Департамент по делам молодежи и спорта Администрации города Сарова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» города Сарова

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
«15» 04 2025г.

Утверждаю
Директор Центра внешкольной работы
_____Ю.В. Юртайкина
«18» 04 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Срок реализации: 36 часов
Возраст: 10-18 лет

Автор-составитель:
Краснова Светлана Николаевна, педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория

г. Саров, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка……..... 3

2.Учебный план …….....6

3. Содержание программы дополнительного образования детей ……..7

4. Календарный учебный график ……...9

5. Оценочные материалы …….....9

6. Методические материалы …….....12

7. Условия реализации ……..13

8. Список литературы……..13

9.Приложения..……...……...……...13

Приложение 1. Методы специальной физической подготовки ……...13

Приложение 2. Методы, используемые в процессе учебного занятия... 14

Приложение 3. Другие виды спорта и подвижные игры ……..15

Приложение 4. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП..16

Приложение 5. Методика повторений ……17

1. Пояснительная записка.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Разработка данной программы вызвана следующими факторами:

• расширение возможностей ребенка самостоятельно распланировать свой досуг в период летних каникул;

• повышение интереса родителей и детей к эффективной организации свободного времени;

• необходимость профилактики правонарушений и асоциальных действий подростков в летний период;

• повышение интереса к занятиям физкультурой и спортом через введение новых форм работы.

Актуальность программы определяется современными требованиями общества и государства к занятости детей в летний период времени. Организация летнего отдыха и занятости - один из важных аспектов образовательной деятельности. Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года. Каникулы являются благоприятным временем для развития у воспитанников личностных качеств: способности к самореализации, любознательности, умения общаться в группе, соблюдение правил и норм ЗОЖ, безопасного поведения.

Адресат программы: учебные группы комплектуются по желанию обучающихся в возрасте от 10 до 18лет, имеющих медицинский допуск к занятиям пауэрлифтингом. Формирование групп носит дифференцированный характер. Одна группа – подростки имеющие опыт занятий в данном виде спорта, вторая группа – новички.

Цель:

Создание условий для физического развития и укрепления здоровья, психологической разгрузки обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям спортивной направленности, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- дать обучающимся систему специальных знаний в области пауэрлифтинга;
- способствовать формированию широкого арсенала двигательных действий, физических упражнений и оздоровительной физкультуры,

активному их использованию в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- формировать правильную осанку, пропорциональное телосложение;
- способствовать увеличению силы и мышечного объема;
- учить планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- способствовать развитию двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости;
- развивать дыхательную систему, укреплять опорно-двигательный и костно-связочный аппараты.

Объем и срок освоения программы
Срок реализации – 36 часов.
Программа рассчитана на 4 учебных недели.
Нагрузка составляет 36 часов, с продолжительностью учебного занятия 45 мин с перерывом на перемену 10мин.

Формы обучения
Форма занятий групповая.

В целях организации и обеспечения учебно-познавательной деятельности используются следующие методы обучения:

- словесные методы обучения (теоретические знания по образовательной программе);
- наглядные методы обучения (демонстрация иллюстраций, плакатов, фотографий);
- метод показа: целостно и по частям педагог показывает изучаемые упражнения, либо сложный элемент поэтапно (приложение 1);
- практические методы обучения;
- метод рассказа и показа (педагог одновременно показывает упражнение, рассказывает о технике выполнения данного элемента и технических ошибках);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, находить допущенные ошибки, неточности, правильно страховать при выполнении сложных технических элементов);
- методы специальной физической подготовки – методическое обеспечение
  (приложение 1);

- методы, используемые в процессе учебного занятия (приложение 2).

Формы учебной и воспитательной деятельности:

- практические занятия;
- соревновательная деятельность (воспитание морально-волевых качеств, духа соперничества);
- познавательная деятельность;
- спортивно – игровая деятельность.

