



# Спортивный кружок «Атлетическая гимнастика»

**Расписание занятий  
второй секции  
для юношей и девушек  
«Атлетическая гимнастика»  
(тренажерный зал)**

<b><u>Понедельник</u></b>	<b>15.00-17.00</b>
<b><u>Вторник</u></b>	<b>15.00-17.00</b>
<b><u>Среда</u></b>	<b>15.00-17.00</b>
<b><u>Четверг</u></b>	<b>15.00-17.00</b>
<b><u>Пятница</u></b>	<b>15.00-17.00</b>

Для записи в спортивную секцию

Обратиться к

Д.В. Шевцову





# *Разновидности силовой гимнастики*

- ◆ Тяжёлая атлетика
- ◆ Силовое троеборье ( пауэрлифтинг)
- ◆ Жим лёжа ( со штангой)
- ◆ Армрестлинг
- ◆ Гиревой спорт
- ◆ Бодибилдинг
- ◆ Фитнес



*Цели и задачи силовой подготовки в техникуме  
(укрепление здоровья, гармоничное развитие форм функций  
организма, нравственное, духовное и физическое развитие)*

- **Целью силовой подготовки является:**
- обеспечение высокого уровня общей силовой подготовленности студентов и выпускников техникума, необходимого для полноценного выполнения или трудовых приёмов и действий в соответствии с требованиями предстоящей военной службы и последующей трудовой деятельности, а также всестороннего физического развития организма.
- **Силовая подготовка студентов решает задачи:**
- всестороннего развития их силовых способностей для того, чтобы обеспечить необходимый уровень максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств.
- В ходе занятий осуществляется прикладное назначение силовой подготовки, обусловленное требованиями будущей трудовой деятельности и военной службы студентов.



## *Годовая программа силовой подготовки*

- ◆ Составление календаря спортивно-массовых мероприятий на учебный год и обеспечение их реализации;
- ◆ Составление положений и обеспечение проведения спортивно-массовых мероприятий;
- ◆ Выделение времени в спортивных залах для организации спортивных мероприятий (аренда СК «Олимп», СК «Космос», СК «Салют»)
- ◆ Составление плана работы спортивной секций и оздоровительных групп;
- ◆ Обеспечение участия сборной команды техникума по видам спорта в городских, областных и зональных соревнованиях;
- ◆ По мере возможности обеспечение участия отдельных спортсменов техникума во всероссийских и международных соревнованиях;
- ◆ Обеспечение отдыха и участия в спортивно-массовых мероприятиях студентов в летний период в спортивно-оздоровительных лагерях.



# Развитие физической культуры и спорта в техникуме





# Внутренние мероприятия





# Городские соревнования





# Областные соревнования







# Всероссийские соревнования





Участие отдельных спортсменов техникума  
в международных соревнованиях  
Чемпионат Мира по пауэрлифтингу  
(Канада, г. Мус Джо 29 октября-5 сентября)





# Наши достижения

♦ Дмитрий Девяткин - студент КУРТ неоднократный победитель городских и областных соревнований, а также чемпион различных первенств и чемпионатов России по пауэрлифтингу (силовое троеборье) и жиму штанги лёжа 2006-2011 г среди юношей, juniоров, и взрослых.

♦ *Победитель Первенства России среди юношей по «Силовому троеборью» - Пауэрлифтинг апрель 2006г г. Ижевск.*

♦ *Чемпионат УРФО по силовому троеборью г. ТАРКО-САЛЕ ЯНАО 23-28 января 2008*

♦ *Победитель Первенства России среди juniоров по «Силовому троеборью» - Пауэрлифтинг 23-28 апреля 2008г г. Бердск (Новосибирская обл.) - член сборной страны и области Девяткин Д.С. занял 1 место и отобрался на чемпионат мира в ЮАР*

♦ *Призёр Чемпионата России по жиму лёжа 17 марта 2010 г. г. Красноярск*

♦ *Призёр Чемпионата России по жиму лёжа 10 марта 2011 г. г. Серпухов (Московская обл.)*

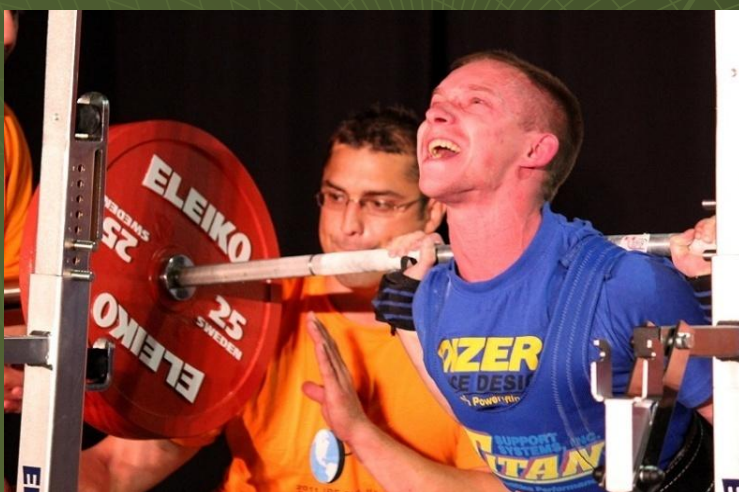
♦ *Победитель Первенства России среди juniоров по «Силовому троеборью» - Пауэрлифтинг 20-25 марта 2011г. Анжеро-Судженск (Кемеровская обл.) - член сборной страны и области Девяткин Д.С. занял 1 место и отобрался на чемпионат мира в Канаду.*

