические упражнения для мышц спины (Удержание в трёх-пяти точках в гиперэкстензии)		1	1	Практическая работа
34.	Изометрические упражнения на бицепсы рук (Подтягивания в трёх-пяти точках по 5 секунд в точке)		1	1	Практическая работа
35.	Изометрические упражнения для мышц спины (Тяга станова в трёх-пяти точках остановка по 5 секунд в точке)		1	1	Практическая работа
	<b>Итого:</b>		<b>35</b>	<b>35</b>	

### Содержание модуля

**Тема 1.** Упражнения для верхнего плечевого пояса. Армейский жим стоя или сидя со жгутом.

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

Практика: -жим строго вертикально;

-туловище прямо;

-голову не опускать.

**Тема 2.** Упражнения для передней дельты и средней дельты. Отведение прямых рук вперед и в стороны.

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

Практика: -отведение через прямые руки;

-туловище прямо;

-отведение до горизонтали до пола.

**Тема 3.** Упражнения средней и задней дельты. Тяга жгута к подбородку, тяга в наклоне.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – средняя дельта, дополнительные – передний пучок дельтовидной мышцы.

Практика: -туловище прямо;

-строго вертикально тяга;

-кисти смотрят вниз.

**Тема 4.** Упражнения для трицепсов. Разгибания жгута стоя из-за головы.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – трицепс, дополнительные – мышцы предплечья.

Практика: -локти прижаты к голове;

-голова прямо;

-концовка кистью.

**Тема 5.** 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 6.** 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.

**Тема 7.** Общеподготовительные упражнения на среднюю и заднюю дельту. Отведение гантелей стоя и в наклоне с гантелями.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- средняя и задняя дельта, дополнительные – трапецевидные, ромбовидные.

Практика: –на среднюю – туловище прямо;

-на заднюю – голову не опускать, спина прогнута.

**Тема 8.** Упражнения с гантелями на широчайшие мышцы спины. Тяга гантели с опорой одной ногой на скамью.

Теория прорабатываемые мышцы: основные- широчайшие, дополнительные – ромбовидные, трапеция.

Практика: -туловище прогнуто;

-голова прямо;

-кисть вниз.

**Тема 9.** Упражнения с гантелями на мышцы ног. Выпады на месте и по спортзалу.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая, дополнительные – ягодичная.

Практика: -туловище не наклонять;

-выпады вниз до касания;

-угол в коленях до тупого угла.

**Тема 10.** Упражнения на двуглавые мышцы рук с гантелями. Подъем двух гантелей стоя или сидя.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – бицепсы рук, дополнительные – предплечье, дельты.

Практика: -гантели прижаты к плечам;

-локти в стороны;

-жим строго вертикально.

**Тема 11.** Общеподготовительные упражнения для трицепсов. Разгибания из-за головы одной или двух гантелей сразу.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- трицепс, дополнительные- передняя дельта, трапеция.

Практика: -локти прижаты к голове;



-туловище держать прямо;

-голова прямо.

**Тема 12.** Общеподготовительные упражнения с гантелями сдвоенный сплит на плечи. Жим сидя+разводка через стороны.

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

Практика: -ноги на ширине плеч;

-кисти смотрят вперед;

-туловище прямо.

**Тема 13.** Упражнения с гантелями сдвоенный сплит на плечи. Жим двух гантельей под наклоном+сгибания на бицепс.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- большая грудная и бицепсы рук, дополнительные – предплечье и передняя дельта.

Практика. –туловище прижато к скамье;

-кисти смотрят вперед и на бицепс внутрь.

**Тема 14.** Общеподготовительные упражнения с гантелями сдвоенный сплит. Широчайшие + разводка гантелей на грудь.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – широчайшие и большая грудная, дополнительные – трапецевидные, подостная мышцы, дельтоиды.

Практика: -туловище прижато к скамье;

- ноги держат равновесие;

-в широчайших спина прогнута.

**Тема 15.** Упражнения с гантелями на грудь. Жим двух гантелей на горизонтальной скамье.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- большая грудная, дополнительные – малая грудная, передняя дельта.

Практика: -гантели опускаем к плечам;

- туловище прижато к скамье;

-кисти смотрят наружу.

**Тема 16.** Общеподготовительные упражнения с гирями для плеч. Жим двух гирь поочередно правой, левой рукой «мельница».

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

Практика: - туловище держать прямо;

-гири выжимаются строго вертикально;

-жим от плеч.

