

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней
общеобразовательной школы №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

«РАССМОТРЕНО»
Протокол заседания тренерского
Совета СП ДЮСШ ДЮСШ
ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 17 от 28.06.2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель СП ДЮСШ
ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Калмыкова И.А.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Гайнанова В.Р.
Приказ №205 –ОД от 28.06.2021 г.

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

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

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

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

г. Похвистнево, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| АННОТАЦИЯ | 2 |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 2 |
| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. | 6 |
| Учебный план. | |
| Модуль «Сила в спорте и единстве» | |
| Модуль «Быстрее, выше, сильнее» | 13 |
| Модуль «Крепыши» | 19 |
| Модуль «Юные чемпионы» | 20 |
| КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ | 36 |
| РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ | 41 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА | 43 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК | 45 |
| ГЛОСАРИЙ | 46 |

АННОТАЦИЯ

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Пауэрлифтинг» (базовый уровень) физкультурно-спортивной направленности включает в себя 4 тематических модуля. Программа по направленности является спортивно-оздоровительной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой. На этом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта, освоение специализированных знаний.

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

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

Адресат программы: Программа ориентирована на обучение детей с 12-16 лет. Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Формы организации деятельности: групповая.

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

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

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

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

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

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

Задачи программы

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Коррекционные задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитывающие:

- -формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;

- -формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Форма обучения: очно-заочная

Формы организации деятельности:

- Индивидуально-ориентированная;
- Групповая.

Планируемые результаты

Личностные:

- положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- наличие мотивации к занятиям силовыми видами спорта, формирование положительной установки к физическим нагрузкам;
- осознанность в отношении к себе как к индивидуальности и, одновременно, как к члену общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважения к их труду, на участие в совместных делах, на помощь людям, в том числе сверстникам;
- Формирование сознания необходимости самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Начальные навыки саморегуляции.

Метапредметные:

Познавательные:

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

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

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

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

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

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

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка

результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

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

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

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

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

Формы контроля качества образовательного процесса:

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Дополнительная общеобразовательная программа состоит из 4-х модулей: «Сила в спорте и единстве», «Быстрее, выше, сильнее», «Крепыши», «Юные чемпионы».

Учебный план

| № модуля | Название модуля | Количество часов | | |
|----------|----------------------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | «Сила в спорте и единстве» | 35 | 11,2 | 23,8 |
| 2. | «Быстрее, выше, сильнее» | 35 | 11 | 24 |
| 3. | «Крепыши» | 35 | 11 | 24 |
| 4. | «Юные чемпионы» | 35 | 11 | 24 |
| | ИТОГО | 140 | 44,2 | 95,8 |

Модуль «Сила в спорте и единстве»

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 «Сила в спорте и единстве»

| | Тема занятия | Кол-во часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|-----|---|--------------|----------|-------|-------------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом | 1 | | 1 | Собеседование, анкетирование, опрос |
| 2. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног с собственным весом. Приседания с прыжком с разворотом 180° | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 3. | Терапевтический эффект каждого силового упражнения (мышечный эффект и самые частые ошибки). Подтягивание на низкой перекладине | 1 | | 1 | Беседа, анкетирование, опрос |
| 4. | Общеподготовительные упражнения с собственным весом. Бурли | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 5. | Общеподготовительные упражнения для развития силы и выносливости мышц-сгибателей бедер. Бег в планке на руках с подтягиванием коленей к груди | 0,2 | 0,8 | 1 | Наблюдение, практика |
| 6. | Общеподготовительные упражнения для удлинения подколенного сухожилия и икры. Ходьба на прямых руках вперед до позиции планки. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 7. | Общеподготовительные упражнения для улучшения мышечной выносливости и развития силы ног. Джампинг джек. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 8. | Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц | 1 | | 1 | Собеседование, опрос |
| 9. | Общеподготовительные упражнения для увеличения взрывной силы в нижней части тела. Прыжки со сменой ног. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 10. | Общеподготовительные упражнения для укрепления мышц живота. Планка на локтях с переходом на руки | 0,2 | 0,8 | 1 | Беседа, практическая работа |
| 11. | Общеподготовительные упражнения изометрического характера для мышц кора и плечевого пояса. Планка | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 12. | Общеподготовительные упражнения изометрического характера для мышц верхнего плечевого пояса. Давление на стену | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 13. | Анатомия физических упражнений, лечебный эффект в каждом движении. Тяга прямыми руками на тренажере | 1 | | 1 | Беседа, анкетирование, опрос |
| 14. | Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса, бицепсов. Армреслинг для одного | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| | Общеподготовительные упражнения | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая |

| | | | | | |
|-----|--|-----|-----|---|---------------------|
| 15. | изометрического характера для укрепления трицепса и передней дельты. Упор трицепсами в стену. | | | | работа |
| 16. | Общеподготовительные упражнения изометрического характера для мышц ног, ягодиц и мышц кора. Присед на корточках | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 17. | Общеподготовительные упражнения на нижнюю часть тела. Воздушные приседания. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 18. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног и ягодиц. Выпады | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 19. | Общеподготовительные упражнения для мышц ног и кора. Баланс на одной ноге | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 20. | Общеподготовительные упражнения для мышц бедер, ягодиц, мышцы корпуса. Выпад на одной ноге. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 21. | Общеподготовительные упражнения для ягодичных мышц, бицепса бедра и мышц кора. Мост на одной ноге | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 22. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног и ягодиц. Болгарский сплит-присед на одной ноге | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 23. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног и ягодиц. Плиометрические выпады | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 24. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног. Плиометрические приседания. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 25. | Общеподготовительные упражнения для развития четырехглавой мышцы бедра, ягодиц и мышц кора. Приседания «пистолетик» на возвышенность | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 26. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц голени. Подъем на носочки с прямой ногой. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 27. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног, ягодиц и мышц кора. Выпады в бок. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 28. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц кора. Боковая планка с подъёмом ноги | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 29. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц кора. Скалолаз | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 30. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц кора. Русские скручивания | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 31. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц кора. Скручивание «велосипед» | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 32. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины, кора. Пловец | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 33. | Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |

| | | | | | |
|---------------|---|-------------|-------------|-----------|---------------------|
| | Обратные отжимания | | | | |
| 34. | Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса. Шаги руками с отжиманием | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 35. | Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса. Шагающая планка | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| Итого: | | 11,2 | 23,8 | 35 | |

Содержание программы модуля «Сила в спорте и единстве»

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: -Имитация выполнения классических упражнений, применяемых в пауэрлифтинге с металлической палочкой.