♦ *На Чемпионате Мира по пауэрлифтингу (Канада 29 октября-5 сентября) спортсмен Девяткин Дмитрий завоевал 4 золотые медали где, подтвердил высокий класс не только в виде , но и в отдельных*





# Приседания со штангой



- ◆ Приседания со штангой - базовое упражнение в бодибилдинге и пауэрлифтинге, для развития мышц бедра и ягодиц. Атлет выполняющий упражнение приседает и затем встаёт со штангой на плечах, возвращаясь в исходное положение стоя.
- ◆ Приседания считаются одним из важнейших упражнений не только в силовом спорте, но и в общефизической подготовке, а также используются в качестве вспомогательного упражнения в процессе подготовки атлетов практически всех видов спорта.



# Жим лёжа со штангой

- ◆ Жим лёжа — это базовое упражнение со свободным весом. Выполняющий упражнение ложится на скамейку, опускает гриф штанги до касания с грудью и поднимает до полного выпрямления в локтевом суставе. Используется в бодибилдинге как упражнение для развития грудных мышц, трицепсов и переднего пучка дельтовидной мышцы.
- ◆ Является одной из основных дисциплин в пауэрлифтинге (наряду приседанием и становой тягой), где используется отличная от бодибилдинга техника: с целью жима максимально большого веса напрягаются трицепсы, передние пучки дельтовидных мышц и широчайшие мышцы спины; роль грудных мышц значительно снижена.





# Становая тяга



- ◆ Становая тяга — это упражнение со штангой. Данное упражнение является одной из трёх основных дисциплин в пауэрлифтинге и прекрасно развивает мускулатуру при условии правильного исполнения.
- ◆ Становая тяга — это сложное движение, в котором участвуют практически все мышцы, либо в поднятии веса, либо в стабилизации положения тела.



# Тяжёлая атлетика (Рывок и толчок)



- ◆ Тяжёлая атлетика — это прямое соревнование, когда каждый атлет имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжёлый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачёте. Соревнования по тяжёлой атлетике судят 3 рефери, и их решения становятся официальными по принципу большинства.
- ◆ В отличие от других силовых видов спорта, в тяжёлой атлетике важны не только силовые показатели, но и гибкость, скорость и координация, в связи с технической сложностью двух основных тяжелоатлетических упражнений — рывка и толчка.



# Армрестлинг (борьба на руках)

- ◆ Армрестлинг сегодня известен как вид спортивного состязания. Название «армрестлинг» имеет английское происхождение. Это слияние двух слов - «arm» и «wrestling» - «рука» и «упорная борьба». Многие из нас в своем детстве или уже взрослой жизни любили помериться силой рук.
- ◆ Название «армрестлинг» в настоящее время заменено на «армспорт»







# Гиревой спорт

## Рывок и толчок



- ◆ Гиревой спорт включает в себя двоеборье и толчок по длинному циклу у мужчин, а также рывок у женщин. Двоеборье в свою очередь включает в себя толчок и рывок. Соревновательные движения в гиревом спорте оказывают благотворное, общеукрепляющее действие на организм в целом, развивается силовая и скоростная выносливость.
- ◆ Гири подходят практически всем слоям населения и возрастным группам, тут не требуется поднятия невероятных весов, как тяжелоатлетическом двоеборье и нет изнурительных, длительных тренировок как в легкой атлетике, что, конечно же, способствует спортивному долголетию.



# Бодибилдинг (телостроительство)

- ◆ **БОДИБИЛДИНГ** (культуризм; **bodybuilding** — букв. телостроительство) система физических упражнений с различными отягощениями (гантели, гири, штанга), имеющая целью развитие мускулатуры.
- ◆ На соревнованиях по бодибилдингу устраивается художественное позирование, которое позволяет наиболее эффективно продемонстрировать развитие мышечной системы.





# ФИТНЕС



- ◆ Слово «Фитнес» происходит от английского слова «fitness» - производного от глагола «to fit» — соответствовать, быть в хорошей форме.
- ◆ Фитнес — это методика, направленная на улучшение состояния здоровья, позволяющая изменить не только вес тела, но и его формы.
- ◆ Фитнес включает в себя физические упражнения в сочетании с правильно подобранной диетой. Отличительной чертой фитнеса от других методик, (например, аэробики) состоит в том, что в фитнесе упражнения и диета подбираются индивидуально.



# Пауэрлифтинг

(Приседания со штангой -жим лёжа -становая тяга)

- ◆ Пауэрлифтинг (от англ. **powerlifting**: **power** — сила, и **lift** — поднимать) — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.
- ◆ Пауэрлифтинг, также ранее назывался силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, и становая тяга штанги

