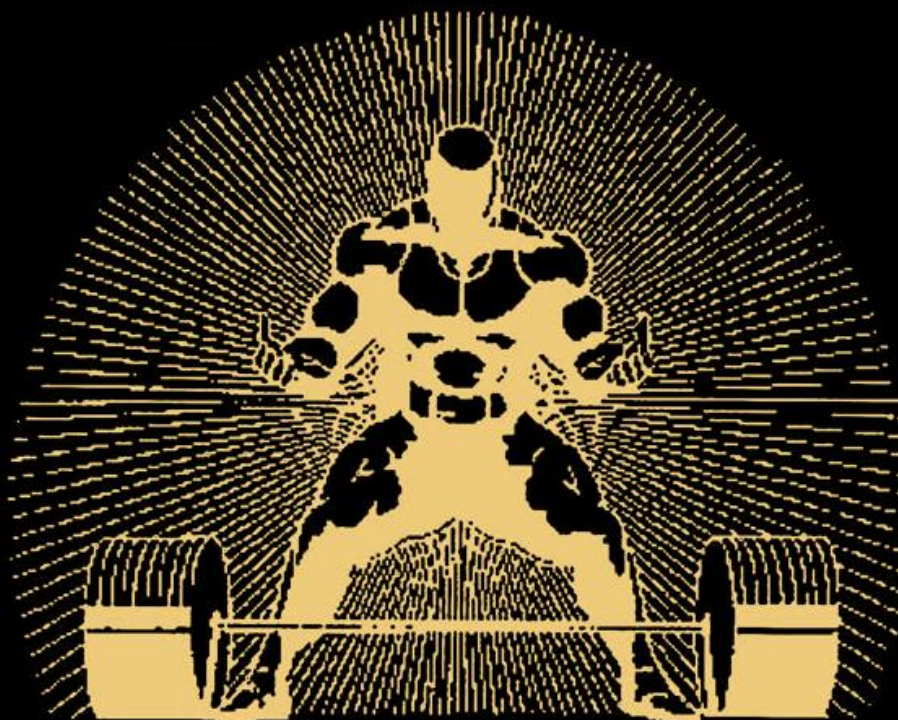


Тема проекта:

# ПАУЭРЛИФТИНГ

## РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



Автор проекта:

Елисаветский Александр

# ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

Данный проект предназначен для ознакомления студентов с базовыми знаниями о пауэрлифтинге и развитии силовых способностей в рамках факультативных занятий по физической культуре.

В проекте рассматриваются принципы работы мышц человека и их строение, основные методы и средства развития силы, упражнения силового троеборья и техника их выполнения, особенности составления тренировочных программ в рамках пауэрлифтинга, способы избегания «тренировочного плато» и перетренированности, способы правильного восстановления после силовых тренировок и многое другое.



# ХОТИТЕ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ?

Всего три базовых упражнения силового троеборья способны творить чудеса в любом виде силового спорта будь то пауэрлифтинг, бодибилдинг или же тяжелая атлетика. Это самая суть, база любого силового тренинга. Все остальные упражнения являются вспомогательными. Базовые упражнения нагружают и развивают мышцы и организм человека полностью, делая ненужными все остальные виды нагрузок. Чемпионы не были бы чемпионами, если бы не эти упражнения. И имя им: приседания, жим лежа и становая тяга.



# НА КАКИЕ ВОПРОСЫ МЫ БУДЕМ ИСКАТЬ ОТВЕТЫ?

- Каковы особенности строения и принципы работы мышц человека?
  - Какие существуют основные методы и средства развития силы?
  - Как планировать программы силовой подготовки в рамках пауэрлифтинга?
  - Каких техник выполнения упражнений в пауэрлифтинге следует придерживаться для избежания травм?
-