-правильное расположение рук страхующего к выполняющему.

Тема 2. общеподготовительные упражнения для развития мышц ног с собственным весом. Приседания с прыжком с разворотом 180°.

Теория: Прорабатываемые мышцы:

-основные – базовое упражнение, задействует квадрицепсы.

-дополнительные – задние мышцы бедер, ягодицы, икры

Практика: -ноги на ширине плеч,

-руки вдоль тела,

-прыжки и приземление на носки.

Тема 3. Терапевтический эффект каждого силового упражнения (мышечный эффект и самые частые ошибки). Подтягивание на низкой перекладине.

Теория: Терапевтический эффект: эффективно при бронхитах и других заболеваниях верхних дыхательных путей.

Практика: - постоянное напряженное положение тела,

- движение выполняется по постоянной траектории,

- туловище, вытянутое в струнку.

Тема 4. общеподготовительные упражнения с собственным весом. Бурли.

Теория: Прорабатываемые мышцы:

-основные – задействуют большое количество мышц ног

-дополнительные – трицепсы, грудные мышцы.

Практика: -ноги на ширине плеч,

-приседание, прыжок ногами назад,

-обратно прыжок вверх.

Тема 5. общеподготовительные упражнения для развития силы и выносливости мышц-сгибателей бедер. Бег в планке на руках с подтягиванием коленей к груди.

Теория: Прорабатываемые мышцы:

-основные – квадрицепсы,

-дополнительные – сгибатели бедер, растягивает мышцы разгибателей бедер, ягодичные мышцы.

Практика: -бег выполняется на носочках,

-ноги на ширине плеч,

-туловище ровно.

Тема 6. общеподготовительные упражнения для удлинения подколенного сухожилия и икры, раскрывает лодыжки и нижнюю часть спины, стабилизирует плечи. Ходьба на прямых руках вперед до позиции планки.

Теория: Прорабатываемые мышцы:

-основные – укрепляют большую и малую мышцу груди

-дополнительные – дельтовидную мышцу, трицепсы

Практика: -Ходьба на прямых руках вперед

-до позиции планки на прямых руках.

Тема 7. Общеподготовительные упражнения для улучшения мышечной выносливости и развития силы ног. Джампинг джек.

Теория: прорабатывание мышцы: основные – квадрицепс, дополнительные – мышцы голени.

Практика: -туловище держать вертикально,

-прыжки на носочках максимально вверх,

-хлопок в ладоши и обратно.

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 увеличения взрывной силы в нижней части тела. Прыжки со сменой ног.

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

Практика: -с позиции выпада быстро прыжок вверх

-смена ног в воздухе

-туловище вертикально

Тема 10. Общеподготовительные упражнения для укрепления мышц живота. Планка на локтях с переходом на руки.

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

Практика: -туловище держать прямо

-пресс втянутым

-ягодицы все время напряжены

Тема 11. Общеподготовительные упражнения изометрического характера для мышц **кора** и плечевого пояса. Планка.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- мышцы кора, дополнительные- мышцы верхнего плечевого пояса.

Практика: -туловище держать прямо

-опора на носки

-комбинировать разные вариации упражнений.

Тема 12. Общеподготовительные упражнения изометрического характера для мышц верхнего плечевого пояса. Давление на стену.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- трицепсы, дополнительные- мышцы груди, дельтовидные мышцы

Практика: -руки на уровне груди

-туловище держать прямо

-правильное дыхание.

Тема 13. Анатомия физических упражнений, лечебный эффект в каждом движении. Тяга прямыми руками на тренажере.

Теория: Мышечные эффекты: основной- проработка мышц плечевого пояса и трицепса плеча.

Дополнительный –широчайшая спины, дельтовидные.

Терапевтический эффект: -хорошо очищает легкие

-профилактика хронического панкреатита.

Практика. –спина прямая

- руки прямые
- спина прогнута.

Тема 14. Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса, бицепсов. Армреслинг для одного.

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

Практика: -сгибания рук под 90°

- смена рук
- давление рук максимально.

Тема 15. Общеподготовительные упражнения изометрического характера для укрепления трицепса и передней дельты. Упор трицепсами в стену.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- трицепсы, дополнительные – передний пучок дельтовидной мышцы.

Практика: -туловище держать вертикально, напрягайте трицепсы и давите на стену.

Тема 16. Общеподготовительные упражнения изометрического характера для мышц ног, ягодич и мышц кора. Присед на корточках.

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

Практика: - бедра держать параллельно поясу, туловище прямое, ноги на ширине плеч.

Тема 17. Общеподготовительные упражнения на нижнюю часть тела. Воздушные приседания.

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

Практика: -ноги на ширине плеч, носки в стороны. Приседание с прямой спиной до параллели.

Тема 18. Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног и ягодич. Выпады.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, дополнительные – мышцы ягодич и бицепсы бедра.

Практика: -опускание в выпад, касаясь коленом пола,
-колени не выходят за носки.

Тема 19. Общеподготовительные упражнения для мышц ног и кора. Баланс на одной ноге.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, дополнительные – мышцы ягодич и туловища.

Практика: -туловище держать вертикально, бедро – под 90°,
- равновесие 30-60 сек на каждую ногу.

Тема 20. Общеподготовительные упражнения для мышц бедер, ягодич, мышцы корпуса. Выпад на одной ноге.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, дополнительные – мышцы ягодич, бицепсы бедра и кора

Практика: -опускание в приседание на одной ноге и касание коленом пола
-менять ноги.

Тема 21. Общеподготовительные упражнения для ягодичных мышц, бицепса бедра и мышц кора. Мост на одной ноге.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – ягодичные мышцы, дополнительные – быцепсы бедра и мышцы кора.

Практика: -меняем положение ног до выпрямления туловища со сменой ног.

Тема 22. Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног и ягодич. Болгарский сплит-присед на одной ноге.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные –мышцы ягодич, дополнительные – четырехглавая мышца бедра и бицепс бедра.

Практика: -опора не выше своего колена на заднюю ногу, приседание до касания коленом пола.

Тема 23. Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног и ягодиц. Плиометрические выпады.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – ягодичные мышцы бедра, дополнительные – четырехглавая мышца бедра и бицепс бедра.

Практика: -колени впереди стопы не выходят за носок,
-выпрыгивание и смена ног в воздухе.

Тема 24. Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног. Плиометрические приседания.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, дополнительные – мышцы ягодиц, бицепсы бедра.