**Тема 17.** Общеподготовительные упражнения с гирями для верхнего плечевого пояса. Жим двух гирь сидя одновременно.

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

Практика: -ноги на уровне плеч;

-гири жать строго вертикально;

-туловище прямо.

**Тема 18.** Общеподготовительные упражнения с гирями для мышц ног. Дровосек с гирей + тяга «сумо».

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырёхглавая, широчайшая мышца спины, дополнительные – передняя дельта, трапецевидные.

Практика: -спина прогнута;

-туловище держать прямо;

-колени разворачивать в сторону.

**Тема 19.** Общеподготовительные упражнения с гирями для верхнего плечевого пояса. Рывок гири правой, левой + тяга гири до подбородка.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – широчайшая мышца спины, средняя дельта, дополнительные – средняя дельта, передняя.

Практика: -туловище держать прямо;

-спина прогнута;

-кисти при тяге смотрят вниз.

**Тема 20.** Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями. Выпады по спортзалу, на месте правой, левой ногой.

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

Практика: -туловище прямое;

-при выпаде передняя нога тупой угол;

-голову не опускать.

**Тема 21.** Общеподготовительные упражнения для плеч. Толчок двух гирь одновременно.

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

Практика: -гири толкать от плеч

-туловище держать прямо;

-толкать строго вертикально.

**Тема 22.** Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Разводка двух гирь на горизонтальной скамье.

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

Практика: -гири прижаты к плечам;

-подсед строго вертикально;

-гири строго вверх.

**Тема 23.** Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Жим двух гирь на горизонтальной скамье.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная, дополнительные – трицепсы, передняя дельта.

Практика: -жим от плеч;

-туловище прижато к скамье;

-равновесие держать ногами.

**Тема 24.** Сдвоенный сплит для плеч. Жим двух гирь поочередно + тяга гири до подбородка.

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

Практика: - жим от плеч;

-туловище держать прямо;

-ногами упираться в пол.

**Тема 25.** Общеподготовительные упражнения на широчайшие мышцы спины. Тяга гири правой, левой рукой с опорой о скамью.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – широчайшие спины, дополнительные – дельтовидные, подостная.

Практика: -грудь расправлена;

-спина прямая;

-плечо не поднимать.

**Тема 26.** Изометрические упражнения для плеч. Позиция наездника с гирей, приседания гири впереди – 30 секунд.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – передняя дельта, дополнительные – средняя дельта, четырёхглавая бедра.

Практика: -туловище прямое;

-гиря горизонтально полу;

- туловище гири вниз.

**Тема 27.** Изометрические упражнения для верхнего плечевого пояса. Приседания гиря впереди в согнутых руках, удержание 30 секунд.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – двуглавая плеча, дополнительные – передняя дельта, трапеция, четырехглавая.

Практика: -туловище прямо;

-угол с гирей 90 градусов;

- туловище гири вниз.

**Тема 28.** Изометрические упражнения для четырехглавой бедра, средней дельты. Приседания гиря вверху в седе, удержание 30 секунд правой, левой рукой.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая бедра, средняя дельта, дополнительные – мышцы спины, передняя дельта.

Практика: -приседать строго вертикально;

-туловище прямо;

-ноги на уровне плеч.

**Тема 29.** Общеподготовительные упражнения для четырёхглавой бедра и средней дельты. Выпады в ножницах правой, левой ногой – удержание гири вверху в разножке 30 секунд.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая бедра, средняя дельта, дополнительные – мышцы спины, передняя дельта.

Практика: -гиря вверху удержание 30 секунд;

-выпады широко;

-передняя нога 90 градусов.

**Тема 30.** Изометрические упражнения для мышц груди. Жим вовнутрь перед грудью – удержание 10-30 секунд.

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

Практика: -локти на уровне груди;

-удержание 10-30 секунд с напряжением мышц.

**Тема 31.** Изометрические упражнения для верхнего плечевого пояса с амортизаторами. Разрыв перед грудью 10-30 секунд.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – задняя дельта, дополнительные – мышцы груди, трицепс.

Практика: -локти в стороны горизонтально;

-напряжение мышц.

**Тема 32.** Изометрические упражнения для ног. Приседания в трёх-пяти точках в приседе по 5 секунд в удержании.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырёхглавая бедра, дополнительные – мышцы спины, трапеция, голень.

Практика: -туловище строго вертикально;

-спина прогнута;

-колени в стороны.

