

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево  
городского округа Похвистнево Самарской области  
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

**«РАССМОТРЕНО»**

Протокол заседания тренерского  
Совета СП ДЮСШ  
ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
Протокол № 14 от 08.08.2022г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
\_\_\_\_\_ Гайнанова В.Р.  
Приказ №238 –ОД от 08.08.2022г.

**РАЗНОУРОВНЕВАЯ МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПАУЭРЛИФТИНГ»  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 3 года

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

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| АННОТАЦИЯ   | 2   |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА   | 2   |
| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.   | 6   |
| Содержание образовательной деятельности 1 года обучения<br>(стартовый уровень).   |     |
| Содержание образовательной деятельности 2 года обучения<br>(базовый уровень).     | 34  |
| Содержание образовательной деятельности 3 года обучения<br>(продвинутый уровень). | 61  |
| КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С<br>ДЕТЬМИ С ОВЗ        | 91  |
| РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ   | 95  |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА   | 97  |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК  | 100 |
| ГЛОСАРИЙ  | 101 |

## АННОТАЦИЯ.

Разноуровневая модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

**Направленность** разноуровневой модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» физкультурно-спортивная.

**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.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);
- Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242;
- Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

**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, а так же интеграции программы с подготовкой обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

**Педагогическая целесообразность** заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

**Адресат программы:** дети 10-18 лет.

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

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Форма обучения:** очная с применением дистанционных технологий.

**Режим занятий:** 3,5 часа в неделю. Одно занятие длится 45 минут, перерыв между занятиями – 15 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 3 года, в год – 140 часов, 3,5 ч в неделю.

**Цель программы** – физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение начальных знаний о физической культуре и пауэрлифтинге.

**Задачи программы**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- приобретение навыков в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- повышение спортивной квалификации;
- приобретение навыков в организации и проведении судейства соревнований по пауэрлифтингу;
- формирование педагогического опыта в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в группе.

**Коррекционные задачи:**

**Обучающие:**

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

**Развивающие:**

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

**Воспитывающие:**

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

**Формы обучения:**

- видеофильмы;
- лекция;
- слайды;
- тренировочные занятия;
- контрольные прикидки по отдельным движениям.

### **Формы организации деятельности:**

- Индивидуально-ориентированная;
- Групповая.

### **Планируемые результаты:**

- личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- метапредметные результаты – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям пауэрлифтингом;

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о пауэрлифтинге, практические умения и навыки в пауэрлифтинге, владение спортивной техникой и тактикой пауэрлифтинга, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по разноуровневой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг» обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- осуществлять судейство соревнований по пауэрлифтингу;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

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

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: определение понятия «Контроль физического состояния», факторы при контроле физического состояния, определение «уровня физического состояния», выполнение

отдельных практических заданий, тестирование, выполнение контрольных прикидок, участие в конкурсах.

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

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

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

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

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

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

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- контроль уровня подготовленности;
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и соревновательной деятельности);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);
- тестирование по правильному выполнению силовых и классических упражнений.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Учебный план.

| №<br>п/п  | Название модуля                                     | Количество часов |             |             |
|---|---|------------------|-------------|-------------|
|   |   | Всего            | Теория      | Практика    |
| <b>1 год обучения<br/>(стартовый уровень)</b>   |   |                  |             |             |
| 1.  | «Пришел, увидел, победил»                           | 35               | 11,2        | 23,8        |
| 2.  | «Сильные духом»                                     | 35               | 11          | 24          |
| 3.  | «Путь к совершенству»                               | 35               | 11          | 24          |
| 4.  | «Богатырская слобода»                               | 35               | 11          | 24          |
|   | <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                                  | <b>140</b>       | <b>44,2</b> | <b>95,8</b> |
| <b>2 год обучения<br/>(базовый уровень)</b>     |   |                  |             |             |
| 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          |
|   | <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                                  | <b>140</b>       | <b>44,2</b> | <b>95,8</b> |
| <b>3 год обучения<br/>(продвинутый уровень)</b> |   |                  |             |             |
| 1.  | «Школа силы и здоровья»                             | 35               | 11,2        | 23,8        |
| 2.  | «Стань сильнее, тренируйся»                         | 35               | 11          | 24          |
| 3.  | «Главное-верить в себя»                             | 35               | 11          | 24          |
| 4.  | «Тренируйся! Мир слишком жесток, чтобы быть слабым» | 35               | 11          | 24          |
|   | <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                                  | <b>140</b>       | <b>44,2</b> | <b>95,8</b> |

### Содержание образовательной деятельности 1 года обучения (стартовый уровень).

*Цель:* формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами пауэрлифтинга.

*Задачи.*

*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.

### Предметные 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 обучающимися группы);
- 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.

### Учебный план 1 года обучения.

| № модуля | Название модуля           | Количество часов |        |          |
|----------|---------------------------|------------------|--------|----------|
|          |                           | Всего            | Теория | Практика |
| 1.       | «Пришел, увидел, победил» | 35               | 11,2   | 23,8     |
| 2.       | «Сильные духом»           | 35               | 11     | 35       |
| 3.       | «Путь к совершенству»     | 35               | 11     | 35       |
| 4.       | «Богатырская слобода»     | 35               | 11     | 35       |
|          | <b>ИТОГО</b>              | 140              | 44,2   | 95,8     |



## Модуль «Пришел, увидел, победил»

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

**Задачи:**

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен приобрести навык:

- составления элементарной тренировочной нагрузки при начальном этапе занятий.

### Учебно-тематический план модуля «Пришел, увидел, победил»

| №  | Тема занятия  | Кол-во часов |          |       | Формы контроля/ аттестации          |
|----|---|--------------|----------|-------|-------------------------------------|
|    |   | Теория       | Практика | Всего |                                     |
| 1. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом   | 1            |          | 1     | Собеседование, анкетирование, опрос |
| 2. | Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса на тренажерах                         | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа                 |
| 3. | Терапевтический эффект каждого силового упражнения (мышечный эффект и самые частые ошибки)                  | 1            |          | 1     | Беседа, анкетирование, опрос        |
| 4. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног на тренажерах   | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа                 |
| 5. | Имитация техники классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с гимнастической палочкой  | 0,4          | 0,6      | 1     | Наблюдение, практика                |
| 6. | Развитие гибкости в суставах для правильного выполнения в технике приседаний, жиме лежа, тяге становой      | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа                 |
| 7. | Общеподготовительные упражнения на тренажерах для развития мышц груди и подводящие упражнения на гибкость в | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа                 |

|     |  |     |     |   |                              |
|-----|--|-----|-----|---|------------------------------|
|     | грудном отделе   |     |     |   |                              |
| 8.  | Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц   | 1   |     | 1 | Собеседование, опрос         |
| 9.  | Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины на тренажерах и с собственным весом                                 | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 10. | Подбор комплекса упражнений на расслабление и растяжка мышечных групп для восстановления работоспособности                             | 0,2 | 0,8 | 1 | Беседа, практическая работа  |
| 11. | Общеподготовительные упражнения для ног с использованием тренажеров, различных выпадов и выпрыгиваний                                  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 12. | Общеподготовительные упражнения изометрического характера с собственным весом, на тренажерах, перекладине, брусьях                     | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа          |
| 13. | Анатомия физических упражнений, лечебный эффект в каждом движении  | 1   |     | 1 | Беседа, анкетирование, опрос |
| 14. | Общеподготовительные упражнения для подготовки организма к выполнению основных классических упражнений пауэрлифтинга с гирями, жгутами | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа          |
| 15. | Общеподготовительные упражнения с собственным весом для верхнего плечевого пояса (отжимания от пола различным хватом)                  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 16. | Упражнения для верхнего плечевого пояса на широчайшие мышцы спины (подтягивания различным хватом)                                      | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 17. | Общеподготовительные упражнения для мышц рук (отжимания от брусьев)  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 18. | Упражнения для широчайших мышц спины (подтягивания с утяжелителями)  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 19. | Упражнения для трехглавой мышцы рук (отжимания узким хватом)   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 20. | Общеподготовительные упражнения для мышц ног (приседания «пистолет» на правой, левой ноге)   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 21. | Упражнения для трехглавой мышцы рук (отжимания от перекладины)   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 22. | Общеподготовительные упражнения для мышц груди (отжимания с хлопком, отжимания с подскоком вверх)                                      | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа          |
| 23. | Упражнения для мышц ног с утяжелителями (нашагивание на возвышенность правой, левой ногой)   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 24. | Упражнения для мышц пресса (подносы прямых ног, поднимание, опускание туловища)  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 25. | Общеподготовительные упражнения на тренажере на верхний плечевой пояс (разгибания рук сидя)  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 26. | Общеподготовительные упражнения на   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая                 |

|               |   |             |             |           |                     |
|---------------|---|-------------|-------------|-----------|---------------------|
|               | тренажере на заднюю дельту  |             |             |           | работа              |
| 27.           | Общеподготовительные упражнения для мышц груди (сгибания рук на грудь-машине) | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 28.           | Общеподготовительные упражнения для мышц груди (сведение рук на кроссовере)   | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 29.           | Приседание на тренажере и «Гакк-машина» для мышц ног                          | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 30.           | Общеподготовительные упражнения для мышц ног (жим платформы ногами)           | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 31.           | Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек»                 | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 32.           | Тяга верхнего блока на тренажере для мышц средней дельты                      | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 33.           | Тяга нижнего блока на тренажере для широчайших мышц спины                     | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 34.           | Разгибания ног на тренажере для четырехглавой мышцы ног                       | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 35.           | Сгибания ног на тренажере для двуглавой мышцы ног                             | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| <b>Итого:</b> |   | <b>11,2</b> | <b>23,8</b> | <b>35</b> |                     |

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

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

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

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

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

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

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

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

Теория: Тяга штанги к груди в наклоне.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Теория: Знакомство с упражнениями, развивающие гибкость.

Практика: Приседания рывковым хватом в разножку, прокручивание гимнастической палочки через прямые руки (сужая), правильный прогиб спины в жиме лежа на горизонтальной скамье.