Практика: -опускаться в приседание до 90°, выпрыгивание вверх строго вертикально.

Тема 25. Общеподготовительные упражнения для развития четырехглавой мышцы бедра, ягодиц и мышц кора. Приседания «пистолетик» на возвышенность.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, дополнительные – ягодичные мышцы, мышцы кора.

Практика: -опора на уровне колена, туловище вертикально, смена ног.

Тема 26. Общеподготовительные упражнения для развития мышц голени. Подъем на носочки с прямой ногой.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы голени, дополнительные – мышцы кора.

Практика: -встаем на возвышенность, пятка на весу, туловище держать прямым, смена ног.

Тема 27. Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног, ягодиц и мышц кора. Выпады в бок.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – внутренняя поверхность бедра, дополнительные – четырехглавая мышца бедра, мышцы ягодиц, кора.

Практика: -спину держать прямой, выпад в сторону на сколько на сколько позволяет растяжка.

Тема 28. Общеподготовительные упражнения для развития мышц кора. Боковая планка с подъемом ноги.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы кора, дополнительные – четырехглавая мышца бедра, мышцы рук.

Практика: -тело вытянуть в одну линию, ноги прямые, меняем положение ног.

Тема 29. Общеподготовительные упражнения для развития мышц кора. Скалолаз.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы кора, дополнительные – верхний плечевой пояс, мышцы ягодиц.

Практика: -в упоре лежа согнуть колено одной ноги и подтянуть его к груди,
-смена положения ног.

Тема 30. Общеподготовительные упражнения для развития мышц кора. Русские скручивания.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы корпуса, дополнительные – четырехглавая мышца бедра, бицепсы бедра.

Практика: -развернуть корпус на 45° вправо, а затем влево. Можно использовать утяжеление.

Тема 31. Общеподготовительные упражнения для развития мышц кора. Скручивание «велосипед».

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы кора, дополнительные – мышцы пресса, ягодицы.

Практика: -одновременно развернуть корпус вправо, согнуть левую ногу и дотронуться коленом до локтя.

-смена положения рук и ног.

Тема 32. Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины, кора. Пловец.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы спины, дополнительные – мышцы ягодиц, бицепсы бедра.

Практика: -оторвать от пола прямые руки и ноги, поочередно менять положение рук и ног, не опускаясь на пол.

Тема 33. Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса. Обратные отжимания.

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

Практика: -туловище держать прямо, опустить тело до параллели плеч с полом.

Тема 34. Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса. Шаги руками с отжиманием.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трицепсы, дополнительные – мышцы кора.

Практика: -выполнить шаги руками вперед до упора лежа, -отжаться от пола, дойти руками обратно.

Тема 35. Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса. Шагающая планка.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трицепсы рук, дополнительные – передняя дельта, мышцы кора.

Практика: -встать в упор «лежа» по очереди на предплечье и обратно. Упражнение на каждую руку. Можно использовать отягощение.

Модуль «Быстрее, выше, сильнее»

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 «Быстрее, выше, сильнее»

| № | Тема занятия | Кол-во часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|-----|--|--------------|----------|-------|----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс со жгутами-резиновыми петлями. Обратная разводка со жгутом. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 2. | Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс со жгутами. Зубчатые удары правой, левой рукой | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 3. | Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс со жгутами-резиновыми петлями. Назад через верх, через прямые руки. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 4. | Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс со жгутами-резиновыми петлями. Жим резины с груди стоя | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 5. | Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс. Тяга к лицу | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 6. | Общеподготовительные упражнения на нижнюю часть тела, бедра. Сгибание бедер. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 7. | Общеподготовительные упражнения для мышц бедер со жгутом. Шаги в сторону | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 8. | Общеподготовительные упражнения для мышц торса со жгутами. Скручивания туловища. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 9. | Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс с резиновым жгутом. Жим жгута стоя | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 10. | Общеподготовительные упражнения для широчайших мышц спины. Тяга жгута к животу сидя | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 11. | Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс. Сгибания рук со жгутом стоя | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 12. | Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс. Разгибания рук со жгутом стоя | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 13. | Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс с гантелями. Подъемы на бицепс | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 14. | Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс. Разгибание на трицепс с опорой на лавку. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 15. | Общеподготовительные упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс. Жим гантели из-за головы | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 16. | Общеподготовительные упражнения с | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|---------------------|
| | гантелями на верхний плечевой пояс. Жим гантелей стоя. | | | | работа |
| 17. | Общеподготовительные упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс. Разведение гантелей через стороны. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 18. | Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Тяга гантелей на наклонной скамье. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 19. | Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Жим гантелей лежа | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 20. | Общеподготовительные упражнения для бедер и ягодиц. Ягодичный мост с опорой на лавку. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 21. | Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Румынская становая тяга. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 22. | Общеподготовительные упражнения для мышц ног и ягодиц. Выпады с гантелями. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 23. | Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Приседания с гантелями. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 24. | Общеподготовительные упражнения для мышц ног и рук одновременно. Трастеры с гантелями. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 25. | Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса, мышц спины. Махи гантелей (дровосек) | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 26. | Общеподготовительные упражнения для широчайших мышц спины на тренажерах. Тяга верхнего блока к груди. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 27. | Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Тяга Т-образного грифа | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 28. | Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Тяга блока к груди узким хватом | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 29. | Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Гиперэкстензия. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 30. | Общеподготовительные упражнения для мышц ног на тренажерах. Жим ногами в тренажере. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 31. | Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Гакк-приседания. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 32. | Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Сгибание ног в тренажере лежа. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 33. | Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса на тренажерах. Подъемы на нижнем блоке или в кроссовере. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 34. | Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса на тренажерах. Разгибание рук на блоке. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 35. | Общеподготовительные упражнения для грудных мышц на тренажерах. Жим с наклонной скамьи в тренажере Смита. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| | Итого: | 11 | 24 | 35 | |

Содержание модуля «Быстрее, выше, сильнее»

Тема 1. Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс со жгутами-резиновыми петлями. Обратная разводка со жгутом.

Теория: прорабатывание мышцы: основные – ромбовидные мышцы, дополнительные – зубчатые мышцы, задняя дельта.

Практика: -руки на уровне плеч, отведение рук максимально назад.

Тема 2. Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс со жгутами. Зубчатые удары правой, левой рукой.

Теория: прорабатывание мышцы: основные – зубчатые мышцы, дополнительные – трицепсы рук, передняя дельта.

Практика: -туловище держать прямо, движение правой, левой рукой – максимально вперед с поворотом туловища.