**Тема 33.** Изометрические упражнения для мышц спины. Удержание в трёх-пяти точках в гиперэкстензии.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – квадратная мышца поясницы, дополнительные – большая ягодичная, двуглавая бедра.

Практика: -ноги постоянно напряжены;

-сгибание только в пояснице.

**Тема 34.** Изометрические упражнения на бицепсы рук. Подтягивания в трёх-пяти точках по 5 секунд в точке.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – бицепсы рук, дополнительные – широчайшие, предплечье.

Практика: -подтягивать медленно;

-удержание с напряжением мышц.

**Тема 35.** Изометрические упражнения для мышц спины. Тяга становая в трёх-пяти точках  
остановка по 5 секунд в точке.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – ромбовидная мышца, дополнительные –  
двуглавая бедра, квадратная поясницы.

Практика: -голень за рычагом тренажера  
-колени ниже края скамьи.

### Модуль «Путь к совершенству»

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

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование начальных знаний оценки техники общепоготовительных  
упражнений по траектории, по изменению угла в суставах;
- знакомство с особенностями техники выполнения общепоготовительных  
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 общепоготовительных упражнениях.

Учащийся должен иметь навык:

- проведения тренировочного занятия используя общепоготовительные  
упражнения.

### Учебно-тематический план модуля «Путь к совершенству»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теор ия	Прак тика	Всего	
1.	Общепоготовительные развивающие упражнения для приседаний на плечах (Медленное приседание)		1	1	Практическая работа
2.	Общепоготовительные развивающие упражнения для приседаний на плечах (Приседание в ножницах со штангой на плечах)		1	1	Практическая работа
3.	Общепоготовительные развивающие		1	1	Практическая

	упражнения для приседаний на плечах Приседания «в глубину» стоя на плитках с отягощением в руках (гиря, диски и др.)				работа
4.	Общеподготовительные развивающие упражнения (Жим ногами на тренажере сидя)		1	1	Практическая работа
5.	Общеподготовительные развивающие упражнения (Приседания на тренажере «Гакк-машина»)		1	1	Практическая работа
6.	Общеподготовительные развивающие упражнения (Разгибания согнутых ног в тренажере сидя)		1	1	Практическая работа
7.	Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой (Сгибания ног лежа на тренажере)		1	1	Практическая работа
8.	Общеподготовительные развивающие упражнения для ног (Прыжки вверх со штангой на плечах)		1	1	Практическая работа
9.	Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний на спине (Прыжки «в глубину»)		1	1	Практическая работа
10.	Общеподготовительные развивающие упражнения для мышц ног (Прыжки на гимнастического «козла»)		1	1	Практическая работа
11.	Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа (Жим на наклонной скамье голова вверх)		1	1	Практическая работа
12.	Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа (Жим на наклонной скамье голова вниз)		1	1	Практическая работа
13.	Общеподготовительные упражнения для развития грудных мышц (жим двух гантелей на горизонтальной скамье)		1	1	Практическая работа
14.	Общеподготовительные упражнения для развития грудных мышц (Разведение-сведение двух гантелей)		1	1	Практическая работа
15.	Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа (Разводка гантелей лежа голова вверх)		1	1	Практическая работа
16.	Общеподготовительные упражнения для развития грудных мышц (Разводка рук на тренажере «Пек-Дек»)		1	1	Практическая работа
17.	Общеподготовительные упражнения для развития грудных мышц (Пулловер с гантелью на прямых руках)		1	1	Практическая работа
18.	Общеподготовительные упражнения для развития грудных мышц (Отжимания на брусьях с отягощением)		1	1	Практическая работа
19.	Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа (отжимания с отягощением на спине)		1	1	Практическая работа
20.	Общеподготовительные упражнения для		1	1	Практическая

	жима штанги лежа (отжимания в упоре лежа с отягощением узким хватом)				работа
21.	Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины (подтягивание широким хватом)		1	1	Практическая работа
22.	Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины (подтягивание широким хватом за голову)		1	1	Практическая работа
23.	Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины (Тяга верхнего блока за голову)		1	1	Практическая работа
24.	Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины (Тяга блока к животу у горизонта в положении сидя)		1	1	Практическая работа
25.	Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины (Тяга гантелей в наклоне)		1	1	Практическая работа
26.	Общеподготовительные упражнения для становой тяги (тяга штанги «с ребра» планта)		1	1	Практическая работа
27.	Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины (Подъем плеч «шраги»)		1	1	Практическая работа
28.	Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины (Гиперэкстензия туловища)		1	1	Практическая работа
29.	Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины (Обратные гиперэкстензии)		1	1	Практическая работа
30.	Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины (Динамические наклоны)		1	1	Практическая работа
31.	Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины (Динамические наклоны сидя)		1	1	Практическая работа
32.	Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины (Наклоны «в глубину»)		1	1	Практическая работа
33.	Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины (Наклоны + приседания на плечах)		1	1	Практическая работа
34.	Развитие взрывной силы мышц (Выпрыгивания вверх на плечах из глубокого седа)		1	1	Практическая работа
35.	Развитие взрывной силы мышц (напрыгивания на «козла», планты)		1	1	Практическая работа
<b>Итого:</b>			<b>35</b>	<b>35</b>	