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

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

Практика: -плотно прижаться спиной к задней опоре

-руки разведены в стороны и согнуты под прямым углом

-предплечья упираются в упоры

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

Теория: -знать какие тренажеры, их названия

-какие прорабатываемые группы мышц

-количество подходов и количество раз за один подход

Практика: -правильное исполнение в угловых пропорциях

-правильная постановка рук, ног, туловища

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

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

Практика: -стопы упираются в платформу

-ноги слегка согнуты

-фиксация около живота 1-2 секунды

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

Теория: -туловище удерживается в вертикальном положении – с подключением мышц рук

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

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

-повторение движений в другую сторону.

**Тема 11.** Общеподготовительные упражнения для ног с использованием тренажеров, различных выпадов и выпрыгиваний. Приседания в «ножницах» со штангой.

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

Практика: -туловище в вертикальном положении

-растягивание четырёхглавой мышцы бедра

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

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

Практика: -спина прямая, голову не опускать

-плечи накрывают колени

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

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

Практика. –спина прямая

-руки прямые.

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

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

Практика: -выжимать по прямой линии от плеч

-жим на горизонтальной скамье

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

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

Практика: -отжимания широким хватом

- отжимания узким хватом.

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

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

Практика: - хват сверху широкий

-опускаться и подтягиваться подбородком выше перекладины.

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

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

Практика: -туловище держать прямо

-отжимания до конца, выпрямлять локти.

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

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

Практика: -хват широкий

-касание затылком.

**Тема 19.** Упражнения для трехглавой мышцы рук. Отжимания узким хватом.

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

Практика: -туловище держать прямо

-локти вдоль туловища в отжиманиях.

**Тема 20.** Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Приседания «пистолет» на правой, левой ноге.

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

Практика: -туловище прямое

-приседать полностью.

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

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

Практика: -туловище держать прямым

-отжиматься под грудь не полностью.

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

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

Практика: -туловище держать прямо

-узким внутренняя часть груди + широким - внешняя.

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

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

Практика: -нашагивание поочередно

-туловище держать прямо.

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

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

Практика: -поднимание, опускание с весом за головой

-подносы до касания перекладины.

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

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

Практика: -ноги на ширине плеч

-локти вдоль туловища прижаты.

**Тема 26.** Общеподготовительные упражнения на тренажере на заднюю дельту.

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

Практика: -туловище прямое

-упереться в упор грудью.

**Тема 27.** Общеподготовительные упражнения для мышц груди. На тренажере «Пек-Дек»

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

Практика: -плотно прижаться спиной

-руки разведены и согнуты под прямым углом.

**Тема 28.** Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Сведение рук на кроссовере стоя.

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

Практика: -руки чуть согнуты

-руки сводятся вместе впереди тела.

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

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

Практика: -упражнения выполнять медленно

-плотно прижиматься к тренажеру

-плечи под упорами.

**Тема 30.** Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Жим платформы ногами.

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

Практика: -выжимать вверх до полного выпрямления

-руки держать за ручки тренажера

-ноги плотно прижаты.

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

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

Практика: -руки разведены в стороны

-руки согнуты под прямым углом.

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

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

Практика: -захват грифа сверху

-туловище прямо

-до касания грифом шеи.

**Тема 33.** Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Тяга блока к животу горизонтально.

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

Практика: -ноги слегка согнуты

-туловище прямо

-захват сверху

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

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

Практика: -медленное разгибание  
-задержка в верхней точке.

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

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

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

### Модуль «Сильные духом»

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

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование знаний о взаимосвязи общей и специальной физической подготовки юных троеборцев;
- формирование базовых упражнений развивающих физические качества троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость;

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен приобрести навык:

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

### Учебно-тематический план модуля «Сильные духом»

| №  | Тема занятия  | Кол-во часов |          |       | Формы контроля/ аттестации |
|----|---|--------------|----------|-------|----------------------------|
|    |   | Теория       | Практика | Всего |                            |
| 1. | Упражнения для верхнего плечевого пояса. Армейский жим стоя или сидя со жгутом            | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 2. | Упражнения для передней дельты и средней дельты (отведение прямых рук вперед и в стороны) | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 3. | Упражнения среднюю и заднюю дельту (тяга жгута к подбородку, тяга в наклоне)              | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 4. | Упражнения для трицепсов (разгибания жгута стоя из-за головы)                             | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |

|     |  |     |     |   |                     |
|-----|--|-----|-----|---|---------------------|
| 5.  | Упражнения со жгутом для грудных мышц (дополнительная нагрузка при отжиманиях)                               | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 6.  | Общеподготовительные упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс (жим двух гантель сидя или стоя)        | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 7.  | Общеподготовительные упражнения на среднюю и заднюю дельту (отведение гантелей стоя и в наклоне с гантелями) | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 8.  | Упражнения с гантелями на широчайшие мышцы спины (Тяга гантели с опорой одной ногой на скамью)               | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 9.  | Упражнения с гантелями на мышцы ног (Выпады на месте и по спортзалу)   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 10. | Упражнения на двуглавые мышцы рук с гантелями (Подъем двух гантелей стоя или сидя)                           | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 11. | Общеподготовительные упражнения для трицепсов (Разгибания из-за головы одной или двух гантелей сразу)        | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 12. | Общеподготовительные упражнения с гантелями сдвоенный сплит на плечи (жим сидя+разводка на дельту)           | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 13. | Упражнения с гантелями сдвоенный сплит на плечи (Жим двух гантельей под наклоном+сгибания)                   | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 14. | Общеподготовительные упражнения с гантелями сдвоенный сплит (Широчайшие + разводка на грудь)                 | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 15. | Упражнения с гантелями на грудь (Жим двух гантелей на горизонтальной скамье)                                 | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 16. | Общеподготовительные упражнения с гирями для плеч (Жим двух гирь поочередно правой, левой рукой «мельница»)  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 17. | Упражнения для плеч (жим двух гирь сидя одновременно)  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 18. | Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями (Дровосек с гирей + тяга «сумо»)                       | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 19. | Упражнения для мышц спины (Рывок гири правой, левой + тяга)  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 20. | Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями (Выпады по спортзалу)                                  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 21. | Общеподготовительные упражнения для плеч (Толчок двух гирь одновременно)                                     | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 22. | Общеподготовительные упражнения для мышц груди (Жим двух гирь на горизонтальной скамье)                      | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 23. | Общеподготовительные упражнения для мышц груди (Разводка двух гирь на горизонтальной скамье)                 | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 24. | Сдвоенный сплит для плеч (Жим двух гирь поочередно + тяга гири до подбородка)                                | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 25. | Общеподготовительные упражнения на широчайшие мышцы спины (тяга гири с опорой о скамью)                      | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |



|               |  |           |           |           |                     |
|---------------|--|-----------|-----------|-----------|---------------------|
| 26.           | Изометрические упражнения для плеч (Позиция наездника с гирей, приседания гиря впереди – 30 секунд)      | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 27.           | Изометрические упражнения для бицепса (Приседания гиря впереди в согнутых руках, удержание 30 секунд)    | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 28.           | Выпады в ножницах правой, левой ногой (удержание гири вверху в разножке 30 секунд)                       | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 29.           | Упражнения для плеч и ног (Приседания гиря вверху в сед, удержание 30 секунд)                            | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 30.           | Изометрические упражнения с амортизаторами (разрыв перед грудью 10 секунд)                               | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 31.           | Изометрические упражнения с амортизаторами (Жим вовнутрь перед грудью 10 секунд)                         | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 32.           | Изометрические упражнения для ног (Приседания в трёх-пяти точках в приседе по 5 секунд в удержании)      | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 33.           | Изометрические упражнения для мышц спины (Удержание в трёх-пяти точках в гиперэкстензии)                 | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 34.           | Изометрические упражнения на бицепсы рук (Подтягивания в трёх-пяти точках по 5 секунд в точке)           | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 35.           | Изометрические упражнения для мышц спины (Тяга станова в трёх-пяти точках остановка по 5 секунд в точке) | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| <b>Итого:</b> |  | <b>11</b> | <b>24</b> | <b>35</b> |                     |

### Содержание модуля «Сильные духом»

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

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

Практика: -жим строго вертикально;

-туловище прямо;

-голову не опускать.

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

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

Практика: -отведение через прямые руки;

-туловище прямо;

-отведение до горизонтали до пола.

**Тема 3.** Упражнения среднюю и заднюю дельту. Тяга жгута к подбородку, тяга в наклоне.

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

Практика: -туловище прямо;

-строго вертикально тяга;

-кисти смотрят вниз.

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

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

Практика: -локти прижаты к голове;

- голова прямо;
- концовка кистью.

**Тема 5.** Упражнения со жгутом для грудных мышц. Дополнительная нагрузка при отжиманиях.

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

- Практика: -туловище держать прямо;  
-узким - трицепсовый жим;  
-широким – грудной.

**Тема 6.** Общеподготовительные упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс. Жим двух гантелей сидя или стоя.

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

- Практика: -кисти смотрят вперед;  
-гантели к плечам;  
-жим строго вертикально.

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

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

- Практика: –на среднюю – туловище прямо;  
-на заднюю – голову не опускать, спина прогнута.

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

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

- Практика: -туловище прогнута;  
-голова прямо;  
-кисть вниз.

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

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

- Практика: -туловище не наклонять;  
-выпады вниз до касания;  
-угол в коленях до тупого угла.

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

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

- Практика: -гантели прижаты к плечам;  
-локти в стороны;  
-жим строго вертикально.

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

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

- Практика: -локти прижаты к голове;  
-туловище держать прямо;  
-голова прямо.

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

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

- Практика: -ноги на ширине плеч;  
-кисти смотрят вперед;  
-туловище прямо.

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

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

Практика. –туловище прижато к скамье;  
-кисти смотрят вперед и на бицепс внутрь.

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

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

Практика: -туловище прижато к скамье;  
- ноги держат равновесие;  
-в широчайших спина прогнута.