Ожидаемый результат по данной программе предполагает, что обучающийся:

- получит базовые знания и умения в соответствии с материалом дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»;
- будет ориентироваться в широком арсенале двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физкультуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- будут развиты двигательные качества: сила, выносливость, координация, гибкость; дыхательная система.
- овладеет умением планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков, личностных результатов обучающихся

№п/п	Наименование	Форма оценки результатов
Должны знать		
1.	Правила поведения на занятиях, технику безопасности на занятиях в тренажерном зале, технику страховки, оказание первой медицинской помощи.	Опрос Практические занятия Самоконтроль
2.	Технику правильного дыхания при выполнении упражнений на расслабление	Практические занятия Наблюдение
Уметь		
1.	Правильно выполнять усложненные упражнения пауэрлифтинга	Наблюдение Сдача нормативов по СФП
2.	Развивать физические качества	Наблюдение

	самостоятельно и под наблюдением педагога	Практические занятия Сдача нормативов по СФП
3.	Контролировать дыхание во время физических нагрузок	Практические занятия Наблюдение Измерение ЧСС
4.	Выполнять страховочные действия, работать в парах	Практические занятия Наблюдение
Личностные результаты		
1.	Способны управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельностью.	Наблюдение
2.	Умеют взаимодействовать в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.	Наблюдение

Результат освоения программы предполагает, что обучающийся:

- получил базовые знания и умения в соответствии с материалом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»;
- умеет управлять своими эмоциями, проявляет культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- владеет умением планировать режим дня, обеспечивает оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умеет планировать деятельность, организацию места занятий и обеспечивает их безопасность;
- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

2. Учебный план

Учебный план секции «Пауэрлифтинг» разработан в соответствии с основными положениями Федерального закона №273 от 29.12.2012г. "Об образовании в Российской Федерации", на основании приказа Министерства

просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Учебный план

№ п/п	Название темы	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего
1.	Техника безопасности: меры предосторожности на занятиях с отягощениями, первая медицинская помощь. Страховочные способы безопасного выполнения упражнений.	1		1
2.	Общая физическая подготовка: аэробные, гимнастические, общеразвивающие упражнения, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях.		8	8
3.	Специальная физическая подготовка: соревновательные силовые и специальные вспомогательные упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах.		23	23
4.	Применением дистанционных технологий		2	2
5.	Выполнение контрольных нормативов: контрольные прикидки для оценки эффективности тренировочного процесса.		2	2
Итого:		1	35	36

3.Содержание программы дополнительного образования детей

Задачи: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга.

1.*Техника безопасности.*

Цель: ознакомить с мерами предупреждения травматизма на занятиях. Научить выполнять правила поведения на занятиях, дисциплине, страховке, дистанции.

1.1. Расписание занятий, подготовка инвентаря, оборудования, техника безопасности, профилактика травм.

1.2. Страховочные способы безопасного выполнения упражнений.

2. *Общая физическая подготовка (ОФП).*

Цель: развитие физических качеств, спортивных навыков, укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно- сосудистой системы.

2.1. Легкоатлетические упражнения (бег, ходьба).

2.2. Гимнастические упражнения (ОРУ, упражнения на расслабление, упражнения на растяжку в парах).

2.3. Подвижные и спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, футбол).

См. *приложение 3.*

3. *Специальная физическая подготовка (СФП).*

Цель: закрепление навыков выполнения упражнений пауэрлифтинга, формирование правильного пропорционального телосложения.