## Содержание модуля

**Тема 1.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний на плечах. Медленное приседание в течении 10 секунд, быстрый подъем.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая бедра, дополнительные – мышцы спины, пресса.

Практика: -спина прямая;

-колени в стороны;

-голова прямая.

**Тема 2.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний на плечах. Приседание в ножницах со штангой на плечах

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

Практика: -передняя нога 90 градусов;

-туловище прямо.

**Тема 3.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний на плечах. Приседания «в глубину» стоя на планках с отягощением в руках (гири, диски и др.)

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая бедра, дополнительные – ягодичные.

Практика: -спина и голова прямо;

-опускать гирю до конца;

-колени в стороны.

**Тема 4.** Общеподготовительные развивающие упражнения для мышц ног. Жим платформы ногами.

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

Практика: -спиной упираемся;

-колени в стороны;

-руки в упор.

**Тема 5.** Общеподготовительные развивающие упражнения для мышц ног. Приседания на тренажере «Гакк-машина».

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- четырехглавая, дополнительные- ягодичные, приводящие мышцы.

Практика: -ноги на ширине плеч;

**Тема 6.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний на плечах. Разгибания согнутых ног в тренажере сидя.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- четырехглавая, дополнительные- передняя большеберцовая.

Практика: -спину держать ровно;

-руками держаться за ручки;

-медленно разгибать.

**Тема 7.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой. Сгибания ног лежа на тренажере лицом вниз.

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

Практика: –пауза в верхней точке;

-руки за рукоятки;

-делать медленно.

**Тема 8.** Общеподготовительные развивающие упражнения для ног. Прыжки вверх со штангой на плечах.

Теория прорабатываемые мышцы: основные- четырёхглавая, дополнительные – ягодичные, спина.

Практика: -выполнять с небольшим весом;

-спина и голова прямо.

**Тема 9.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний на спине. Прыжки «в глубину».

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

Практика: -спина прямая;

-отталкивание вверх вертикально.

**Тема 10.** Общеподготовительные развивающие упражнения для мышц ног. Прыжки на гимнастического «козла» или на плинты.

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

Практика: -выпрыгивать с двух ног;

-выпрыгивание с махом руками.

**Тема 11.** Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Жим на наклонной скамье голова вниз.

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

Практика: -угол наклона 30-45 градусов;

-спина прижата;

-хват сверху.

**Тема 12.** Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Жим на наклонной скамье голова вниз.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- средний пучок большой грудной, дополнительные- трицепс, передний пучок дельтовидной мышцы.

Практика: -ноги упираются в подставку;

-спина прижата к скамье.

**Тема 13.** Общеподготовительные упражнения для развития грудных мышц. Жим двух гантелей на горизонтальной скамье.

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

Практика. –подавать гантели ассистентам;

-ладони как при жиме со штангой;

-ноги упираются в пол.

**Тема 14.** Общеподготовительные упражнения для развития грудных мышц. Разведение-сведение двух гантелей в стороны.

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

Практика: -руки согнуты в локтях;

- кисти во внутрь;

-ноги, туловище и голова прижаты к скамье.

**Тема 15.** Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Разводка гантелей лежа голова вверх.

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

Практика: -ноги упираются в пол;

- туловище прижато;

-локти полусогнуты.

**Тема 16.** Общеподготовительные упражнения для развития грудных мышц. Разводка рук на тренажере «Пек-Дек».

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная, дополнительные – передний пучок дельтоидов.

Практика: - руки разведены в стороны;



- согнуты под прямым углом;
- предплечья упираются в упоры.

**Тема 17.** Общеподготовительные упражнения для развития грудных мышц. Пуловер с гантелью на прямых руках.

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

- Практика: -таз на весу;
- поперек скамьи туловище;
  - руки согнуты в локтях.