Тема 3. Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс со жгутами-резиновыми петлями. Назад через верх, через прямые руки.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – ромбовидные, зубчатые мышцы, дополнительные – мышцы плеч.

Практика: -прокручивание назад через прямые руки, руки прямые, натяжение во время выполнения.

Тема 4. Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс со жгутами-резиновыми петлями. Жим резины с груди стоя.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – передняя дельта, трицепсы, средняя дельта, дополнительные – трапецевидная, плечевая мышца.

Практика: -туловище держать прямо;

-ноги на ширине плеч;

-локти в стороны.

Тема 5. Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс. Тяга к лицу.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- задняя дельта, дополнительные- ромбовидные, зубчатые мышцы.

Практика: -отведение рук максимально назад за голову. Локти на уровне груди.

Тема 6. Общеподготовительные упражнения на нижнюю часть тела, бедра. Сгибание бедер.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- четырехглавая мышца бедра, дополнительные- мышцы ягодиц.

Практика: -опускание, поднятие туловища в упоре, со жгутом.

Тема 7. Общеподготовительные упражнения для мышц бедер со жгутом. Шаги в сторону.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- внутренняя поверхность бедра, дополнительные – мышцы верхнего плечевого пояса.

Практика: –туловище держать прямым, жгут скрещиваем, руки вверх не расслаблять.

Тема 8. Общеподготовительные упражнения для мышц торса со жгутами. Скручивания туловища.

Теория прорабатываемые мышцы: основные- косые внутренние и внешние, дополнительные –мышцы пресса.

Практика: -скручивание туловища правой, левой рукой максимально вперед.

Тема 9. Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс с резиновым жгутом. Жим жгута стоя.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – трицепсы и верх грудных, дополнительные – передняя, средняя и задняя дельта.

Практика: -одной ногой зажимаем жгут, жим жгута вверх двумя руками.

Тема 10. Общеподготовительные упражнения для широчайших мышц спины. Тяга жгута к животу сидя.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – широчайшие, дополнительные – бицепсы рук, задней и передней части плеча.

Практика: -упражнение выполняется сидя, тянем жгут к животу или к низу груди.

Тема 11. Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс. Сгибания рук со жгутом стоя.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- бицепсы рук, дополнительные- предплечья.

Практика: -туловище вертикально, сгибаем руки в локтевых суставах, стоим на жгуте двумя ногами.

Тема 12. Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс. Разгибания рук со жгутом стоя.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- трицепсы, дополнительные- предплечья.

Практика: -туловище вертикально, локти прижаты к голове, стоим на жгуте двумя ногами.

Тема 13. Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс с гантелями. Подъемы на бицепс.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- бицепсы, дополнительные – предплечья.

Практика: –туловище вертикальное, закручивания гантелей мизинцем вверх и назад.

Тема 14. Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс. Разгибание на трицепс с опорой на лавку.

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

Практика: -спина прямая, упираемся правым, левым коленом, со сменой работы рук.

Тема 15. Общеподготовительные упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс. Жим гантели из-за головы.

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

Практика: -гантель держать двумя руками, локти прижаты к голове, опускать максимально вниз.

Тема 16. Общеподготовительные упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс. Жим гантелей стоя.

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

Практика: - туловище вертикально, локти в стороны, до выпрямления вверх.

Тема 17. Общеподготовительные упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс. Разведение гантелей через стороны.

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

Практика: -туловище вертикально прямо, разведение до горизонтали с полом, локти немного согнуты.

Тема 18. Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Тяга гантелей на наклонной скамье.

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

Практика: -туловище лежа на скамье, гантели опускаем полностью, тянем к поясу, сводим лопатки.

Тема 19. Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Жим гантелей лежа

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

Практика: -упираемся ногами в пол, локти разводим в стороны.

Тема 20. Общеподготовительные упражнения для бедер и ягодиц. Ягодичный мост с опорой на лавку.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы ягодиц, дополнительные – четырехглавая, бицепс бедра.

Практика: -упираемся лопатками о скамью, опускаем таз, поднимаем напрягая ноги и ягодицы.

Тема 21. Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Румынская становая тяга.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы спины, дополнительные – бицепсы бедра, ягодицы.

Практика: -спина прогнута, голень перпендикулярно полу, голова вверх.

Тема 22. Общеподготовительные упражнения для мышц ног и ягодиц. Выпады с гантелями.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы ягодиц, дополнительные – четырехглавая, мышцы кора.

Практика: -туловище вертикально, выпады до касания колен пола, передняя нога не выходит за носки.

Тема 23. Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Приседания с гантелями.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая бедра, дополнительные – ягодичные, мышцы кора.

Практика: -туловище вертикально, носки и колени развернуты, гантели к плечам.

Тема 24. Общеподготовительные упражнения для мышц ног и рук одновременно. Трастеры с гантелями.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – бедра, ягодицы, дополнительные – мышцы кора, плечи и трицепс.

Практика: -туловище держать вертикально, вставая жим гантелей над головой.

Тема 25 Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса, мышц спины. Махи гантелей (дровосек).

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы бедра и спины, дополнительные – верхний плечевой пояс.

Практика: -спина прогнута, движение тазом нагружает ягодицы и разгибатели спины. Движение гантели, гири, прямые руки - полукруг.

Тема 26. Общеподготовительные упражнения для широчайших мышц спины на тренажерах. Тяга верхнего блока к груди.

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

Практика: -туловище вертикально, вытягиваем руки максимально, тянем лопатки - руки.

Тема 27. Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Тяга Т-образного грифа.

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

Практика: -спина прогнута, опора на всю стопу. Подтягиваем лопатки, затем сгибаем руки. Наклон под 45°.

Тема 28. Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Тяга блока к груди узким хватом.

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

Практика: -туловище на скамейке, спина прямая. Отпускаем рычаг полностью, тянем сначала лопатками, затем руками.

Тема 29. Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Гиперэкстензия.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы нижней части спины, дополнительные – бицепс бедра, ягодицы.

Практика: -спину держать прямой, наклон туловища до горизонтали с полом.

Тема 30. Общеподготовительные упражнения для мышц ног на тренажерах. Жим ногами в тренажере.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – квадрицепс, дополнительные – внутренняя и задняя поверхность бедра, ягодичные.

Практика: -спина полностью прижата, руками обхватываем ручки тренажера. Выводим платформу вверх, полностью выпрямив колени.

Тема 31. Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Гакк-приседания.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – квадрицепс, дополнительные – ягодицы, бицепс бедра.