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

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

Практика: -гантели опускаем к плечам;  
- туловище прижато к скамье;  
-кисти смотрят наружу.

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

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

Практика: - туловище держать прямо;  
-гири выжимаются строго вертикально;  
-жим от плеч.

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

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

Практика: -ноги на уровне плеч;  
-гири жать строго вертикально;  
-туловище прямо.

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

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

Практика: -спина прогнута;  
-туловище держать прямо;  
-колени разворачивать в сторону.

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

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

Практика: -туловище держать прямо;  
-спина прогнута;  
-кисти при тяге смотрят вниз.

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

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

Практика: -туловище прямое;  
-при выпаде передняя нога тупой угол;  
-голову не опускать.

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

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

Практика: -гири толкать от плеч

-туловище держать прямо;

-толкать строго вертикально.

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

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

Практика: -гири прижаты к плечам;

-подсед строго вертикально;

-гири строго вверх.

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

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

Практика: -жим от плеч;

-туловище прижато к скамье;

-равновесие держать ногами.

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

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

Практика: - жим от плеч;

-туловище держать прямо;

-ногами упираться в пол.

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

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

Практика: -грудь расправлена;

-спина прямая;

-плечо не поднимать.

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

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

Практика: -туловище прямое;

-гири горизонтально полу;

- туловище гири вниз.

**Тема 27.** Изометрические упражнения для верхнего плечевого пояса. Приседания 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 градусов;

- туловище гири вниз.

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

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

Практика: -приседать строго вертикально;

-туловище прямо;

-ноги на уровне плеч.

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

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

Практика: -гирия вверх удержание 30 секунд;

-выпады широко;

-передняя нога 90 градусов.

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

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

Практика: -локти на уровне груди;

-удержание 10-30 секунд с напряжением мышц.

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

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

Практика: -локти в стороны горизонтально;

-напряжение мышц.

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

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

Практика: -туловище строго вертикально;

-спина прогнута;

-колени в стороны.

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

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

Практика: -ноги постоянно напряжены;

-сгибание только в пояснице.

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

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

Практика: -подтягивать медленно;

-удержание с напряжением мышц.

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

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

Практика: -голень за рычагом тренажера

-колени ниже края скамьи.

### **Модуль «Путь к совершенству»**

**Цель** – овладение обучающимися начальными знаниями оценки техники выполнения 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 «Путь к совершенству»**

| №   | Тема занятия  | Кол-во часов |          |       | Формы контроля/ аттестации |
|-----|---|--------------|----------|-------|----------------------------|
|     |   | Теория       | Практика | Всего |                            |
| 1.  | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний на плечах (Медленное приседание)   | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 2.  | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний на плечах (Приседание в ножницах со штангой на плечах)                                     | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 3.  | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний на плечах Приседания «в глубину» стоя на плитках с отягощением в руках (гиря, диски и др.) | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 4.  | Общеподготовительные развивающие упражнения (Жим ногами на тренажере сидя)  | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 5.  | Общеподготовительные развивающие упражнения (Приседания на тренажере «Гакк-машина»)   | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 6.  | Общеподготовительные развивающие упражнения (Разгибания согнутых ног в тренажере сидя)  | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 7.  | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой (Сгибания ног лежа на тренажере)  | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 8.  | Общеподготовительные развивающие упражнения для ног (Прыжки вверх со штангой на плечах)   | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 9.  | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний на спине (Прыжки «в глубину»)  | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 10. | Общеподготовительные развивающие упражнения для мышц ног (Прыжки на гимнастического «козла»)  | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 11. | Общеподготовительные развивающие  | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая               |

|     |   |     |     |   |                     |
|-----|---|-----|-----|---|---------------------|
|     | упражнения для жима штанги лежа (Жим на наклонной скамье голова вверх)  |     |     |   | работа              |
| 12. | Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа (Жим на наклонной скамье голова вниз)                | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 13. | Общеподготовительные упражнения для развития грудных мышц (жим двух гантелей на горизонтальной скамье)                | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 14. | Общеподготовительные упражнения для развития грудных мышц (Разведение-сведение двух гантелей)                         | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 15. | Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа (Разводка гантелей лежа голова вверх)                            | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 16. | Общеподготовительные упражнения для развития грудных мышц (Разводка рук на тренажере «Пек-Дек»)                       | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 17. | Общеподготовительные упражнения для развития грудных мышц (Пулlover с гантелью на прямых руках)                       | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 18. | Общеподготовительные упражнения для развития грудных мышц (Отжимания на брусьях с отягощением)                        | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 19. | Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа (отжимания с отягощением на спине)                               | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 20. | Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа (отжимания в упоре лежа с отягощением узким хватом)              | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 21. | Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины (подтягивание широким хватом)                      | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 22. | Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины (подтягивание широким хватом за голову)            | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 23. | Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины (Тяга верхнего блока за голову)                    | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 24. | Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины (Тяга блока к животу у горизонта в положении сидя) | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 25. | Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины (Тяга гантелей в наклоне)                          | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 26. | Общеподготовительные упражнения для становой тяги (тяга штанги «с ребра» планта)                                      | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 27. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины (Подъем плеч «шраги»)   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 28. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины (Гиперэкстензия туловища)                                     | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 29. | Общеподготовительные упражнения для   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая        |

|               |  |           |           |           |                     |
|---------------|--|-----------|-----------|-----------|---------------------|
|               | развития мышц спины (Обратные гиперэкстензии)  |           |           |           | работа              |
| 30.           | Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины (Динамические наклоны)           | 0,4       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 31.           | Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины (Динамические наклоны сидя)      | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 32.           | Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины (Наклоны «в глубину»)            | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 33.           | Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины (Наклоны + приседания на плечах) | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 34.           | Развитие взрывной силы мышц (Выпрыгивания вверх на плечах из глубокого седа)             | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 35.           | Развитие взрывной силы мышц (напрыгивания на «козла», плиты)                             | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| <b>Итого:</b> |  | <b>11</b> | <b>24</b> | <b>35</b> |                     |

### Содержание модуля «Путь к совершенству»

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

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

Практика: -спина прямая;  
-колени в стороны;  
-голова прямая.

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

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

Практика: -передняя нога 90 градусов;  
-туловище прямо.

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

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

Практика: -спина и голова прямо;  
-опускать гирю до конца;  
-колени в стороны.

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

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

Практика: -спиной упираемся;  
-колени в стороны;  
-руки в упор.

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

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

Практика: -ноги на ширине плеч;



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

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

Практика: -спину держать ровно;  
-руками держаться за ручки;  
-медленно разгибать.

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

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

Практика: –пауза в верхней точке;  
-руки за рукоятки;  
-делать медленно.

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

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

Практика: -выполнять с небольшим весом;  
-спина и голова прямо.

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

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

Практика: -спина прямая;  
-отталкивание вверх вертикально.

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

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

Практика: -выпрыгивать с двух ног;  
-выпрыгивание с махом руками.

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

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

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

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

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

Практика: -ноги упираются в подставку;  
-спина прижата к скамье.

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

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

Практика. –подавать гантели ассистентам;  
-ладони как при жиме со штангой;  
-ноги упираются в пол.

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

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

Практика: -руки согнуты в локтях;

- кисти во внутрь;

-ноги, туловище и голова прижаты к скамье.

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

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

Практика: -ноги упираются в пол;

- туловище прижато;

-локти полусогнуты.

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

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

Практика: - руки разведены в стороны;

-согнуты под прямым углом;

-предплечья упираются в упоры.

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

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

Практика: -таз на весу;

-поперек скамьи туловище;

-руки согнуты в локтях.

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

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

Практика: -туловище вертикально;

-угол сгибания 90 градусов;

-руки выпрямлены полностью.

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

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

Практика: -туловище держать прямо;

-отягощение на лопатках.

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

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

Практика: -руки двигаются вдоль туловища;

-туловище держать прямо.

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

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

Практика: -внешний хват

-туловище держать прямо;

-подтягивания до перекладины.

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

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

Практика: -подтягивания за голову;

-туловище прямо;

-до затылка.

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

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

Практика: -жим от плеч;

-туловище прямо;

-ноги прижаты в упоры.

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

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

Практика: -ноги упираются в платформу;

-ноги полусогнуты;

-лопатки разворачиваются и собираются.

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

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

Практика: -ноги слегка согнуты;

-спина прогнута;

-лопатки разворачиваются и собираются.

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

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

Практика: -хват рывковый;

-туловище прогнуто;

-выпрямление быстро, опускание медленно.

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

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

Практика: -туловище прямо;

-гантели в опущенных руках;

-задержка в конечной точке.

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

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

Практика: -руки за головой;

-выполнять с отягощением;

-колени держать прямо.

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

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

Практика: -спина прогнута;

-ноги полусогнуты;

-голову не опускать.

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

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

Практика: -спина прямая;

-избегать лишнего прогиба.

--задержка в конечной точке.

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

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

Практика: -спина прямая;

-голову не опускать;

-ноги упираются в пол.

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

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

Практика: -спина ровная;

-ноги на ширине плеч;

-руки прямые.

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

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

Практика: -туловище держать прямо;

-голову не опускать.

-ноги на ширине плеч.

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

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

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

-плавный присед, быстрое отталкивание.

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

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

Практика: -туловище держать прямо;

-можно с отягощением.