**Тема 18.** Общеподготовительные упражнения для развития грудных мышц. Отжимания на брусьях с отягощением.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трёхглавая плеча, дополнительные – передний пучок дельт, средний пучок дельт, большой грудной.

- Практика: -туловище вертикально;
- угол сгибания 90 градусов;
  - руки выпрямлены полностью.

**Тема 19.** Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Отжимания с отягощением на спине.

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

- Практика: -туловище держать прямо;
- отягощение на лопатках.

**Тема 20.** Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Отжимания с отягощением на спине узким хватом.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трицепс, дополнительные – плечевая мышца, дельтоидная.

- Практика: -руки двигаются вдоль туловища;
- туловище держать прямо.

**Тема 21.** Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Подтягивание широким хватом.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – широчайшие мышцы спины, дополнительные – двуглавая плеча, трапецевидная.

- Практика: -внешний хват
- туловище держать прямо;
  - подтягивания до перекладины.

**Тема 22.** Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Подтягивание широким хватом за голову.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – широчайшие мышцы спины, дополнительные – двуглавая плеча, передняя дельта, средняя.

- Практика: -подтягивания за голову;
- туловище прямо;
  - до затылка.

**Тема 23.** Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга верхнего блока за голову.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – широчайшие мышцы спины, дополнительные – задний пучок дельт, трапеция.

- Практика: -жим от плеч;
- туловище прямо;
  - ноги прижаты в упоры.

**Тема 24.** Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга блока к животу горизонтально в положении сидя.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – широчайшие мышцы спины, дополнительные – ромбовидные, задний пучок дельтоидов.

Практика: - ноги упираются в платформу;

-ноги полусогнуты;

-лопатки разворачиваются и собираются.

**Тема 25.** Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга гантелей в наклоне.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – широчайшие спины, дополнительные – ромбовидные, трапецевидные.

Практика: -ноги слегка согнуты;

-спина прогнута;

- лопатки разворачиваются и собираются.

**Тема 26.** Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги «с ребра» планта.

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

Практика: -хват рывковый;

-туловище прогнуто;

- выпрямление быстро, опускание медленно.

**Тема 27.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины. Подъем плеч «шраги».

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – верхний и средний пучок трапеции, дополнительные – мышца поднимающая лопатку, дельтоиды.

Практика: -туловище прямо;

-гантели в опущенных руках;

- задержка в конечной точке.

**Тема 28.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины. Гиперэкстензия туловища.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – разгибатель позвоночника, остистая, средняя дельта, дополнительные – ягодичная мышца, двуглавая бедра.

Практика: -руки за головой;

-выполнять с отягощением;

-колени держать прямо.

**Тема 29.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины. Динамические наклоны.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – повздошно-реберная, остистая, дополнительные – широчайшие, бицепсы бедра.

Практика: -спина прогнута;

-ноги полусогнуты;

-голову не опускать.

**Тема 30.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины. Обратные гиперэкстензии.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – повздошно-реберная, дополнительные – бицепс бедра.

Практика: -спина прямая;

-избегать лишнего прогиба.

--задержка в конечной точке.

**Тема 31.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины. Динамические наклоны сидя.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышца-разгибатель позвоночника, остистая мышца, дополнительные – широчайшая, ягодичная.

Практика: -спина прямая;

- голову не опускать;
- ноги упираются в пол.

**Тема 32.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины. Наклоны «в глубину».

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышца-разгибатель позвоночника, дополнительные – задняя поверхность бедра, ягодичная.

Практика: -спина ровная;

- ноги на ширине плеч;
- руки прямые.

**Тема 33.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины (Наклоны + приседания на плечах).

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышца-разгибатель туловища, дополнительные – четырехглавая бедра, бицепс бедра.

Практика: -туловище держать прямо;

- голову не опускать.
- ноги на ширине плеч.

**Тема 34.** Развитие взрывной силы мышц. Выпрыгивания вверх на плечах из глубокого седа.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая бедра, дополнительные – мышцы голени, трапеция.

Практика: -с небольшим весом 10-20% от максимума;

- плавный присед, быстрое отталкивание.

**Тема 35.** Развитие взрывной силы мышц. Напрыгивания на «козла», плиты.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая бедра, дополнительные – мышцы голени.

Практика: -туловище держать прямо;

- можно с отягощением.