Практика: -спиной упираемся к спинке тренажера, ноги на ширине плеч. Следим за дыханием

Тема 32. Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Сгибание ног в тренажере лежа.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – двуглавая мышца бедра, дополнительные – подколенная, икроножная мышца.

Практика: -ложимся лицом вниз, ноги под валиками. Таз прижимаем к скамье, следим за дыханием.

Тема 33. Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса на тренажерах. Подъемы на нижнем блоке или в кроссовере.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – бицепсы рук, дополнительные – предплечье с использованием каната на плечевую и плечелучевую мышцу.

Практика: -туловище вертикально, локти прижаты к туловищу, внутренний хват ручки.

Тема 34. Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса на тренажерах. Разгибание рук на блоке.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трицепс, дополнительные – плечевая, предплечье.

Практика: -строго зафиксировать корпус и локти прижаты к туловищу. Незначительный наклон туловища вперед.

Тема 35. Общеподготовительные упражнения для грудных мышц на тренажерах. Жим с наклонной скамьи в тренажере Смита.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – прокачка ключичного (верхнего) отдела груди, дополнительные – трицепс, передняя дельта.

Практика: -наклон спинки на 30-35°, гриф над ключицами. Следим за дыханием.

Модуль «Крепыши»

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

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- правила выполнения подхода к снаряду, выполнения и отхода от снаряда;

- правила выполнения соревновательных движений со жгутом, с цепями, со сплитом;
 - различать степень нагрузки на тренажерах, со жгутом, с цепями.
- Учащийся должен уметь:
- уметь использовать видеоролики и наглядную агитацию в техническом плане;
 - уметь анализировать и исправлять ошибки в общеподготовительных упражнениях.
- Учащийся должен иметь навык:
- проведения тренировочного занятия используя общеподготовительные упражнения.

Учебно-тематический план модуля «Крепыши»

| № | Тема занятия | Кол-во часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|-----|--|--------------|----------|-------|----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Общеподготовительные упражнения для формирования объема грудных мышц. Сведения рук в тренажере «бабочка» (Пек-Дек) | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 2. | Общеподготовительные упражнения для формирования общей массы груди. Жимы в Хаммере. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 3. | Общеподготовительные упражнения для проработки абдоминального (нижнего) отдела грудных мышц. Сведения рук в кроссовере | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 4. | Общеподготовительные упражнения для проработки прямой мышцы живота на тренажере. Упражнение «Молитва» | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 5. | Общеподготовительные упражнения для ягодичных мышц ног. Отведение ног в блоке. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 6. | Общеподготовительные упражнения с гирями для мышц ног. Базовое упражнение с гирей. Приседания. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 7. | Общеподготовительные упражнения с гирями для мышц спины. Румынская тяга с двумя гирями | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 8. | Общеподготовительные упражнения с гирями для мышц спины, квадрицепсов и дельтовидных. «Дровосек» | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 9. | Общеподготовительные упражнения с гирями для плеч. Жим двух гирь поочередно правой, левой рукой. «Мельница» | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 10. | Общеподготовительные упражнения с гирями для верхнего плечевого пояса. Рывок гири правой, левой рукой | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 11. | Общеподготовительные упражнения с гирей для мышц ног. Дровосек с гирей +тяга «сумо» | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 12. | Общеподготовительные упражнения с | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая |

| | | | | | |
|-----|--|-----|-----|---|---------------------|
| | гирей для мышц пресса. Подъем корпуса с гирей | | | | работа |
| 13. | Общеподготовительные упражнения с гирей для верхнего плечевого пояса. Рывок гири правой, левой рукой + тяга гири до подбородка. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 14. | Общеподготовительные упражнения для мышц груди с гирями. Жим двух гирь на горизонтальной скамье. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 15. | Общеподготовительные упражнения для мышц спины, задней поверхности бедра. Румынская тяга на одной ноге. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 16. | Общеподготовительные упражнения на широчайшие мышцы спины. Тяга гири правой, левой рукой с опорой о скамью. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 17. | Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями. Выпады по спортзалу или на месте правой, левой ногой. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 18. | Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса с гирями. Толчок двух гирь одновременно. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 19. | Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса с гирей. Разгибание руки на трицепс | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 20. | Общеподготовительные упражнения для мышц кора с гирей. Скручивание с гирей сидя. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 21. | Общеподготовительные упражнения для мышц спины, плеч и ног с гирями. Свинги или дровосек правой, левой рукой до горизонтали. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 22. | Изометрические упражнения для верхнего плечевого пояса с гирей. Приседание гири впереди в согнутых руках, удержание 30 секунд | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 23. | Общеподготовительные упражнения для четырехглавой мышцы бедра. Плие на возвышенности. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 24. | Общеподготовительные упражнения для четырехглавой мышцы бедра и средней дельты. Выпады в ножницах правой, левой ногой- удержание гири вверху в разножке 30 секунд. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 25. | Общеподготовительные упражнения для четырехглавой мышцы бедра. Приседание в трёх-пяти точках в приседе по 5 секунд в удержании. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 26. | Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Изометрические удержания в трех-пяти точках в гиперэкстензии. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 27. | Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Изометрическое | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |

| | | | | | |
|---------------|--|-----------|-----------|-----------|---------------------|
| | подтягивание в трех-пяти точках по 5 секунд в точке | | | | |
| 28. | Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Тяга станова с гирей в трех-пяти точках остановка по 5 секунд в точке | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 29. | Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Отжимание узкой постановкой рук | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 30. | Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Выпрыгивание вверх с гирей | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 31. | Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Жим одной гири правой, левой рукой | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 32. | Имитация техники классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с гимнастической палочкой, облегченным грифом. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 33. | Развитие гибкости в суставах для правильного выполнения в техническом выполнении приседаний, жиме лежа, тяге становой. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 34. | Специально подготовительные упражнения для отработки техники приседаний со штангой на плечах. Приседание на плинт со штангой на плечах | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 35. | Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах. Приседание на плинт со штангой на груди | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| Итого: | | 11 | 24 | 35 | |

Содержание модуля «Крепыши»

Тема 1. Общеподготовительные упражнения для формирования объема грудных мышц. Сведения рук в тренажере «бабочка» (Пек-Дек).

Теория: прорабатывание мышцы: основные – большая грудная, дополнительные – передняя дельта, предплечье.

Практика: плотно прижаться лопатками, кисти на высоте ректоральных мышц. Максимально сжимаем грудные мышцы.

Тема 2. Общеподготовительные упражнения для формирования общей массы груди. Жимы в Хаммере.