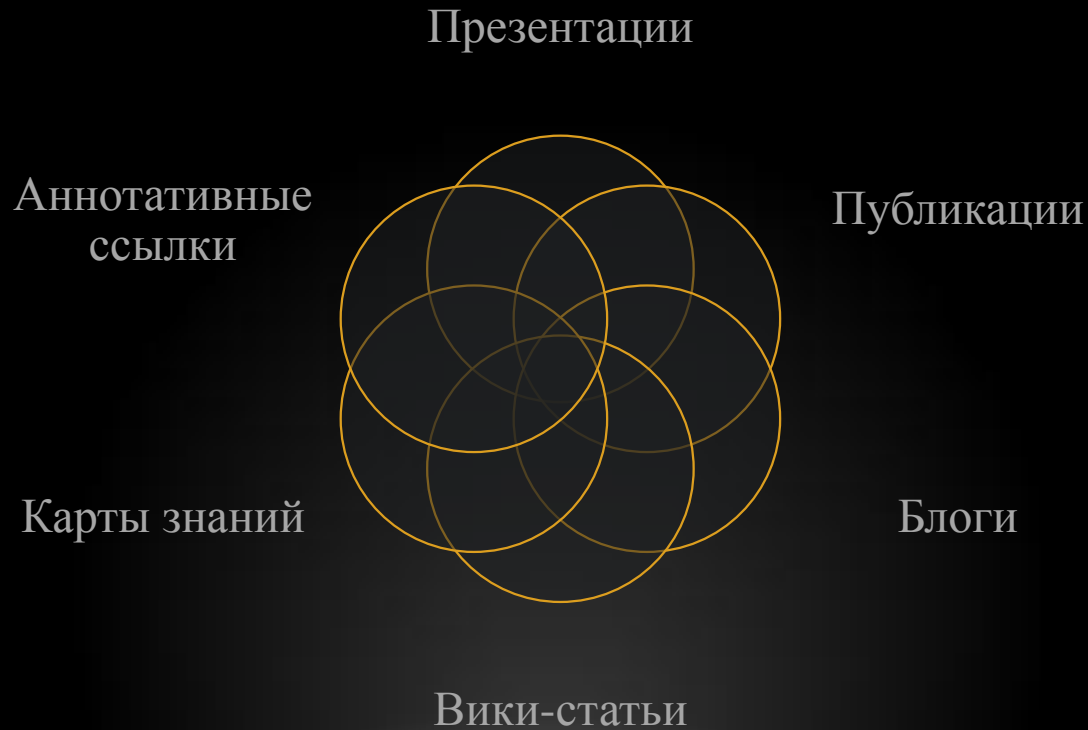
# ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

- Что такое сила и какова ее характеристика?
  - Какие факторы влияют на силу мышц?
  - Что такое пауэрлифтинг? Когда и как он появился?
  - Какое оборудование используется в пауэрлифтинге?
  - Какие упражнения применяются в пауэрлифтинге и какова техника их выполнения?
  - Как составить программу тренировок для развития силы?
  - Как правильно организовать тренировочный процесс для наилучших результатов?
  - Что такое циклирование нагрузок?
  - В чем сущность и каковы принципы циклирования нагрузок?
  - Что такое "перетренированность" и как её избежать?
  - Как восстанавливаться после силовых тренировок?
-

# РАЗДЕЛЕНИЕ НА ГРУППЫ И ВЫБОР ТЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Анатомы	Каковы особенности строения и принципы работы мышц человека?
Аналитики	Какие существуют основные методы и средства развития силы?
Инструкторы	Как планировать программы силовой подготовки в рамках пауэрлифтинга?
Биомеханики	Каких техник выполнения упражнений в пауэрлифтинге следует придерживаться для избежания травм?

# ФОРМЫ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ



# ЭТАПЫ РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ

Продолжительность проекта 30 часов (3 недели):

- *1 неделя* – деление на группы, определение цели и задач исследования, разработка плана, исследования, подбор ресурсов по теме исследования
  - *2 неделя* – самостоятельная работа в группах, самооценка работы
  - *3 неделя* – оформление результатов исследований, презентация результатов на итоговой конференции, рефлексия
-