### **Модуль «Богатырская слобода»**

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

**Задачи:**

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- историю создания и этапы развития пауэрлифтинга как вида спорта;
- правила соревнований троеборца;
- терминологию пауэрлифтинга;
- основные особенности техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

Обучающийся должен уметь:

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

#### Учебно-тематический план модуля «Богатырская слобода»

| №   | Тема занятия  | Кол-во часов |          |       | Формы контроля/ аттестации |
|-----|---|--------------|----------|-------|----------------------------|
|     |   | Теория       | Практика | Всего |                            |
| 1.  | Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах (Приседание на плинт со штангой)                        | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 2.  | Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах (Приседание на плинт со штангой на груди)               | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 3.  | Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах (Приседание на плечах с одной или двумя остановками)    | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 4.  | Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах (Медленное приседание на плечах с медленным вставанием) | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 5.  | Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах (Приседание со штангой на груди)                        | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 6.  | Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах (Приседание на плечах в уступающем режиме)              | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 7.  | Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах (Приседание на плечах с узкой постановкой ног)          | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 8.  | Специально подготовительные упражнения для приседаний на плечах (Приседание на плечах с цепями на штанге)               | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 9.  | Специально подготовительные упражнения для жима лёжа (Жим лежа широким хватом на горизонтальной скамье)                 | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 10. | Специально подготовительные упражнения для жима лёжа (Жим лежа средним хватом на горизонтальной скамье)                 | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 11. | Специально подготовительные упражнения для жима лёжа (Жим лежа во взрывном режиме)                                      | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 12. | Специально подготовительные упражнения для жима лёжа (Жим лежа с остановкой)  | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 13. | Специально подготовительные упражнения для жима лёжа (Жим лежа обратным хватом)   | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 14. | Специально подготовительные упражнения для жима лёжа (Жим лежа в уступающем режиме)                                     | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 15. | Специально подготовительные упражнения  | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая               |

|               |  |           |           |           |                     |
|---------------|--|-----------|-----------|-----------|---------------------|
|               | для жима лёжа (Жим лежа с цепями)  |           |           |           | работа              |
| 16.           | Специально подготовительные упражнения для становой тяги (Тяга до уровня колен)                                | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 17.           | Специально подготовительные упражнения для становой тяги (Тяга с одной остановкой гриф ниже колен)             | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 18.           | Специально подготовительные упражнения для становой тяги (Тяга с одной остановкой гриф выше колен)             | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 19.           | Специально подготовительные упражнения для становой тяги (Тяга с двумя остановками гриф ниже и выше колен)     | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 20.           | Специально подготовительные упражнения для становой тяги (Тяга стоя на подставке)                              | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 21.           | Специально подготовительные упражнения для становой тяги (Тяга с цепями и одной остановкой гриф ниже колен)    | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 22.           | Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке (Приседания в коленных бинтах)                      | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 23.           | Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке (Фронтальные приседания в коленных бинтах)          | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 24.           | Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке (Приседания в коленных бинтах на плит)              | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 25.           | Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке (Приседания в комбезе и коленных бинтах на плит)    | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 26.           | Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке (Приседания в экипировке на ограничительные стойки) | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 27.           | Совершенствование техники приседаний на спине в экипировке (Приседания в экипировке с командами и по правилам) | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 28.           | Совершенствование техники в жиме лежа на горизонтальной скамье (Жим в слинге)                                  | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 29.           | Совершенствование техники в жиме лежа на горизонтальной скамье (дожимы в слинге)                               | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 30.           | Совершенствование техники в жиме лежа на горизонтальной скамье (дожимы на 5-10см в майке жимовой)              | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 31.           | Жим лежа на горизонтальной скамье в соревновательном режиме с командами и по правилам                          | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 32.           | Совершенствование техники становой тяги в стиле «сумо» (Тяга в комбезе с плит)                                 | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 33.           | Совершенствование техники становой тяги в классическом стиле (Тяга «классика» в комбезе с плит)                | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 34.           | Тяга в комбезе в соревновательном режиме стиль «сумо» с пола   | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 35.           | Тяга в комбезе в соревновательном режиме стиль «классика» по правилам и с командами                            | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| <b>Итого:</b> |  | <b>11</b> | <b>24</b> | <b>35</b> |                     |

## Содержание модуля «Богатырская слобода»

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

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

Практика: -спина прямая;  
-медленное приседание.

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

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

Практика: -колени в стороны;  
-туловище прямо.

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

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

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

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

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

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

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

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

Практика: -колени в стороны;  
-спина прямая;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Практика: - голень перпендикулярно полу;  
-спина прогнута.

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

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

Практика: -стиль сумо или классика;  
-остановка до 5 секунд;  
-спина прямая.

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

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

Практика: -спина прогнута и прямая;  
-остановка до 5 секунд.

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



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

Практика: -первая ниже колен 5 секунд;

-вторая выше колен 5 секунд;

-спина прямая.

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

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

Практика: -высота подставки 7-10см;

-спина прогнута;

-голова и туловище одна прямая.

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

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

Практика: -спина прогнута;

-плечи накрывают колени;

-съём ногами.

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

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

Практика: -колени в стороны;

-спина прямая;

-страховка спортсмена.

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

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

Практика: -колени разворачиваются;

-спина прямая;

-голова прямая.

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

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

Практика: - спина прямая;

- колени разворачиваются;

-медленное приседание.

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

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

Практика: -соблюдение углов;

-спина прогнута;

- присед в отдачу.

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

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

Практика: -вес 100-120% от максимума;

-спина прямая;

- страховка двух ассистентов.

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

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

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

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

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

Практика: спина прогнута;  
-ноги в пол.

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

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

Практика: спина прогнута;  
-страховка двух ассистентов.

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

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

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

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

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

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

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

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

Практика: -спина прямая;  
-соответствие угловых параметров.

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

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

Практика: - спина прямая;  
-соответствие угловых параметров.

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

Теория: знание команд;  
-знание правил соревнований.

Практика: - спина прямая;  
-соответствие угловых параметров.

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

Теория: знание команд;  
-знание правил соревнований.

Практика: - спина прямая;  
-соответствие угловых параметров.

## Содержание образовательной деятельности 2 года обучения

### (базовый уровень)

**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.

### Учебный план 2 года обучения

| № 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       |
| <b>ИТОГО</b> |                            | 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,  | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа                 |

|     |  |     |     |   |                     |
|-----|--|-----|-----|---|---------------------|
|     | бицепсов. Армреслинг для одного  |     |     |   |                     |
| 15. | Общеподготовительные упражнения изометрического характера для укрепления трицепса и передней дельты. Упор трицепсами в стену.        | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая 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. Обратные отжимания  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |

|               |   |             |             |           |                     |
|---------------|---|-------------|-------------|-----------|---------------------|
| 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 |
| <b>Итого:</b> |   | <b>11,2</b> | <b>23,8</b> | <b>35</b> |                     |

### 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. Дзампинг джек.

Теория: прорабатываемые 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 прорабатываемые 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, ягодиц 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 ягодицы.

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

**Тема 18.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног и ягодиц. Выпады.

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

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

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

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

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

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

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – мышцы ягодиц, 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 стоящей ноги не выходит 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, ягодич 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, ягодич и мышц кора. Выпады в бок.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – внутренняя поверхность бедра, дополнительные – четырехглавая мышца бедра, мышцы ягодич, 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 подъёмом ноги.

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

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, ягодичи.

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 ягодич, 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, гириями, штангой;
- определять последовательность в использовании упражнений и компонентами техники выполнения.

Обучающийся должен приобрести навык:

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

### Учебно-тематический план модуля «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   | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая               |

|     |  |     |     |   |                     |
|-----|--|-----|-----|---|---------------------|
|     | верхний плечевой пояс со жгутами-резиновыми петлями. Жим резины с груди стоя                             |     |     |   | 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 гантелями на верхний плечевой пояс. Жим гантелей стоя.                 | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая 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                              | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |

|     |   |           |           |           |                     |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|---------------------|
|     | гантелями.  |           |           |           |                     |
| 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 |
|     | <b>Итого:</b>   | <b>11</b> | <b>24</b> | <b>35</b> |                     |

### Содержание модуля «Быстрее, выше, сильнее»

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

Теория: прорабатываемые 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: прорабатываемые 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 вверху 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   | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |



|     |  |     |     |   |                     |
|-----|--|-----|-----|---|---------------------|
|     | поочередно правой, левой рукой.<br>«Мельница»  |     |     |   |                     |
| 10. | Общеподготовительные упражнения с гириями 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 гирей для мышц пресса. Подъем корпуса с гирей  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая 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 гириями. 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 гириями. Выпады по спортзалу или на месте правой, левой ногой.  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 18. | Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса с гириями. 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 гириями. 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   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |

|               |  |           |           |           |                     |
|---------------|--|-----------|-----------|-----------|---------------------|
|               | удержании.   |           |           |           |                     |
| 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 подтягивание в трех-пяти точках по 5 секунд в точке       | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 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 |
| <b>Итого:</b> |  | <b>11</b> | <b>24</b> | <b>35</b> |                     |

### Содержание модуля «Крепыши»

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

Теория: прорабатываемые 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: прорабатываемые 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 вперед.

**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 бедер.

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: - гиря 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: Общеподготовительные упражнения для четырехглавой мышцы бедра.

Практика: Общеподготовительные упражнения для четырехглавой мышцы бедра.

Приседание в трёх-пяти точках в приседе по 5 секунд в удержании.

**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, ягодицы, 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, ягодицы, дополнительные – мышцы спины, бицепс бедра, пресс.

**Практика:** -применять в стадии обучения технике приседаний;

-держат 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 для приседаний со штангой на плечах. Приседание на плечах с узкой постановкой ног                        | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая 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  | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |

|     |   |     |     |   |                     |
|-----|---|-----|-----|---|---------------------|
|     | наклонной скамье, лежа головой вверх.   |     |     |   |                     |
| 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 для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим лежа средним хватом на горизонтальной скамье.                             | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая 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 бруском 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  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая        |



|               |  |           |           |           |                     |
|---------------|--|-----------|-----------|-----------|---------------------|
|               | упражнения для становой тяги.<br>Гиперэкстензии туловища   |           |           |           | 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 для становой тяги. Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая 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 |
| <b>Итого:</b> |  | <b>11</b> | <b>24</b> | <b>35</b> |                     |

### 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:** прорабатывание 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: прорабатывание 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 15см;

- 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 2-3секунды.