## **Модуль «Богатырская слобода»**

**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 «Богатырская слобода»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах (Приседание на плинт со штангой)		1	1	Практическая работа
2.	Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах (Приседание на плинт со штангой на груди)		1	1	Практическая работа
3.	Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах (Приседание на плечах с одной или двумя остановками)		1	1	Практическая работа
4.	Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах (Медленное приседание на плечах с медленным вставанием)		1	1	Практическая работа
5.	Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах (Приседание со штангой на груди)		1	1	Практическая работа
6.	Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах (Приседание на плечах в уступающем режиме)		1	1	Практическая работа
7.	Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах (Приседание на плечах с узкой постановкой ног)		1	1	Практическая работа
8.	Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах (Приседание на плечах с цепями на штанге)		1	1	Практическая работа
9.	Специально подготовительные упражнения для жима лёжа (Жим лежа широким хватом на горизонтальной скамье)		1	1	Практическая работа
10.	Специально подготовительные упражнения для жима лёжа (Жим лежа средним хватом на горизонтальной скамье)		1	1	Практическая работа
11.	Специально подготовительные упражнения для жима лёжа (Жим лежа во взрывном режиме)		1	1	Практическая работа
12.	Специально подготовительные упражнения для жима лёжа (Жим лежа с остановкой)		1	1	Практическая работа
13.	Специально подготовительные упражнения для жима лёжа (Жим лежа обратным хватом)		1	1	Практическая работа
14.	Специально подготовительные упражнения для жима лёжа (Жим лежа в уступающем		1	1	Практическая работа

	режиме)				
15.	Специально подготовительные упражнения для жима лёжа (Жим лежа с цепями)		1	1	Практическая работа
16.	Специально подготовительные упражнения для становой тяги (Тяга до уровня колен)		1	1	Практическая работа
17.	Специально подготовительные упражнения для становой тяги (Тяга с одной остановкой гриф ниже колен)		1	1	Практическая работа
18.	Специально подготовительные упражнения для становой тяги (Тяга с одной остановкой гриф выше колен)		1	1	Практическая работа
19.	Специально подготовительные упражнения для становой тяги (Тяга с двумя остановками гриф ниже и выше колен)		1	1	Практическая работа
20.	Специально подготовительные упражнения для становой тяги (Тяга стоя на подставке)		1	1	Практическая работа
21.	Специально подготовительные упражнения для становой тяги (Тяга с цепями и одной остановкой гриф ниже колен)		1	1	Практическая работа
22.	Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке (Приседания в коленных бинтах)		1	1	Практическая работа
23.	Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке (Фронтальные приседания в коленных бинтах)		1	1	Практическая работа
24.	Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке (Приседания в коленных бинтах на плинт)		1	1	Практическая работа
25.	Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке (Приседания в комбезе и коленных бинтах на плинт)		1	1	Практическая работа
26.	Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке (Приседания в экипировке на ограничительные стойки)		1	1	Практическая работа
27.	Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке (Приседания в экипировке с командами и по правилам)		1	1	Практическая работа
28.	Совершенствование техники в жиме лежа на горизонтальной скамье (Жим в слинге)		1	1	Практическая работа
29.	Совершенствование техники в жиме лежа на горизонтальной скамье (дожимы в слинге)		1	1	Практическая работа
30.	Совершенствование техники в жиме лежа на горизонтальной скамье (дожимы на 5-10см в майке жимовой)		1	1	Практическая работа
31.	Жим лежа на горизонтальной скамье в соревновательном режиме с командами и по правилам		1	1	Практическая работа
32.	Совершенствование техники становой тяги в стиле «сумо» (Тяга в комбезе с плинт)		1	1	Практическая работа
33.	Совершенствование техники становой тяги в классическом стиле (Тяга «классика» в комбезе с плинт)		1	1	Практическая работа

34.	Тяга в комбесе в соревновательном режиме стиль «сумо» с пола		1	1	Практическая работа
35.	Тяга в комбесе в соревновательном режиме стиль «классика» по правилам и с командами		1	1	Практическая работа
<b>Итого:</b>			<b>35</b>	<b>35</b>	

### Содержание модуля

**Тема 1.** Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах. Приседание на плинт со штангой.

Теория: прорабатывание мышцы: основные – четырехглавая бедра, дополнительные – мышцы спины.

Практика: -спина прямая;  
-медленное приседание.

**Тема 2.** Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах. Приседание на плинт со штангой на груди.

Теория: прорабатывание мышцы: основные – четырехглавая бедра, дополнительные – мышцы спины.

Практика: -колени в стороны;  
-туловище прямо.