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

Практика: спина прижата к спинке, максимально сжимаем грудные мышцы. Контроль над дыханием.

Тема 3. Общеподготовительные упражнения для проработки абдоминального (нижнего) отдела грудных мышц. Сведения рук в кроссовере.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – нижний отдел грудных мышц, дополнительные – передняя дельта, бицепсы рук, трапеция.

Практика: слегка наклон вперед, руки слегка согнуты в локтях. Для упора одна нога впереди.

Тема 4. Общеподготовительные упражнения для проработки прямой мышцы живота на тренажере. Упражнение «Молитва».

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – прямая мышца живота, дополнительные – мышцы кора, трицепс, предплечье.

Практика: стоять на коленях, руки зафиксировать возле шеи. Подтянуть голову ближе к коленям. Движение только в тазобедренном суставе.

Тема 5. Общеподготовительные упражнения для ягодичных мышц ног. Отведение ног в блоке.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- ягодичные, дополнительные- бицепсы ног.

Практика: крепление амортизатора к лодыжке, согнуть немного колени, напрягите ягодичные при отведении ноги назад

Тема 6. Общеподготовительные упражнения с гирями для мышц ног. Базовое упражнение с гирей. Приседания..

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- квадрицепсы, дополнительные- большая ягодичная, бицепсы бедер, пресс, спина.

Практика: ноги на ширине плеч, гири на плечах. Приседание- носки и колени в стороны.

Тема 7. Общеподготовительные упражнения с гирями для мышц спины. Румынская тяга с двумя гирями.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- мышцы спины, дополнительные – квадрицепсы, ягодичные, бицепсы бедер.

Практика: спина прогнута, колени слегка согнуты. Голень перпендикулярно полу, руки расслаблены.

Тема 8. Общеподготовительные упражнения с гирями для мышц спины, квадрицепсов и дельтовидных. «Дровосек».

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- мышцы спины, дополнительные – ягодичные, квадрицепсы, задняя поверхность бедра.

Практика: Спина прогнута, ноги на ширине плеч слегка прогнуты в коленях. Руки расслаблены, махи описывают полукруг.

Тема 9. 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 10. Общеподготовительные упражнения с гирями для верхнего плечевого пояса. Рывок гири правой, левой рукой.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – дельтовидные мышцы, дополнительные – квадрицепсы, ягодичная мышца, мышцы спины.

Практика: спина прогнута, ноги слегка согнуты в коленях. Рука расслаблена, описывает полукруг. Следим за дыханием.

Тема 11. Общеподготовительные упражнения с гирей для мышц ног. Дровосек с гирей +тяга «сумо».

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- четырехглавая широчайшая мышца спины, дополнительные- передняя дельта, трапецевидные.

Практика: -спина прогнута;

-туловище держать прямо;

-колени разворачивать в стороны.

Тема 12. Общеподготовительные упражнения с гирей для мышц пресса. Подъем корпуса с гирей.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- мышцы кора, дополнительные- дельтовидные мышцы, бицепсы, трицепсы.

Практика: стопы на полу согнуты в коленях, поднимая корпус выжимаем гирю вверх, опускаемся.

Тема 13. Общеподготовительные упражнения с гирей для верхнего плечевого пояса. Рывок гири правой, левой рукой + тяга гири до подбородка.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- широчайшие мышцы спины, передняя дельта, дополнительные – средняя дельта, мышцы спины, бицепсы бедра.

Практика. –туловище держать прямо;

-спина прогнута;

-ноги на ширине плеч;

-кисти при тяге смотрят вниз.

Тема 14. Общеподготовительные упражнения для мышц груди с гирями. Жим двух гирь на горизонтальной скамье.

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

Практика: -жим от плеч;

- туловище прижать к скамье;

-равновесие держать ногами.

Тема 15. Общеподготовительные упражнения для мышц спины, задней поверхности бедра. Румынская тяга на одной ноге.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- мышцы спины, задняя поверхность бедра, дополнительные –большая ягодичная мышца, квадрицепсы.

Практика: -спину держать прямо;

- ноги слегка согнуты;

-напрягаем мышцы кора в верхней точке ягодичы.

Тема 16. Общеподготовительные упражнения на широчайшие мышцы спины. Тяга гири правой, левой рукой с опорой о скамью.

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

Практика: - грудь расправлена;

-спина прямая;

-плечо не поднимать.

Тема 17. Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями. Выпады по спортзалу или на месте правой, левой ногой.

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

Практика: -туловище прямое;

-при выпаде передняя нога тупой угол;

-голову не опускать.

Тема 18. Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса с гирями. Толчок двух гирь одновременно.

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

Практика: -гири толкать от плеч;

-туловище держать прямо;

-толкать строго вертикально.

Тема 19. Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса с гирей. Разгибание руки на трицепс

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трицепс, дополнительные – трапецевидные, предплечья.

Практика: -гиря берется за ручки;

-локти прижаты к голове вверху;

-полное разгибание в локтях.

Тема 20. Общеподготовительные упражнения для мышц кора с гирей. Скручивание с гирей сидя.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы кора, дополнительные – прямая мышца живота, передняя дельта.

Практика: -ноги слегка согнуты;

-гиря перед собой за ручки;

-поворот корпуса из стороны в сторону

Тема 21. Общеподготовительные упражнения для мышц спины, плеч и ног с гирями. Свинги или дровосек правой, левой рукой до горизонтали.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы спины, ягодицы, дополнительные – бицепсы бедра, передняя дельта.

Практика: -спина прогнута;

-голову не опускать

-ноги на ширине плеч.

Тема 22. Изометрические упражнения для верхнего плечевого пояса с гирей. Приседание гири 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°;

-туловище гири вниз.

Тема 23. Общеподготовительные упражнения для четырехглавой мышцы бедра. Плие на возвышенности.

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

Практика: -стопы и колени в стороны;

-спина прямая;

-голова смотрит вперед.

Тема 24. Общеподготовительные упражнения для четырехглавой мышцы 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: - гири вверху удержание 30 сек;

-выпады широко;

-передняя нога 90°.

Тема 25. Общеподготовительные упражнения для четырехглавой мышцы бедра. Приседание в трёх-пяти точках в приседе по 5 секунд в удержании.

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

Практика: -туловище строго вертикально;

-спина прогнута;

- колени в стороны.

Тема 26. Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Изометрические удержания в трех-пяти точках в гиперэкстензии.

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

Практика: -ноги постоянно напряжены;

-сгибание только в пояснице.