- Мышцы шеи – наклоны с отягощением вперед – назад в положении сидя, принудительные наклоны головы вперед с преодолением сопротивления.
- Трапециевидная мышца – тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращения в плечевых суставах с отягощением, вперед-назад.
- Дельтовидная мышца – жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх; круговые движения руками с отягощением.
- Двуглавая мышца плеча – изолированное сгибание руки в локтевом суставе, сидя в наклоне; подъем штанги различным хватом в положении стоя; изолированное упражнение на скамье «Скотта» штангой.
- Трехглавая мышца плеча – французский жим лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, попеременное отведение рук с гантелями назад, наклонив туловище вперед.
- Мышцы предплечья – круговые вращения с отягощением, сгибание-разгибание кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.
- Передняя зубчатая мышца – пуловер со штангой.; подтягивания.
- Большая грудная мышца – отжимание усложненное, жим штанги различными хватами на прямой и наклонной скамье, разводка с разворотом кистей рук.
- Прямая мышца живота – подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положении лежа; наклоны туловища вперед лежа, ноги на подставке; описывать поднятыми в воздух ногами круги в разные стороны лежа на спине.
- Наружные косые мышцы живота – подтягивание коленей вправо-влево сидя и на брусьях, поднимание таза в упоре на предплечье.
- Широчайшие мышцы спины – тяга блока к животу сидя, тяга гантели или штанги в наклоне, тяга блока к груди, становая тяга, подтягивания узким и широким хватом.

- Четырехглавая мышца бедра – степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады с гантелями в разных направлениях (вперед, в сторону, назад).
- Мышцы задней поверхности бедра - сгибания ноги в колене в положении стоя на тренажере.
- Икроножные мышцы – поднимание стопы не отрывая пятку стоя и сидя, прохождение на носках с отягощением.

4. *Применением дистанционных технологий*.

Цель: получение новых знаний, контроль знаний и самообразование.

5.Выполнение контрольных нормативов.

Цель: определение уровня физической подготовки подростков на начало занятий по программе.

Цель *итоговой диагностики* – определение уровня развития обучающихся в результате занятий по программе; анализ результативности программы, ее коррекция, доработка, развитие.

5.1. ОФП - отжимание от пола, прыжки в длину, пресс.

5.2. СПФ – жим штанги лежа, приседание, тяги.

4. Календарный учебный график.

Периоды	Недели				
	1	2	3	4	
Кол-во занятий	5	5	5	5	20
Кол-во часов	9	9	9	9	36
Теория	0,25	0,25	0,15	0,15	1 час
ОФП	2	2	2	2	8 часов
СФП	6,25	6,25	6,25	6,25	25 часов
Контрольные норм.	1			1	2 часа

5.Оценочные материалы

Контроль за освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Пауэрлифтинг» предусматривает ведение текущего контроля. Данная программа краткосрочная: поэтому предусмотрена начальная и итоговая диагностика.

Контрольные нормативы

- Сдача контрольного зачета по практике (см. приложение 4)

Начальная диагностика Цель: определение уровня физической подготовки подростков на начало занятий по программе.

Цель *итоговой диагностики* – определение уровня развития воспитанников в результате занятий по программе; анализ результативности программы, ее коррекция, доработка, развитие.

Диагностика проводится по следующим параметрам (выборочно):

- прыжки в длину с места;
- отжимание от пола;
- подтягивание;
- подъем корпуса на полу (пресс).
- жим штанги лежа;
- приседание со штангой на плечах;
- становая тяга

Критерии оценки уровня усвоения программного материала

- *Высокий* – при условии полного прохождения курса, выполнения программных требований по усвоению знаний, умений и навыков, высоких результатах, показанных при выполнении контрольных нормативов.
- *Средний* - при условии полного прохождения курса, выполнения программных требований по усвоению знаний, умений и навыков.
- *Низкий* – при условии прохождения основных установок курса, выполнения программных требований по усвоению знаний, умений и навыков.

Диагностика практической части освоения программы

№	Фамилия, имя	Прыжки в длину	Отжимание от пола	Подтягивание	Подъем корпуса	Жим штанги	Приседания	Становая тяга	Итог
1.									

Таблица определения результативности освоения практической части программы.