**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 плинтов 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.

## Содержание образовательной деятельности 3 года обучения (продвинутый уровень)

**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.

### Учебный план

| № модуля     | Название модуля                                     | Количество часов |             |             |
|--------------|---|------------------|-------------|-------------|
|              |   | Всего            | Теория      | Практика    |
| 1.           | «Школа силы и здоровья»                             | 35               | 11,2        | 23,8        |
| 2.           | «Стань сильнее, тренируйся»                         | 35               | 11          | 24          |
| 3.           | «Главное-верить в себя»                             | 35               | 11          | 24          |
| 4.           | «Тренируйся! Мир слишком жесток, чтобы быть слабым» | 35               | 11          | 24          |
| <b>ИТОГО</b> |   | <b>140</b>       | <b>44,2</b> | <b>95,8</b> |

### Модуль «Школа силы и здоровья»

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

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формирование знаний об этапах занятий силовыми видами спорта от начинающих до достижения мастерства;

- актуализация знаний о необходимости всестороннего физического развития школьников средствами занятий силовыми упражнениями.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен приобрести навык:

- составления элементарной тренировочной нагрузки при начальном этапе занятий.

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

|    | Тема занятия   | Кол-во часов |           |       | Формы контроля/ аттестации          |
|----|--|--------------|-----------|-------|-------------------------------------|
|    |  | Тео рия      | Практ ика | Всего |                                     |
| 1. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом  | 1            |           | 1     | Собеседование, анкетирование, опрос |
| 2. | Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса с гирями различного веса. Рывок гири правой, левой рукой         | 0,4          | 0,6       | 1     | Практическая работа                 |
| 3. | Терапевтический эффект каждого силового упражнения (мышечный эффект и самые частые ошибки). Становая тяга                              | 1            |           | 1     | Беседа, анкетирование, опрос        |
| 4. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног с гирями различного веса. Фронтальные приседания с гирями                        | 0,4          | 0,6       | 1     | Практическая работа                 |
| 5. | Отработка техники классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с маленькими весами                                  | 0,2          | 0,8       | 1     | Наблюдение, практика                |
| 6. | Развитие гибкости в суставах для правильного выполнения в технике приседаний, жиме лежа, становой тяге                                 | 0,2          | 0,8       | 1     | Практическая работа                 |
| 7. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц груди и подводящие упражнения на гибкость в грудном отделе с гирями. Пуловер с гирей | 0,2          | 0,8       | 1     | Практическая работа                 |
| 8. | Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц. Сплиты: сдвоенный, строенный и т.д.                                  | 1            |           | 1     | Собеседование, опрос                |
|    | Общеподготовительные упражнения для  | 0,4          | 0,6       | 1     | Практическая                        |

|     |   |     |     |   |                              |
|-----|---|-----|-----|---|------------------------------|
| 9.  | развития широчайших мышц спины с гирями различного веса. Тяга гири в наклоне с опорой о скамью  |     |     |   | работа                       |
| 10. | Подбор комплекса упражнений на расслабление и растяжка мышечных групп для восстановления работоспособности. Растяжка мышц бедер и нижней части спины  | 0,2 | 0,8 | 1 | Беседа, практическая работа  |
| 11. | Общеподготовительные упражнения для ног с использованием гирь разных весов, различных выпадов и выпрыгиваний. Выпады правой, левой ногой с гирей рука ввеху.                                | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа          |
| 12. | Общеподготовительные упражнения изометрического характера с собственным весом на тренажерах, перекладине, брусьях, штангой. Тяга с одной остановкой грифа выше коленных суставов 10 секунд. | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 13. | Анатомия физических упражнений, лечебный эффект в каждом движении. Тяга верхнего блока широким хватом до груди  | 1   |     | 1 | Беседа, анкетирование, опрос |
| 14. | Общеподготовительные упражнения для подготовки организма к выполнению основных классических упражнений пауэрлифтинга с гирями, гантелями. Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье        | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 15. | Общеподготовительные упражнения с собственным весом для верхнего плечевого пояса. Отжимания от пола различным хватом с диском на спине  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 16. | Упражнения для верхнего плечевого пояса на широчайшие мышцы спины. Подтягивания широким хватом с весом до груди   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 17. | Общеподготовительные упражнения для мышц рук. Отжимания от брусьев с весом  | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа          |
| 18. | Общеподготовительные упражнения для широчайших мышц спины. Подтягивания с утяжелителями за голову   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 19. | Общеподготовительные упражнения для трехглавой мышцы рук. Отжимания узким хватом с весом на спине   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 20. | Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Приседания "пистолет" на правой, левой ноге в тренажере Смита   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 21. | Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Отжимания от перекладины  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 22. | Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Отжимания с хлопком, отжимания с подскоком вверх  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |
| 23. | Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями. Нашагивание на   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа          |



|               |   |             |             |           |                     |
|---------------|---|-------------|-------------|-----------|---------------------|
|               | возвышенность правой, левой ногой   |             |             |           |                     |
| 24.           | Общеподготовительные упражнения для мышц пресса. Подъемы туловища с выжиманиями гири вверх                    | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 25.           | Общеподготовительные упражнения на тренажере на верхний плечевой пояс. Разгибания рук стоя                    | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 26.           | Общеподготовительные упражнения для мышц груди. На тренажере "Пек-Дек"  | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 27.           | Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Сведение рук на кроссовере стоя                               | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 28.           | Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Приседания на тренажере "Гакк-машина"                           | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 29.           | Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Жим платформы ногами  | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 30.           | Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Тяга блока к животу горизонтально                             | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 31.           | Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Армейский жим стоя или сидя со жгутом           | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 32.           | Общеподготовительные упражнения для передней дельты и средней дельты. Отведение прямых рук вперед и в стороны | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 33.           | Общеподготовительные упражнения для трицепсов. Разгибания жгута стоя из-за головы                             | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 34.           | Общеподготовительные упражнения со жгутом для грудных мышц. Дополнительная нагрузка при отжиманиях            | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| 35.           | Общеподготовительные упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс. Жим двух гантелей сидя или стоя         | 0,2         | 0,8         | 1         | Практическая работа |
| <b>Итого:</b> |   | <b>11,2</b> | <b>23,8</b> | <b>35</b> |                     |

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

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

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

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

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

**Теория:** Прорабатываемые мышцы:

-основные – дельтовидные мышцы.

-дополнительные – большая ягодичная, бицепс бедра, мышцы спины

**Практика:** -спина прямая,

-ноги слегка согнуты,

-движение гири плавное.

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

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

Лечебный эффект: профилактика камнеобразования в почках, укрепление почек.

**Тема 4.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног с гирями различного веса. Фронтальные приседания с гирями

Теория: Прорабатываемые мышцы:

- основные – большая ягодичная мышца
- дополнительные – квадрицепсы, бицепсы бедер, пресс.

Практика: -ноги на ширине плеч,

- локти прижаты с гирями,
- спина прямая.

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

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

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

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

Теория: -Знакомство с упражнениями, развивающие гибкость.

- для чего нужна гибкость.

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

- приседания рывковым хватом в разножку
- прокручивание гимнастической палочки и жгута через прямые руки (сужая).

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

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

Практика: -грудные и трицепс предельно растянуты

- ноги на ширине плеч
- голова прижата.

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

Теория: -знать какие тренажеры, их названия

- какие прорабатываемые группы мышц
- количество подходов и количество раз за один подход

Практика: -правильное исполнение в угловых пропорциях

- правильная постановка рук, ног, туловища
- правильное дыхание.

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

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

Практика: -спина прогнута

- корпус не перекашивается в сторону
- движение поочередно

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

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

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

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

- повторение движений в другую сторону

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

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

Практика: -туловище в вертикальном положении

-растягивание четырехглавой мышцы бедра

-рука вверху напряжена.

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

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

Практика: -спина прямая, голову не опускать

-плечи накрывают колени.

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

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

Лечебный эффект: -при тахикардии, вегетососудистой дистонии.

Практика. –туловище держать прямо

-напряжение мышц живота и спины.

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

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

Практика: -выжимать по прямой линии от плеч

-ноги на ширине плеч.

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

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

Практика: -туловище держать прямо

-отжиматься полностью

-различным хватом.

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

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

Практика: - хват сверху широкий

-опускаться и подтягиваться подбородком выше перекладины.

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

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

Практика: -туловище держать прямо

-отжимание до конца, выпрямлять локти.

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

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

Практика: -хват широкий,

-касание затылком.

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

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

Практика: -туловище держать прямо,

- локти вдоль туловища в отжиманиях.

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

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

Практика: -туловище прямое

-приседание полностью

-голову держать прямо.

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

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

Практика: - туловище держать прямо

-отжиматься под грудь не полностью.

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

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

Практика: - туловище держать прямо

-узким-внутренняя часть, широким-внешняя.

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

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

Практика: -нашагивание поочередно,

- туловище держать прямо.

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

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

Практика: -ноги полусогнуты

-выжимание вверх гири полностью

-опускание гири на грудь.

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

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

Практика: -ноги на ширине плеч

-локти вдоль туловища прижаты.

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

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

Практика: -плотно прижаться спиной

-руки разведены и согнуты под прямым углом.

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

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

Практика: -руки чуть согнуты

-руки сводятся вместе впереди тела.

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

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

Практика: -упражнения выполнять медленно

-плотно прижаться к тренажеру

-плечи под упорами.

**Тема 29.** Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Жим платформы ногами  
Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая бедра, дополнительные – ягодичная, задняя поверхность бедра.

Практика: -выжимать вверх до полного выпрямления  
-руки держать за ручки тренажера  
-ноги плотно прижать.

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

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

Практика: -ноги слегка согнуты  
-туловище прямо  
-захват сверху.

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

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

Практика: -жим строго вертикально.  
-туловище прямо.  
-голову не опускать

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

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

Практика: -отведение через прямые руки  
-туловище прямо  
-отведение до горизонтали с полом.

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

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

Практика: -локти прижаты к голове  
-голова прямо  
-концовка кистью.

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

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

Практика: -туловище держать прямо,  
-узким-трицепсовый жим  
-широким-грудной.

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

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

Практика: -кисти смотрят вперед  
-гантели к плечам  
-жим строго вертикально.