**Тема 3.** Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах. Приседание на плечах с одной или двумя остановками.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая бедра, дополнительные – большая ягодичная, икроножная.

Практика: -туловище держать прямо;  
-длительность остановок 2-3 сек.

**Тема 4.** Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах. Медленное приседание на плечах с медленным вставанием.

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

Практика: -спина прямая;  
-ноги широко «сумо».

**Тема 5.** Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах. Приседание со штангой на груди.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- четырехглавая, дополнительные- ягодичи, большая ягодичная.

Практика: -колени в стороны;  
-спина прямая;

**Тема 6.** Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах. Приседание на плечах в уступающем режиме.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- четырехглавая, дополнительные- большая ягодичная, мышцы спины.

Практика: -80-90% от рекорда;  
-в течение 6-10 секунд присед.

**Тема 7.** Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах. Приседание на плечах с узкой постановкой ног.

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

Практика: –спина прямая;  
-30-40% от рекорда.

**Тема 8.** Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах. Приседание на плечах с цепями на штанге.

Теория прорабатываемые мышцы: основные- четырёхглавая, дополнительные – большая ягодичная.

Практика: -туловище прямо;  
-ноги на ширине плеч.

**Тема 9.** Специально подготовительные упражнения для жима лёжа. Жим лежа широким хватом на горизонтальной скамье.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная, дополнительные – трицепс, малая грудная.

Практика: -ширина хвата 85-95см;  
-медленное опускание.

**Тема 10.** Специально подготовительные упражнения для жима лёжа. Жим лежа средним хватом на горизонтальной скамье.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – трицепсы, дополнительные – малая грудная.

Практика: -ширина хвата 50-60см;  
- медленное опускание.

**Тема 11.** Специально подготовительные упражнения для жима лёжа. Жим лежа во взрывном режиме.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- большая грудная, дополнительные- трицепсы.

Практика: -опускается на счет раз, два, три;  
-быстрое выжимание.

**Тема 12.** Специально подготовительные упражнения для жима лёжа. Жим лежа с остановкой.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- большая грудная, дополнительные- трицепсы.

Практика: -до 3 секунд в мертвой точке;  
-можно дополнительные остановки.

**Тема 13.** Специально подготовительные упражнения для жима лёжа. Жим лежа обратным хватом.

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

Практика. –ладони в сторону лица;  
-вес небольшой.

**Тема 14.** Специально подготовительные упражнения для жима лёжа. Жим лежа в уступающем режиме «Негативный жим».

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

Практика: -медленно от 5 до 10 сек;  
- ассистенты обязательно.

**Тема 15.** Специально подготовительные упражнения для жима лёжа. Жим лежа с цепями.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- большая и малая грудная, дополнительные –трицепсы.

Практика: -цепи под замок;  
- страховка обязательно;  
-усилие в финальной стадии.

**Тема 16.** Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга до уровня колен.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – выпрямляющая туловища мышца, дополнительные – квадратная, бицепс бедра.

Практика: - голень перпендикулярно полу;  
-спина прогнута.

**Тема 17.** Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с одной остановкой гриф ниже колен.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – ромбовидная, выпрямляющая, дополнительные – квадратная.

Практика: -стиль сумо или классика;

-остановка до 5 секунд;

-спина прямая.

**Тема 18.** Упражнения для становой тяги. Тяга с одной остановкой гриф выше колен.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – квадратная, дополнительные – ромбовидная.

Практика: -спина прогнута и прямая;

-остановка до 5 секунд.

**Тема 19.** Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с двумя остановками гриф ниже и выше колен.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы спины, дополнительные – широчайшие, трапецевидные.

Практика: -первая ниже колен 5 секунд;

-вторая выше колен 5 секунд;

-спина прямая.

**Тема 20.** Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга стоя на подставке.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы спины, дополнительные – разгибатели ног.

Практика: -высота подставки 7-10см;

-спина прогнута;

-голова и туловище одна прямая.

**Тема 21.** Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями и одной остановкой гриф ниже колен.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая круглая мышца, дополнительные – большая ягодичная, трапецевидная.

Практика: -спина прогнута;

-плечи накрывают колени;

-съём ногами.

**Тема 22.** Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке. Приседания в коленных бинтах.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырёхглавая, дополнительные – мышцы спины.

Практика: -колени в стороны;

-спина прямая;

-страховка спортсмена.

**Тема 23.** Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке. Фронтальные приседания в коленных бинтах.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырёхглавая, дополнительные – мышцы спины.