Тема 27. Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Изометрическое подтягивание в трех-пяти точках по 5 секунд в точке.

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

Практика: -подтягиваться медленно;

-удержание с напряжением мышц.

Тема 28. Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Тяга становая с гирей в трех-пяти точках остановка по 5 секунд в точке.

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

Практика: -спина прогнута;
-голень перпендикулярна полу;
-голова прямо.

Тема 29. Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Отжимание узкой постановкой рук.

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

Практика: -туловище прямое;
-узкая постановка рук;
-локти вдоль туловища.

Тема 30. Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Выпрыгивание вверх с гирей.

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

Практика: -спина прямая;
-ноги на ширине плеч.
-стопы и колени в стороны.

Тема 31. Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Жим одной гири правой, левой рукой.

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

Практика: -туловище держать прямо;
-жим гири вертикально вверх;
-следим за дыханием.

Тема 32. Имитация техники классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с гимнастической палочкой, облегченным грифом.

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

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

Тема 33. Развитие гибкости в суставах для правильного выполнения в техническом выполнении приседаний, жиме лежа, тяге становой.

Теория: -Знакомство с упражнениями, развивающими гибкость,
-для чего нужна гибкость,
-правильное выполнение угловых пропорций в приседании, жиме лежа, тяге становой.

Практика: - Приседания рывковым хватом в разножку,
-выполнение приседаний со штангой на спине близко к стене,
-правильный прогиб спины в жиме лежа на горизонтальной скамье.

Тема 34. Специально подготовительные упражнения для отработки техники приседаний со штангой на плечах. Приседание на плинт со штангой на плечах.

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

Практика: -спина прямая, голову не опускать;
-контролировать движение таза и положение коленей.

Тема 35. Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах. Приседание на плинт со штангой на груди.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая бедра, ягодичи, дополнительные – мышцы спины, бицепс бедра, пресс.

Практика: -применять в стадии обучения технике приседаний;
 -держатъ спину и голову прямо;
 -контролировать движение таза и положение коленей.

Модуль «Юные чемпионы»

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 «Юные чемпионы»

| № | Тема занятия | Кол-во часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|----|--|--------------|----------|-------|----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Специально подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Медленное приседание со штангой на плечах с медленным вставанием | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 2. | Специально подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседание со штангой на груди | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 3. | Специально подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседание на плечах со штангой в уступающем режиме. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 4. | Специально подготовительные упражнения | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|---|---------------------|
| | для приседаний со штангой на плечах. Приседание на плечах с узкой постановкой ног | | | | работа |
| 5. | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Медленное приседание со штангой на плечах с быстрым вставанием | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 6. | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания в «ножницах» со штангой на плечах | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 7. | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания на тренажере «Гакк-машина» | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 8. | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Разгибание согнутых ног в тренажере сидя. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 9. | Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 10. | Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Жим на наклонной скамье, лежа головой вниз. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 11. | Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Жим двух гантелей лежа на горизонтальной скамье | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 12. | Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Разведение-сведение рук с гантелями в стороны | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 13. | Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 14. | Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Сведение согнутых рук в положение сидя на тренажере «Пек-Дек» | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 15. | Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 16. | Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим лежа широким хватом на горизонтальной скамье. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 17. | Специально подготовительные упражнения | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|---|---------------------|
| | для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим лежа средним хватом на горизонтальной скамье. | | | | работа |
| 18. | Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим лежа узким хватом на горизонтальной скамье. | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 19. | Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим лежа во взрывном режиме | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 20. | Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим в уступающем режиме «негативный жим» | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 21. | Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги с брусом на груди | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 22. | Общеподготовительные развивающие упражнения для становой тяги. Тяга с «ребра» планка | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 23. | Общеподготовительные развивающие упражнения для становой тяги. Подъем плеч – «шраги» | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 24. | Общеподготовительные развивающие упражнения для становой тяги. Гиперэкстензии туловища | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 25. | Общеподготовительные развивающие упражнения для становой тяги. Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 26. | Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги до уровня коленных суставов | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 27. | Общеподготовительные развивающие упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга верхнего блока за голову (сидя) | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 28. | Общеподготовительные развивающие упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга блока к животу (в положении сидя) | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 29. | Общеподготовительные развивающие упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга штанги в наклоне. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 30. | Общеподготовительные развивающие упражнения для развития широчайших мышц спины. Подтягивание в висе на перекладине (широким хватом) | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 31. | Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 32. | Специально подготовительные упражнения | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая |

| | | | | | |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|---------------------|
| | для становой тяги. Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов | | | | работа |
| 33. | Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги стоя на подставке | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 34. | Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги с плитов с одной остановкой | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 35. | Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги до уровня коленных суставов плюс тяга штанги соревновательная | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| Итого: | | 11 | 24 | 35 | |

Содержание модуля «Юные чемпионы»

Тема 1. Специально подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Медленное приседание со штангой на плечах с медленным вставанием.

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

Практика: -способствует закреплению техники приседаний на плечах;

-60-70% от максимума;

-спину держать прямо;

-контролировать движение таза и положение коленей.

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

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

Практика: -помогает улучшить прогиб спины;

-контролировать движение таза и положение коленей, ступней.

Тема 3. Специально подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседание на плечах со штангой в уступающем режиме.

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

Практика: -60-80% от рекорда;

-опускаться 6-10 сек;

-вставать с помощью ассистентов.

Тема 4. Специально подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседание на плечах с узкой постановкой ног.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая бедра, дополнительные – большая ягодичная, мышцы спины и кора.

Практика: -спину держать прямо;

-30-40% от максимума;

-контролировать движение таза и положение коленей.

Тема 5. Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Медленное приседание со штангой на плечах с быстрым вставанием.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- четырехглавая, ягодичные, дополнительные- бицепс бедра, крестцово-поясничная мышца, мышца живота.

Практика: -спина и голова прямая;

-контролировать движение таза и положение коленей;

- 50-60% от максимума.

Тема 6. Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания в «ножницах» со штангой на плечах.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- четырехглавая, дополнительные- бицепс бедра, приводящие мышцы.

Практика: -туловище вертикально;

-передняя нога 90°;

-развивает подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах.

Тема 7. Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания на тренажере «Гакк-машина».

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

Практика: –спина прижата;

-ноги на ширине плеч;

- колени и носки развернуты наружу.

Тема 8. Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Разгибание согнутых ног в тренажере сидя.

Теория прорабатываемые мышцы: основные- четырёхглавая, дополнительные – передняя большеберцовая мышца.