### **Модуль «Стань сильнее, тренируйся»**

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

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование знаний о взаимосвязи общей и специальной физической подготовки юных троеборцев;
- формирование базовых упражнений развивающих физические качества троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость;

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

- пользоваться общей и специальной физической подготовкой юных троеборцев на тренажерах, с гантелями, 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 «Стань сильнее, тренируйся»**

| №  | Тема занятия   | Кол-во часов |          |       | Формы контроля/ аттестации |
|----|--|--------------|----------|-------|----------------------------|
|    |  | Теория       | Практика | Всего |                            |
| 1. | Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Армейский жим штанги стоя                                | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 2. | Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Жим двух гантелей сидя                                   | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 3. | Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Подъем двух гантелей стоя через стороны                  | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 4. | Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Жим Арнольда с двумя гантелями стоя                      | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 5. | Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Разведение гантелей в стороны лежа на наклонной скамье   | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 6. | Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Тяга двух гирь стоя в наклоне  | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 7. | Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями. Выпады по спортзалу на месте правой, левой ногой                | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 8. | Общеподготовительные упражнения для мышц спины, рук, ног. Дровосек с гирей с полной амплитудой вверх (фиксация сверху) | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |

|     |  |     |     |   |                     |
|-----|--|-----|-----|---|---------------------|
| 9.  | Общеподготовительные упражнения с гирями на мышцы спины. Тяга сумо двумя гирями  | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 10. | Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Толчок двух гирь одновременно  | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 11. | Общеподготовительные развивающие упражнения для мышц ног. Медленное приседание в течении 10 секунд, быстрый подъем   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 12. | Общеподготовительные развивающие упражнения для мышц ног. Приседания в «ножницах» со штангой на плечах, с гирями, гантелями в руках снизу                                    | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 13. | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания «в глубину», стоя на плитках, с отягощением в руках (гири, гантели, диски и др.) | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 14. | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Жим платформы двумя ногами, а также отдельно правой, левой                                  | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 15. | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания на тренажере «Гакк-машина»   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 16. | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания в «ножницах» со штангой на груди   | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 17. | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания в «ножницах» со штангой в выпрямленных вверх руках                               | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 18. | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Разгибания согнутых ног в тренажере (сидя)  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 19. | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Сгибания ног, лежа на тренажере лицом вниз  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 20. | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Прыжки вверх со штангой на плечах, гирей руки снизу   | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 21. | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Прыжки в «глубину»  | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 22. | Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Прыжки на гимнастического «козла» или на плиты  | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 23. | Общеподготовительные развивающие   | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая        |

|               |   |           |           |           |                     |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|---------------------|
|               | упражнения для приседаний со штангой на плечах. Подъем на носки в положении стоя со штангой на плечах, с гантелями в положении сидя                         |           |           |           | работа              |
| 24.           | Специально подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания на плинт со штангой на плечах  | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 25.           | Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх   | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 26.           | Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Жим штанги на наклонной скамье, лежа головой вниз   | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 27.           | Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье  | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 28.           | Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Разведение-сведение рук с гантелями в стороны на горизонтальной скамье                                | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 29.           | Общеподготовительные 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 |
| 30.           | Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек»   | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 31.           | Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Пуловеры с гантелью на прямых руках   | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 32.           | Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима     | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 33.           | Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для трицепсового стиля жима | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 34.           | Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях с отягощением на поясе или на ногах           | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 35.           | Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. "Французский жим" (лежа сгибание и разгибание рук)  | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| <b>Итого:</b> |   | <b>11</b> | <b>24</b> | <b>35</b> |                     |

### Содержание модуля «Стань сильнее, тренируйся»

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

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

Практика: -жим строго вертикально  
-туловище прямо  
-голову не опускать.



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

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

Практика: -жим строго вертикально  
-локти держать в стороны  
-голову не опускать.

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

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

Практика: -туловище держать прямо  
-голову не опускать  
-отведение до горизонтали с полом

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

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

Практика: -туловище держать прямо;  
-жим строго вертикально;  
-ноги на ширине плеч.

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

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

Практика: -угол наклона скамьи 45°  
-голову держать прямо  
-отведение гантелей до горизонтали с полом.

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

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

Практика: -ноги на ширине плеч  
-поднимать до уровня живота  
-спину держать прямо.

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

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

Практика: –туловище держать прямым  
-при выпаде передняя нога тупой угол  
-голову не опускать.

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

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

Практика: -спина прогнута  
-амплитуда гири через прямые руки вверх по дуге  
-ноги на ширине плеч

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

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

Практика: -ноги ставить широко  
-спина прогнута  
-голову не опускать

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

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

Практика: -гири толкать от плеч  
-туловище держать прямо  
-толкать строго вертикально

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

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

Практика: -спину держать прямо  
-колени в стороны  
-голова прямая.

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

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

Практика: -передняя нога под 90°  
-туловище держать прямо  
-голову не опускать.

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

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

Практика: -спина и голова прямая  
-опускать гирю до конца  
-колени в стороны.

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

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

Практика: -вес превышает результат в приседаниях  
-опускать гирю до конца  
-наклон под 45°.

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

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

Практика: -ноги на ширине плеч  
-носки разведены наружу  
-плечи под упорами.

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

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

Практика: - передняя нога 90°  
-туловище держать прямо  
-голову не опускать

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

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

Практика: - передняя нога 90°  
-спину и голову не опускать

-руки прямые

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

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

Практика: -спину держать прямо

-руками держаться за ручки

-медленно разгибать.

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

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

Практика: -пауза в верхней точке

-руки за рукоятки

-делать медленно.

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

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

Практика: -выполнять с небольшим весом

-спина и голова держать прямо

-присесть в низкий сед.

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

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

Практика: -спина прямая

-отталкивание вверх вертикально

-высота плинта 40-50см.

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

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

Практика: -выпрыгивание с двух ног

-выпрыгивание с махом руками.

**Тема 23.** Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Подъем на носки в положении стоя со штангой на плечах, с гантелями в положении сидя

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – трехглавая мышца голени, дополнительные – ахилловое сухожилие.

Практика: -постановка ног на подставку

-в верхней точке амплитуды задержаться.

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

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

Практика: -постановка ног широко

-спину держать прямо

-носки развернуты.

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

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

Практика: -угол наклона 30-45°

-спина прижата

-хват сверху.

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

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

Практика: --угол наклона 30-40°

-спина прижата

-касание штанги 3-5 см ниже грудных мышц

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

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

Практика: -подавать гантели ассистентам

-ладони как при жиме штанги лежа

-ноги упираются в пол

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

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

Практика: -руки слегка согнуты в локтях

-кисти смотрят вовнутрь

-ноги, туловище и голова прижаты к скамье

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

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

Практика: -ноги упираются в пол,

-туловище прижато,

-локти полусогнуты..

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

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

Практика: -руки разведены в стороны

-согнуты под прямым углом

-предплечья упираются в упоры.

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

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

Практика: -таз находится на весу

-туловище поперек скамьи

-руки согнуты в локтях

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

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

Практика: -туловище и ноги не сгибать

-в пояснице не прогибаться

-отягощение на спине

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

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

Практика: -локти прижаты к туловищу  
-туловище держать прямо  
-носки стоп на возвышенности.

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

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

Практика: -туловище вертикально  
-угол сгибания примерно 90°  
-регулируем ширину брусьев

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

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

Практика: -руки узким хватом  
-захват сверху  
-локти не разводить.

### Модуль «Главное-верить в себя»

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

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

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

##### Развивающие:

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

##### Воспитательные:

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

#### **Предметные ожидаемые результаты:**

##### Учащийся должен знать:

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

##### Учащийся должен уметь:

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

##### Учащийся должен иметь навык:

- проведения тренировочного занятия используя общеподготовительные упражнения.

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

| №  | Тема занятия   | Кол-во часов |          |       | Формы контроля/ аттестации |
|----|--|--------------|----------|-------|----------------------------|
|    |  | Теория       | Практика | Всего |                            |
| 1. | Общеподготовительные упражнения для становой тяги, упражнения для развития мышц спины. Тяга с ребра плинта |              | 1        | 1     | Практическая работа        |

|     |  |  |   |   |                     |
|-----|--|--|---|---|---------------------|
| 2.  | Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Подъем плеч "шраги"   |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 3.  | Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Гиперэкстензии туловища   |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 4.  | Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Обратные гиперэкстензии   |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 5.  | Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах   |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 6.  | Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Наклоны со штангой на плечах сидя   |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 7.  | Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Наклоны в "глубину"   |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 8.  | Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Наклоны плюс приседания со штангой на плечах (стоя)                                       |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 9.  | Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подъем ног в виси   |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 10. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подъем прямых ног в виси на тренажере                                     |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 11. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подъем туловища, лежа спиной на горизонтальной скамье                     |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 12. | Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подъем туловища, лежа на наклонной скамье                                 |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 13. | Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания на плинт со штангой на плечах                         |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 14. | Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания на плинт со штангой на груди                          |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 15. | Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах с одной или двумя остановками    |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 16. | Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания медленные со штангой на плечах с медленным вставанием |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 17. | Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания со штангой на груди                                   |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 18. | Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах в уступающем режиме              |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 19. | Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах с узкой постановкой ног          |  | 1 | 1 | Практическая работа |

|     |  |  |   |   |                     |
|-----|--|--|---|---|---------------------|
| 20. | Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах с широкой постановкой ног (сумо)               |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 21. | Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах, с цепями на грифе                             |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 22. | Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах в тренажере "пирамида" от уровня мертвой точки |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 23. | Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Полуприседы со штангой на плечах   |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 24. | Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги широким хватом  |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 25. | Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги средним хватом  |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 26. | Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги узким хватом  |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 27. | Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги с валиком под поясницей                                   |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 28. | Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги с увеличенной паузой                                      |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 29. | Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги во взрывном режиме  |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 30. | Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги с остановкой в "мертвой" точке                            |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 31. | Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги обратным хватом   |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 32. | Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги в уступающем режиме "негативный жим"                      |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 33. | Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Дожимы штанги в раме или с бруском на груди                          |  | 1 | 1 | Практическая работа |
| 34. | Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим с П-образным грифом    |  | 1 | 1 | Практическая работа |

|               |  |  |           |           |                     |
|---------------|--|--|-----------|-----------|---------------------|
| 35.           | Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим с цепями |  | 1         | 1         | Практическая работа |
| <b>Итого:</b> |  |  | <b>35</b> | <b>35</b> |                     |

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

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

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

Практика: -хват рывковый

-выпрямление быстрое

-опускать медленно

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

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

Практика: -туловище держать вертикально

-руки не напрягать

-задержка наверху

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

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

Практика: -до параллели с полом

-делать с отягощением

-фиксация вверху

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

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

Практика: вниз лицом

-линия туловища продолжает линию ног

-задержаться на 1-2сек.

