

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Куйтунская районная детская юношеская спортивная школа

---

665302 Иркутская область, р.п. Куйтун, ул. Карла Маркса, д.36 «А»,  
Электронный адрес: [sportkn@mail.ru](mailto:sportkn@mail.ru), Сайт: <https://sportkn.ru/>

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 21  
09 02 2022г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ

«09» 02 2022г.

/Коржавин О.Н./

Методическая разработка занятия  
отделения «Пауэрлифтинг»

Тема: «Принцип вставочных подходов»  
(для детей 2-3 года обучения)

Разработчик:

-тренер-преподаватель по пауэрлифтингу:

Тарасов Леонид Юрьевич.

Рецензенты:

-тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ Скуматов Н.А.;

Методист МБУ ДО ДЮСШ Баркова Т.В.

р.п. Куйтун

2022 г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Методические рекомендации на подготовительный период.....	3
Конспект занятия.....	4
Литература .....	6

### **Пояснительная записка**

Система «Принцип вставочных подходов» является одним из принципов для повышения интенсивности тренировочного процесса, а также выхода из застоя отдельных мышечных групп. Нередко мышцы определенных частей тела очень плотны и, следовательно, развиваются медленнее, а с использованием метода «Принцип вставочных подходов», между подходами для крупных мышечных групп выполняются упражнения, воздействующие на меньшие, медленно развивающиеся части тела. Эту методику можно применить в ходе тренировки любой большой группы мышц, которая в данный момент прорабатывается.

Данная методическая разработка адресована педагогам, работающим в направлении бодибилдинга. Метод «Принцип вставочных подходов» рассчитан на детей 16-18 лет, занимающихся в данном направлении не менее 2-х лет.

Методика применяется на 2-3 году обучения в случаях застоя результатов, подготовки к соревнованиям, отставания в развитии определенных групп мышц по усмотрению педагога.

Цель метода «Принцип вставочных подходов» - воздействие на отстающие группы мышц и медленно развивающиеся части тела.

### **Задачи:**

- познакомить обучающихся со спецификой применения метода «Принцип вставочных подходов»;
- разработать индивидуальные планы занятий по корректировке отстающих групп мышц методом «Принцип вставочных подходов»;
- научить технике выполнения упражнений описываемого метода;
- обобщить результат применения метода «Принцип вставочных подходов»;
- воспитывать силу воли, целеустремленность;
- развивать силовые качества.

Продолжительность занятия 1ч 30м. Занятия проводятся в зале, оборудованном соответствующим спортивным инвентарем. Используются плакаты с описанием и изображением различных упражнений в качестве наглядного материала.

Так как данная методика направлена на учащихся 2-3 года обучения, педагог может опираться на знания, умения и навыки, полученные ранее: умение правильно дышать, знание техники безопасности, базовой техники выполнения упражнений (прямая спина, чуть согнутые коленные и локтевые суставы).

*Методическая разработка включает в себя одно занятие по методу «Принцип вставочных подходов», но предусматривает проведение нескольких занятий (от 2 до 4) по тому же принципу, до получения нужного результата.*

### **Методические рекомендации на подготовительный период**

Прежде чем воспользоваться методом «Принцип вставочных подходов» на практике, необходимо определить ребят, к которым будет применен данный метод. Для этого необходимо в течение одного месяца измерять антропометрические данные детей (объем бицепсов, бедер, грудной клетки, предплечий, голени), проводить перед каждой тренировкой взвешивание, отражая все данные в дневнике учащихся. По итогам наблюдений в конце месяца педагог определяет ребят, у которых обнаружен застой отдельных групп мышц и к которым в последствии будет применен метод «Принцип вставочных подходов».

Далее педагог корректирует общий план занятий, включая в него упражнения на отстающие группы мышц по методу «Принцип вставочных подходов».

## **Конспект занятия**

### **Организационный момент**

Здравствуйте, ребята! Я попрошу Вас построиться для проведения занятия.

Тема занятия: метод «Принцип вставочных подходов».

Цель занятия: познакомить Вас с новым методом «Принцип вставочных подходов» и научить применять данный метод на практике.

### **Объяснение нового материала:**

Нередко, в процессе тренировок, у спортсменов имеющих большой стаж занятий, возникают проблемы с накачкой отдельных мышечных групп, как правило, небольших, имеющих второстепенное значение. К таким группам мышц относятся: предплечье, шея, голень, трапециевидные и др.