Практика: -спина прямо;

-руками держаться за ручки;

-медленно разгибать ноги.

Тема 9. Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх.

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

Практика: -угол наклона скамьи 30-45°;

-локти развернуты в стороны;

-спина прижата, стопы на полу.

Тема 10. Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Жим на наклонной скамье, лежа головой вниз.

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

Практика: - угол наклона скамьи 30-40°;

- спина прижата;

-колени грифа 3-5 см ниже грудных..

Тема 11. Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Жим двух гантелей лежа на горизонтальной скамье.

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

Практика: -гантели на уровне груди;

-ладони как при жиме штанги

-большая амплитуда движения.

Тема 12. Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Разведение-сведение рук с гантелями в стороны.

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

Практика: -разводка гантелей до уровня груди;

-плавное выполнение;

-растяжка грудных мышц.

Тема 13. Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх.

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

Практика. –ладони обращены друг к другу;

-локти слегка согнуты;

-стопы на полу.

Тема 14. Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Сведение согнутых рук в положение сидя на тренажере «Пек-Дек».

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

Практика: -руки разведены и согнуты под прямым углом;

- большая амплитуда;

-спина прижата к опоре.

Тема 15. Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима.

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

Практика: -локти в стороны;

- упор на прямых руках;

-ладони на ширине плеч.

Тема 16. Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим лежа широким хватом на горизонтальной скамье.

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

Практика: - ширина хвата 85-95см;

-медленное опускание;

-локти в стороны.

Тема 17. Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим лежа средним хватом на горизонтальной скамье.

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

Практика: -ширина хвата 50-60см;

-локти в стороны.

-ноги широко.

Тема 18. Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим лежа узким хватом на горизонтальной скамье.

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

Практика: - ширина хвата 30-40см;

-локти вдоль туловища.

-ноги широко.

Тема 19. Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим лежа во взрывном режиме.

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

Практика: -медленное опускание на грудь;

-быстрое выжимание от груди;

-увеличивает скорость в жиме.

Тема 20. Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим в уступающем режиме «негативный жим».

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

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

-упражнение выполняется с 90-110% весом;

-ассистенты возвращают штангу.

Тема 21. Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги с бруском на груди.

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

Практика: -высота бруска от 5 до 15 см;

-жим с паузой;

-ноги широко.

Тема 22. Общеподготовительные развивающие упражнения для становой тяги. Тяга с «ребра» планки.

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

Практика: -быстрое выпрямление;

-опускание медленное;

-хват рывковый.

Тема 23. Общеподготовительные развивающие упражнения для становой тяги. Подъем плеч – «шраги».

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

Практика: -строго вверх;

-с задержкой сверху;

-ноги на ширине плеч.

Тема 24. Общеподготовительные развивающие упражнения для становой тяги. Гиперэкстензии туловища.

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

Практика: - опускать до нижнего положения;

- поднимать до параллели с полом.

Тема 25. Общеподготовительные развивающие упражнения для становой тяги. Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах.

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

Практика: -слегка сгибаем ноги;

-спина прогнута;

- голову не сгибать.

Тема 26. Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги до уровня коленных суставов.

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

Практика: -до уровня коленей;

-спина прогнута;

- остановка 2-3 секунды.

Тема 27. Общеподготовительные развивающие упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга верхнего блока за голову (сидя).

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – широчайшая мышца спины, дополнительные – задний пучок дельтовидной мышцы, ромбовидные мышцы.

Практика: -туловище держать прямо;

-до касания грифом шеи;

- руки вверх – в стороны.

Тема 28. Общеподготовительные развивающие упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга блока к животу (в положении сидя).

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – широчайшая мышца спины, средний и нижний пучок трапецевидной мышцы, дополнительные – ромбовидные мышцы, двуглавая плеча, предплечье.

Практика: -стопы упираются в платформу;

-ноги слегка согнуты;

-туловище прямо.

Тема 29. Общеподготовительные развивающие упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга штанги в наклоне.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – широчайшие мышцы спины, дополнительные – ромбовидная, трапецевидная мышца, задний пучок дельт.

Практика: -спина прогнута;

-ноги слегка согнуты;

-голову не опускать.

Тема 30. Общеподготовительные развивающие упражнения для развития широчайших мышц спины. Подтягивание в висе на перекладине (широким хватом).

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

Практика: -хват сверху широкий;

-выполнять плавно.

-выше подбородка.

Тема 31. Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

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

Практика: -спина прогнута;

-колени и носки развернуты;

-голову не опускать.

Тема 32. Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.

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

Практика: -спина прогнута;

-задержка в каждой точке 1-2 секунды;

-держат угловые пропорции.

Тема 33. Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги стоя на подставке.

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

Практика: -спина прогнута;

-голова прямо;

-держат угловые пропорции.

Тема 34. Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги с плитов с одной остановкой.

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

Практика: - спина прямая;

-с остановкой 5-10см выше коленных суставов

-колени и носки развернуты.

Тема 35. Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги до уровня коленных суставов плюс тяга штанги соревновательная.

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

Практика: - спина прогнута;
-держат угловые пропорции.
-колени и носки развернуты.

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 ровесниками развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

Направления коррекционно -педагогической работы:

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

2. Использование наглядного материала:

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

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

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

Дети с нарушением слуха

Психолого-педагогическая характеристика детей:

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

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

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

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

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

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

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

Направления коррекционно -педагогической работы:

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

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

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

Дети с задержкой психического развития (ЗПР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

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

Направления коррекционно -педагогической работы:

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

Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

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

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

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

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

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

Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют

самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

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

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

Направления коррекционно-педагогической работы:

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

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

2. *Требования к непосредственному показу упражнений.*

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

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Двигательные нарушения у детей имеют различную степень выраженности:

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

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

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

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

Направления коррекционно -педагогической работы:

1. Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на *кинестетические и проприоцептивные ощущения*.

2. Применение наглядных материалов:

- метод тандотерапии — для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуются для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.

- видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

Дети с тяжёлой речевой патологией (ТНР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

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

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

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

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

Направления коррекционно -педагогической работы:

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

работа над мимикой лица.

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

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

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

Методы работы:

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

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

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

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

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения теоретических занятий необходимы:

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

Для практических занятий необходимы:

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

Кадровое обеспечение программы

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

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

Литература для педагога:

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

Литература для обучающихся:

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

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5с) |
| | Приседание (20/17/8) | Приседание (3/2/1) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |

Нормативы считается выполненным при улучшении показателей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

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

ГЛОССАРИЙ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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