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

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

Практика: спина прогнута

-голень перпендикулярно полу

-плечи накрывают колени

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

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

Практика: -спина прямая

-ноги врозь

-голову не опускать.

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

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

Практика: -отягощение в прямых руках

-спина прогнута

-ноги на плинтах.

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



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

Практика: -расстановка ног как при приседаниях

-наклон до горизонтали

-спина прогнута.

**Тема 9.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Подъем ног в висе

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

Практика: -ноги слегка согнуты

-касание перекладины голенью

-медленно опускать вниз.

**Тема 10.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Подъем прямых ног в висе на тренажере

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

Практика: -подъем ног до горизонтали

-ноги слегка согнуты

-носки оттянуты.

**Тема 11.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Подъем туловища, лежа спиной на горизонтальной скамье

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

Практика: -руки за головой

-ноги слегка согнуты

-фиксация в верхней точке.

**Тема 12.** Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Подъем туловища, лежа на наклонной скамье

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

Практика: -отягощение в руках

-головой вниз на наклонной скамье

-задержка в верхней точке.

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

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

Практика. –колени и носки развернуты;

-спина прямая;

-касание тазом плинта.

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

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

Практика: - колени и носки развернуты;

-спина прямая;

-касание тазом плинта.

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

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

Практика: - колени и носки развернуты;

-спина прямая;

-остановки на 2-3 секунды.

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

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

Практика: - ноги ставить индивидуально;

- спина прямая;

- голову не опускать.

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

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

Практика: - туловище прямое;

- ноги ставить индивидуально;

- камни и носки развернуты.

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

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

Практика: - ноги ставить индивидуально

- 80-90% от личного рекорда

- в течении 6-10 секунд

- вставать с помощью ассистентов.

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

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

Практика: - ноги на уровне стопы

- носки ног разведены в стороны

- туловище и голову не опускать.

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

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

Практика: - ноги широко (сумо)

- туловище и голову держать прямо

- мышцы брюшного пресса напряжены.

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

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

Практика: - ноги и носки ставить индивидуально,

- спину держать прямо,

- мышцы брюшного пресса напряжены.

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

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

Практика: - ноги и носки ставить индивидуально,

- спину держать прямо,

- мышцы брюшного пресса напряжены.

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

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

Практика: - ноги и носки ставить индивидуально,

- спину держать прямо,

- мышцы брюшного пресса напряжены.

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

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

Практика: - ширина хвата 85-95см;

-опускать медленно;

-ближе к горлу.

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

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

Практика: - ширина хвата 50-60см;

-штангу не бросать;

- упираться ногами в пол.

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

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

Практика: - ширина хвата 30-40см;

-не отталкивать грудью

-локти движутся вдоль туловища.

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

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

Практика: -ширина хвата индивидуальна;

-не отталкивать грудью

-ноги упираются в пол.

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

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

Практика: -ширина хвата индивидуальна;

-пауза от 3-5секунд;

-спину прогнуть.

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

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

Практика: -медленное опускание штанги;

-быстрое выжимание;

-ноги упираются в пол.

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

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

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

-можно сделать больше остановок.

-локти в стороны.

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

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

Практика: -ладони обращены в сторону лица;

-хват индивидуальный;

-ноги упираются в пол.

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

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

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

-с весом 90-110%

-ассистенты возвращают вес.

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

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

Практика: - штангу не бросать на грудь,

-чем выше брусок, тем больше вес,

-ноги упираются в пол.

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

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

Практика: -опускать медленно;

-локти в стороны

-спина прогнута.

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

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

Практика: -опускать медленно;

-локти в стороны;

-ноги упираются в пол.

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

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

**Задачи:**

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- историю создания и этапы развития пауэрлифтинга как вида спорта;
- правила соревнований троеборца;

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

Обучающийся должен уметь:

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

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

| №   | Тема занятия   | Кол-во часов |          |       | Формы контроля/ аттестации |
|-----|--|--------------|----------|-------|----------------------------|
|     |  | Теория       | Практика | Всего |                            |
| 1.  | Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Подтягивания в висе на перекладине (широким хватом)                        | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 2.  | Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга верхнего блока за голову сидя   | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 3.  | Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга блока к животу горизонтально (в положении сидя)                       | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 4.  | Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Тяга штанги в наклоне  | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 5.  | Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Подтягивания в висе на перекладине до касания её затылком (широким хватом) | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 6.  | Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Сгибание и разгибание рук со штангой (сидя или стоя)                              | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 7.  | Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Сгибание-разгибание рук (сидя на скамье с упором сзади)                           | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 8.  | Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Отведение руки с гантелью назад (стоя в наклоне)                                  | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 9.  | Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Разгибание руки с гантелью (из-за головы вверх)                                   | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 10. | Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Тяга верхнего блока вниз (стоя)   | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 11. | Общеподготовительные упражнения для развития двуглавой мышцы плеча. Сгибание рук в локтевых суставах (со штангой, стоя)                        | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |
| 12. | Общеподготовительные упражнения для развития двуглавой мышцы плеча. Сгибание рук со штангой, сидя на изолирующей скамье                        | 0,4          | 0,6      | 1     | Практическая работа        |
| 13. | Общеподготовительные упражнения для развития двуглавой мышцы плеча.  | 0,2          | 0,8      | 1     | Практическая работа        |

|     |   |     |     |   |                     |
|-----|---|-----|-----|---|---------------------|
|     | Попеременное сгибание рук с гантелями (стоя)  |     |     |   |                     |
| 14. | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги до уровня коленных суставов   | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 15. | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов                                      | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 16. | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов                                      | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 17. | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов                              | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 18. | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги, стоя на подставке  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 19. | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга стоя на подставке, с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов                   | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 20. | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга стоя на подставке, с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов                   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 21. | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги   | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 22. | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф ниже уровня коленных суставов                    | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 23. | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф выше уровня коленных суставов                    | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 24. | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги с двумя остановками, гриф ниже и выше уровня коленных суставов            | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 25. | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги, стоя на подставке  | 0,2 | 0,8 | 1 | Практическая работа |
| 26. | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф ниже уровня коленных суставов | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |
| 27. | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф выше уровня коленных          | 0,4 | 0,6 | 1 | Практическая работа |

|               |  |           |           |           |                     |
|---------------|--|-----------|-----------|-----------|---------------------|
|               | суставов   |           |           |           |                     |
| 28.           | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с плитов, гриф штанги ниже уровня коленных суставов                                 | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 29.           | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги с плитов с одной остановкой  | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 30.           | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги с плитов с цепями на грифе штанги  | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 31.           | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с плитов, гриф штанги выше уровня коленных суставов                                 | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 32.           | Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Комбинированная тяга до колен, полностью и ниже колен до полного выпрямления             | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 33.           | Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги до уровня коленных суставов плюс тяга штанги соревновательная                | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| 34.           | Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с медленным опусканием штанги на помост   | 0,2       | 0,8       | 1         | Практическая работа |
| 35.           | Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга штанги соревновательная плюс тяга с веса, гриф штанги ниже уровня коленных суставов | 0,4       | 0,6       | 1         | Практическая работа |
| <b>Итого:</b> |  | <b>11</b> | <b>24</b> | <b>35</b> |                     |

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

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

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

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

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

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

Практика: -хват широкий;  
-туловище держать прямо,  
-тяга вниз за голову.

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

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

Практика: -ноги слегка согнуты;  
-тяга блока к животу;  
-туловище держать прямо.

**Тема 4.** Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины.

Тяга штанги в наклоне

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

Практика: -спина прогнута;

-ноги на ширине плеч;

-хват сверху.

**Тема 5.** Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины.

Подтягивания в висе на перекладине до касания её затылком (широким хватом)

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

Практика: -движение медленное с остановками;

-хват сверху широкий;

- до касания затылком.

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

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

Практика: -захват сверху;

-хват узкий,

-использовать можно гантели.

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

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

Практика: –использовать отягощения

-положить возвышения

-туловище опускать до конца.

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

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

Практика: -использовать упор для ноги

-пауза при выполнении 1-2сек

-спина прогнута.

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

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

Практика: -ближе к голове

-спину и голову держать прямо

-сидеть на скамье.

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

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

Практика: - спина прямая;

- до полного выпрямления;

-фиксация 1-2сек..

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

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

Практика: -локти прижать к туловищу

-спина прямая



-ноги на ширине плеч.

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

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

Практика: -опора локтями на скамью

-захват снизу

-выполнять с изогнутым грифом.

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

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

Практика. –попеременное сгибание

-спина прямая,

-ступни на ширине плеч.

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

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

Практика: -спина прогнута;

- колени и носки развернуты

-голову не опускать.

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

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

Практика: -спина прогнута;

- остановка 5-8см ниже коленных суставов

-остановка 2-3 сек.

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

Теория: Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для становой тяги

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

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

Практика: -спина прогнута

- остановка ниже и выше коленных суставов

-остановка 2-3 сек в каждой точке.

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

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

Практика: - спина прогнута

-высота подставки 7-10см

-колени и носки развернуты.

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

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

Практика: -спина прогнута

-остановка 2-3сек

-голову не опускать.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- мотивация на улучшение результатов (похвала);
- релаксация во время занятия;
- оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

### **Дети с нарушением зрения**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей.

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

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

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта. В первую очередь, с помощью речи. Слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

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

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

#### Направления коррекционно -педагогической работы.

1. Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранившее остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.
2. Использование наглядного материала:
  - Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;
  - Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;
3. Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.

