

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 не нужными 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?
-

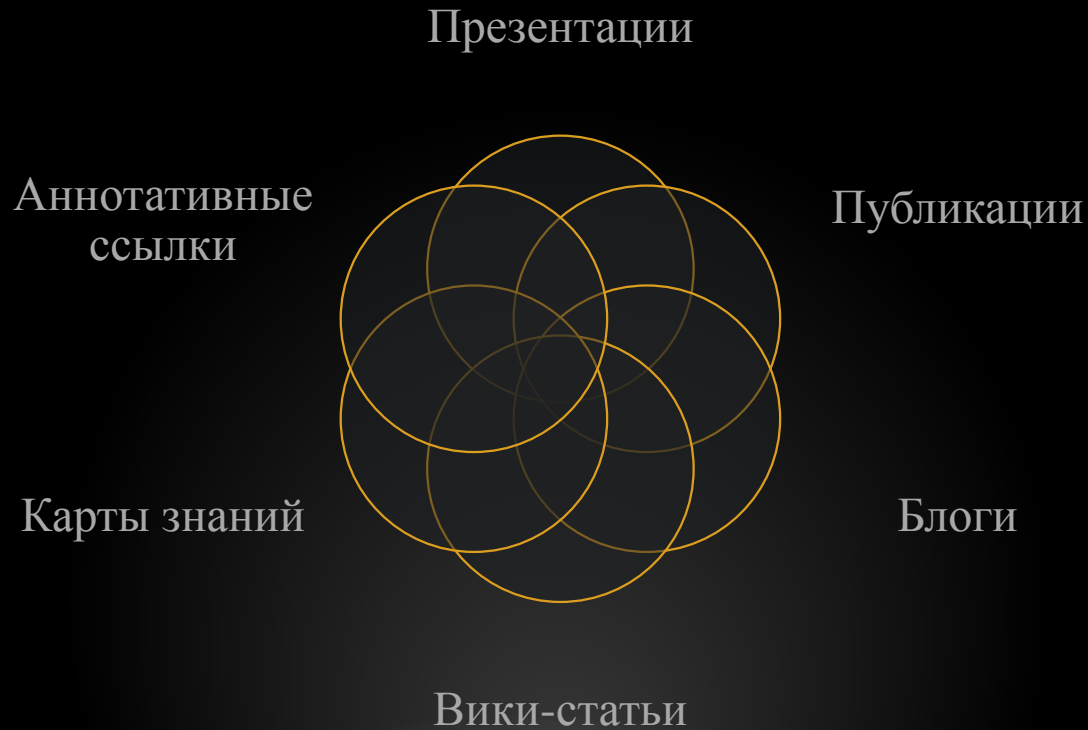
ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

- 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