Метод «Принцип вставочных подходов» заключается во включении дополнительных подходов для отстающих групп мышц при прокачке, в процессе тренировочного занятия основной мышечной группы. В этом заключается суть метода «Принцип вставочных подходов». Пример: вы хотите сконцентрироваться на тренировке предплечий, хотя на данном занятии прорабатываете бедра как главную мышечную группу. Сделайте подход из серий приседаний. Вместо полного отдыха перед очередным подходом к приседаниям возьмите штангу и выполните сгибание рук в запястьях для развития мышц предплечий. Затем снова займитесь приседаниями и переходите к сгибанию рук в запястьях. В такой манере сделайте четыре подхода приседаний и четыре подхода сгибаний рук в запястьях. Следует подчеркнуть, что пользоваться данным принципом целесообразнее лишь тогда, когда есть действительная необходимость подтянуть группу отстающих мышц, проработка которых затруднена по тем или иным причинам в процессе основной тренировочной программы.

### **Общая разминка**

#### **Специальная разминка**

#### **Практическое выполнение упражнений**

Занятие начинается с выполнения упражнений, согласно общему плану занятия:

- жим штанги лежа;
- «Пулл-овер»;
- верхняя тяга;
- тяга гантели в наклоне.

Приступая к работе над мышцами плеч, выполняем первое упражнение на дельтовидные мышцы – «Жим штанги сидя». Выполнив упражнение, вместо отдыха включаем метод «Принцип вставочных подходов» и выполняем упражнение на отстающие мышцы голени – «Подъем на носках стоя».

#### **Исходное положение:**

- Ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, спина прямая.
- Носки ступней находятся на специальной перекладине – возвышении, при этом упираемся плечами в специальные стойки, держась руками за ручки этих же стоек.

#### **Выполнение упражнения:**

- Растянув мышцы голени максимально и коснувшись пятками пола, начинаем движение вверх, максимально сократив мышцы голени и подняв стойку, лежащую на плечах.
- Повтор упражнения, выполняем движение вниз. Количество рекомендуемых повторений 8-12, подходов 3-4.
- При выполнении данного упражнения, обратите внимание на положение коленей и спины. Ноги в коленях должны быть немного согнуты и оставаться в этом положении на всем протяжении амплитуды. Спина ровная. По завершению упражнения, вновь переходим к выполнению «Жим штанги сидя» с груди, согласно плану занятия. Таким образом, выполняем запланированное количество подходов в упражнении «Жим штанги сидя» с груди и столько же в упражнении «Подъем на носках стоя в тренажере».

- Следующее упражнение: «Подъем штанги на бицепс стоя». Количество рекомендуемых повторений 8-12, подходов 3-4. Вместо отдыха включаем метод «Принцип вставочных подходов»: выполняем упражнение на ту же отстающую группу мышц (голень): «Подъем на носках в тренажере сидя».

**Исходное положение:**

- Сидя на тренажере, ноги, согнутые в коленях.
- Носки ног устанавливаем на специальную перекладину – возвышение, а надколенную часть ног, согнутых в коленях, упираем в подвижную перекладину, на рычаге которой устанавливается рабочий вес.

**Выполнение упражнения:**

Растянув мышцы голени максимально и коснувшись пятками пола, начинаем движение вверх, максимально сократив мышцы голени и подняв подвижную перекладину с отягощением, находящуюся над надколенной частью согнутых ног.

Повтор упражнения, выполняем движение вниз. Рекомендуемое количество повторений 8-12, подходы 3-4.

Далее продолжаем занятие, согласно общему плану занятия.

**Выполняем упражнения:**

- «Французский жим лежа»;
- «Жим ногами в тренажере»;
- «Подъем туловища из положения лежа, на пресс».

**Подведение итога занятия**

На этом наше занятие окончено. Тема нашего занятия была: Метод «Принцип вставочных подходов». Все ребята усвоили новый материал, научились правильно применять данный метод на практике. Молодцы, ребята! На следующих занятиях мы с вами продолжим изучать данный метод и применять его на практике.

## **Литература**

1. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг» от 07.12. 2015 года N 1121.
2. Приказ Министерства спорта РФ «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ» от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554.
3. «Система строительства тела», автор Джо Вейдер.
4. «Энциклопедия современного бодибилдинга», автор А. Шварцнеггер.