### **Дети с нарушением слуха**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей.

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

Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано

они потеряли слух. Сохраненный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

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

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

#### Направления коррекционно -педагогической работы.

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

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

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

### **Дети с задержкой психического развития (ЗПР)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей.

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

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

#### Направления коррекционно -педагогической работы:

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

перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

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

### Психолого-педагогическая характеристика детей.

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

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

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

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

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

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

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

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

### Направления коррекционно -педагогической работы.

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

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

*2. Требования к непосредственному показу упражнений.*

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

- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

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

#### Психолого-педагогическая характеристика детей.

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. У детей с ДЦП, 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.

#### 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. 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.

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Методическое обеспечение*

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

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

#### Методы работы:

- *словесные методы:* рассказ, беседа, сообщения, дискуссия – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;

- *наглядные методы:* презентации, демонстрации рисунков, плакатов, коллекций, иллюстраций, видеороликов. Наглядные методы дают возможность более детального обследования фаз, структуры соревновательных упражнений, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей. «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются» (К.Д. Ушинский);

- *практические методы:* просмотр видеороликов, имитация соревновательных упражнений троеборья пауэрлифтинга, использование киноциклографии техники троеборца по каждому виду соревновательных упражнений способствуют развитию навыков и умений детей. Большое значение приобретает знание команд и правил соревнований, знание терминологии, знание функции каждого упражнения и на какие группы мышц работают.

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

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

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

### *Материально-техническое оснащение программы*

Для проведения теоретических занятий необходимы:

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

Для практических занятий необходимы:

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

### *Кадровое обеспечение программы*

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим



профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

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

### ***Информационное обеспечение***

#### **Литература для педагога:**

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. - М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 1977.

3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. - М.: Физическая культура и спорт, 1986.

5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физическая культура и спорт, 1974.

6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г.

<https://yadi.sk/i/H5zpfp0t3RfGcQ>

#### **Литература для обучающихся:**

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

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1) Бег 30м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

2) Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

3) Подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины, медленно опуститься в исходное положение.

4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

5) Подъем туловища лежа на полу: спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

6) Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

7) Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

### 10 лет

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)   |     |     |  |     |     |
|---------------------------------|--|-----|-----|--|-----|-----|
|                                 | Юноши  |     |     | Девушки  |     |     |
| Уровень                         | НС   | С   | ВС  | НС   | С   | ВС  |
| Скоростные качества             | Бег на 30 м  |     |     | Бег на 30 м                                    |     |     |
|                                 | 6,2  | 6,0 | 5,4 | 6,4  | 6,2 | 5,6 |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м   |     |     | Челночный бег 3x10 м                           |     |     |
|                                 | 9,6  | 9,3 | 7,2 | 9,0  | 8,8 | 8,0 |
| Сила                            | Подтягивание из виса на перекладине  |     |     | Подтягивание из виса на низкой перекладине     |     |     |
|                                 | 6  | 8   | 12  | 10   | 12  | 18  |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                       |     |     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |     |     |
|                                 | 20   | 24  | 36  | 8  | 10  | 15  |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места   |     |     | Прыжок в длину с места                         |     |     |
|                                 | 170  | 190 | 215 | 150  | 160 | 180 |
|                                 | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин   |     |     | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин         |     |     |
|                                 | 35   | 39  | 49  | 31   | 34  | 43  |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) |     |     |  |     |     |
|                                 | +4   | +6  | +11 | +5   | +8  | +15 |

### 11-12 лет

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)   |     |     |  |     |     |
|---------------------------------|--|-----|-----|--|-----|-----|
|                                 | Юноши  |     |     | Девушки  |     |     |
| Уровень                         | НС   | С   | ВС  | НС   | С   | ВС  |
| Скоростные качества             | Бег на 30 м  |     |     | Бег на 30 м                                    |     |     |
|                                 | 5,7  | 5,5 | 5,1 | 6,0  | 5,8 | 5,3 |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м   |     |     | Челночный бег 3x10 м                           |     |     |
|                                 | 9,0  | 8,7 | 7,9 | 9,4  | 9,1 | 8,2 |
| Сила                            | Подтягивание из виса на перекладине  |     |     | Подтягивание из виса на низкой перекладине     |     |     |
|                                 | 3  | 4   | 7   | 9  | 11  | 17  |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                       |     |     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |     |     |
|                                 | 13   | 18  | 28  | 7  | 9   | 14  |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места   |     |     | Прыжок в длину с места                         |     |     |
|                                 | 150  | 160 | 180 | 135  | 145 | 165 |
|                                 | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин   |     |     | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин         |     |     |
|                                 | 32   | 36  | 46  | 28   | 30  | 40  |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) |     |     |  |     |     |
|                                 | +3   | +5  | +9  | +4   | +6  | +13 |

### 13-15 лет

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)   |     |     |  |     |     |
|---------------------------------|--|-----|-----|--|-----|-----|
|                                 | Юноши  |     |     | Девушки  |     |     |
| Уровень                         | НС   | С   | ВС  | НС   | С   | ВС  |
| Скоростные качества             | Бег на 30 м  |     |     | Бег на 30 м                                    |     |     |
|                                 | 5,3  | 5,1 | 4,7 | 5,6  | 5,4 | 5,0 |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м   |     |     | Челночный бег 3x10 м                           |     |     |
|                                 | 8,1  | 7,8 | 7,2 | 9,0  | 8,8 | 8,0 |
| Сила                            | Подтягивание из виса на перекладине  |     |     | Подтягивание из виса на низкой перекладине     |     |     |
|                                 | 6  | 8   | 12  | 10   | 12  | 18  |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                       |     |     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |     |     |
|                                 | 20   | 24  | 36  | 8  | 10  | 15  |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места   |     |     | Прыжок в длину с места                         |     |     |
|                                 | 170  | 190 | 215 | 150  | 160 | 180 |
|                                 | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин   |     |     | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин         |     |     |
|                                 | 35   | 39  | 49  | 31   | 34  | 43  |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) |     |     |  |     |     |
|                                 | +4   | +6  | +11 | +5   | +8  | +15 |

### 16-17 лет

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)   |     |     |  |     |     |
|---------------------------------|--|-----|-----|--|-----|-----|
|                                 | Юноши  |     |     | Девушки  |     |     |
| Уровень                         | НС   | С   | ВС  | НС   | С   | ВС  |
| Скоростные качества             | Бег на 30 м  |     |     | Бег на 30 м                                    |     |     |
|                                 | 4,9  | 4,7 | 4,4 | 5,7  | 5,5 | 5,0 |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м   |     |     | Челночный бег 3x10 м                           |     |     |
|                                 | 7,9  | 7,6 | 6,9 | 8,9  | 8,7 | 7,9 |
| Сила                            | Подтягивание из виса на перекладине  |     |     | Подтягивание из виса на низкой перекладине     |     |     |
|                                 | 9  | 11  | 14  | 11   | 13  | 19  |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                       |     |     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |     |     |
|                                 | 27   | 31  | 42  | 9  | 11  | 16  |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места   |     |     | Прыжок в длину с места                         |     |     |
|                                 | 195  | 210 | 230 | 160  | 170 | 185 |
|                                 | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин   |     |     | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин         |     |     |
|                                 | 36   | 40  | 50  | 33   | 36  | 44  |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) |     |     |  |     |     |
|                                 | +6   | +8  | +13 | +7   | +9  | +16 |

### 18 лет

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)   |     |     |  |     |     |
|---------------------------------|--|-----|-----|--|-----|-----|
|                                 | Юноши  |     |     | Девушки  |     |     |
| Уровень                         | НС   | С   | ВС  | НС   | С   | ВС  |
| Скоростные качества             | Бег на 30 м  |     |     | Бег на 30 м                                    |     |     |
|                                 | 4,8  | 4,6 | 4,3 | 5,9  | 5,7 | 5,1 |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м   |     |     | Челночный бег 3x10 м                           |     |     |
|                                 | 8,0  | 7,7 | 7,1 | 9,0  | 8,8 | 8,2 |
| Сила                            | Подтягивание из виса на перекладине  |     |     | Подтягивание из виса на низкой перекладине     |     |     |
|                                 | 10   | 12  | 15  | 10   | 12  | 18  |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                       |     |     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |     |     |
|                                 | 28   | 32  | 44  | 10   | 12  | 17  |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места   |     |     | Прыжок в длину с места                         |     |     |
|                                 | 170  | 190 | 215 | 150  | 160 | 180 |
|                                 | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин   |     |     | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин         |     |     |
|                                 | 33   | 37  | 48  | 32   | 35  | 43  |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) |     |     |  |     |     |
|                                 | +6   | +8  | +13 | +8   | +11 | +16 |

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 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. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242.
8. 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).
9. Шейко Б.И., Горулев П.С., Румянцева Э.Р., Цедов Р.А.. «Пауэрлифтинг. От новичка до мастера» Москва 2013.
10. Волков К.Р., Лыдокова Г.М., Петров Р.Е., Шатунов Д.А. Елабуга Пауэрлифтинг: учебно-методическое пособие.: Издательство Елабужского института К.Ф.У 2016
11. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]- Л.С.Дворкин-Москва: Издательство Советский спорт 2015.
12. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений Ф. Делавье- Москва:Издательство Рипол Классик, 2013.
13. Касатов Д.А., Грачев А.В. Методические основы силового пауэрлифтинга «Железный мир» 2013.
14. Мак Роберт С. Думат - С. Мак Роберт – Москва: Издательство Сила и Красота, 2016.
15. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений - В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов- Москва: Издательство Спорт, 2018.
18. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие  
[https://vk.com/doc278917977\\_445686504?hash=00849afbe5b27e8fef&dl=7d1392638672888cd6](https://vk.com/doc278917977_445686504?hash=00849afbe5b27e8fef&dl=7d1392638672888cd6)

## ГЛОСАРИЙ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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