Практика: -колени разворачиваются;

-спина прямая;

-голова прямая.

**Тема 24.** Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке. Приседания в коленных бинтах на плинт.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырёхглавая, бицепс бедра, дополнительные – мышцы спины.

Практика: - спина прямая;



- колени разворачиваются;
- медленное приседание.

**Тема 25.** Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке. Приседания в комбезе и коленных бинтах на плинт.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырёхглавая, дополнительные – мышцы спины.

- Практика: -соблюдение углов;
- спина прогнута;
  - присед в отдачу.

**Тема 26.** Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке. Приседания в экипировке на ограничительные стойки.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырёхглавая, дополнительные – мышцы спины.

- Практика: -вес 100-120% от максимума;
- спина прямая;
  - страховка двух ассистентов.

**Тема 27.** Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке. Приседания в экипировке с командами и по правилам.

- Теория: -знание команд в приседе;
- знание правил соревнований.

- Практика: -установка ног;
- съем штанги со стоек;
  - спина и ноги прямые.

**Тема 28.** Совершенствование техники в жиме лежа на горизонтальной скамье. Жим в слинге.

- Теория: знание команд в жиме;
- знание правил соревнований.

- Практика: -спина прогнута;
- ноги в пол.

**Тема 29.** Совершенствование техники в жиме лежа на горизонтальной скамье. Дожимы в слинге.

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

- Практика: -спина прогнута;
- страховка двух ассистентов.

**Тема 30.** Совершенствование техники в жиме лежа на горизонтальной скамье. Дожимы на 5-10см в майке жимовой.

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

- Практика: -локти в стороны;
- спина прогнута.
  - ноги держат равновесие.

**Тема 31.** Жим лежа на горизонтальной скамье в соревновательном режиме с командами и по правилам.

- Теория: знание команд в жиме;
- знание правил соревнований.

- Практика: -спина прогнута;
- ноги упираются в пол.

**Тема 32.** Совершенствование техники становой тяги в стиле «сумо». Тяга в комбезе с плинтов.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы спины, дополнительные – разгибатели ног.

Практика: -спина прямая;  
-соответствие угловых параметров.

**Тема 33.** Совершенствование техники становой тяги в классическом стиле. Тяга «классика» в комбезе с плинтов.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы спины, дополнительные – разгибатели ног.

Практика: - спина прямая;  
-соответствие угловых параметров.

**Тема 34.** Тяга в комбезе в соревновательном режиме стиль «сумо» с пола.

Теория: знание команд;  
-знание правил соревнований.

Практика: - спина прямая;  
-соответствие угловых параметров.

**Тема 35.** Тяга в комбезе в соревновательном режиме стиль «классика» по правилам и с командами.

Теория: знание команд;  
-знание правил соревнований.

Практика: - спина прямая;  
-соответствие угловых параметров.

## 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 сохранившие 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. Сохраненный 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, тактильной 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);
- Разнообразие 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.

### ***Информационное обеспечение***

#### **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;
- 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.

Нормативы считается выполненным при улучшении показателей.

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 вися на	Подтягивание из вися на низкой

	перекладине	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)	

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
3. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
5. 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»
6. 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»
7. 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»
8. 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»
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
10. «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)
11. Шейко Б.И., Горулев П.С., Румянцева Э.Р., Цедов Р.А.. «Пауэрлифтинг. От новичка до мастера» Москва 2013.
12. Волков К.Р., Лыдкова Г.М., Петров Р.Е., Шатунов Д.А. Елабуга Пауэрлифтинг: учебно-методическое пособие.: Издательство Елабужского института К.Ф.У 2016
13. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]- Л.С.Дворкин-Москва: Издательство Советский спорт 2015.
14. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений Ф. Делавье- Москва:Издательство Рипол Классик, 2013.
15. Касатов Д.А., Грачев А.В. Методические основы силового пауэрлифтинга «Железный мир» 2013.
16. Мак Роберт С. Думат - С. Мак Роберт – Москва: Издательство Сила и Красота, 2016.
17. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений - В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов- Москва: Издательство Спорт, 2018.
18. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие  
[https://vk.com/doc278917977\\_445686504?hash=00849afbe5b27e8fef&dl=7d1392638672888cd6](https://vk.com/doc278917977_445686504?hash=00849afbe5b27e8fef&dl=7d1392638672888cd6)

## ГЛОСАРИЙ

**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.