11-12лет

	мальчики			девочки		
уровень	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Прыжок в длину	130	140	160	120	135	155
Пресс за мин/30сек	28	30	40	25	27	37
Подтягивания	2	3	5	-	-	-
Отжимания	-	-	-	5	6	12

13-15лет

	мальчики			девочки		
уровень	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Прыжок в длину	175	185	200	150	155	175
Пресс за мин/30сек	30/15	36/18	47/24	25/13	30/15	40/20
Подтягивания	4	6	10	-	-	-
Отжимания	-	-	-	7	9	15

16-17лет

	юноши			девушки		
уровень	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Прыжок в длину	200	210	230	160	170	185
Пресс за мин/30сек	30/15	40/20	50/25	20/10	30/15	40/20
Подтягивания	8	10	13	-	-	-
Отжимания	-	-	-	9	10	16

СФП

	юноши			девушки		
уровень	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Жим штанги лёжа	Меньше своего веса	Свой вес +15кг	Свыше	Свой вес -20 кг	Свой вес -15 кг	Свой вес -10кг
Приседание со штангой	Меньше своего веса	Свой вес +20кг	Свыше	Меньше своего веса	Свой вес	Свой вес +15 кг
Становая тяга	Меньше своего веса	Свой вес +30кг	Свыше	Меньше своего веса	Свой вес	Свой вес +20 кг

Для заполнения таблицы:

Высокий уровень – 3

Средний уровень -2

Низкий уровень – 1

6. Методические материалы.

Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.Техника безопасности	Теоретическое, практическое занятие	Лекция, объяснение, показ, наблюдение, практические задания, анализ и самоанализ выполненных заданий. Контроль и самоконтроль.	Инструкция по ТБ	Тренажерный зал	Сдача правил по ТБ
2. ОФП, СФП.	Тренировочное занятие	Объяснение, показ, наблюдение, практическое выполне-ние упражнений, выполнение комплексов.	Комплексы, Индивидуаль-ные тренировo-чные маршруты	Тренажерный зал	Диагностика (начальная, итоговая)
3.Выполнение контрольных нормативов	Итоговые занятия	Инструктаж, сдача и прием нормативов.	Зачетные карты	Тренажерный зал	Контрольное занятие

- Наглядный материал – стенды «Красота силы»; «Мышечные группы», «Типы телосложения», плакаты «Анатомия мышц».
- Методические разработки: «Инструктаж по т/б», «Правила соревнований по пауэрлифтингу», «Положения соревнований».
- Портфолио объединения (фотографии детей с соревнований, грамоты, дипломы).

- Методика повторений и интенсивность занятий (приложение 5).

В программе предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов.

7. Условия реализации программы

Для эффективного обеспечения образовательного процесса имеется:

- Тренажерный зал (светлое, просторное, хорошо проветриваемое помещение)
- Спортивный инвентарь:

  - комплект тренажеров для занятий;

  - вспомогательный инвентарь (скакалки, обручи, гимнастические палки и др.).

8.Список литературы.

Список литературы для педагога.

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — 201 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
3.фредерик К. Хэтфилд. Всестороннее руководство по развитию силы. – Красноярск, 1992.
4.Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих.// Олимп. 1999. № 2. С. 66-72, № 3. С. 15-20.
5.Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. — М.: издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ спорт сервис, 2006. – 543 с.
6. С.А. Кувватова, Активный отдых детей на свежем воздухе. Ростов н/Д. Феникс, 2011.

Список литературы для обучающихся и родителей.

1.Интернет-источники https://www.koob.ru/faleev_a/

9. Приложения.

Приложение 1.

Методы специальной физической подготовки.

- Метод разминки: выполнять упражнения, вовлекающие в работу те мышцы и суставы, на которые будет приходиться нагрузка во время основных занятий.

- Метод повторений и серий: способствует увеличению мышечной массы, увеличению силы и выносливости.
- Метод постепенной нагрузки: преодоление все больших сопротивлений и нагрузок.
- Метод приобретения мышечного рельефа: этот метод подходит для подростков с избыточным весом или со слабо развитой мускулатурой.
- Метод приобретения силы: постепенной увеличение веса на каждом занятии до максимального усилия (выполнять упражнение 1-2раза).
- Метод способствования (читинг): при выполнении одного упражнения включаем в работу другие группы мышц (более слабые). Идет укрепление более слабых мышечных групп. Этот метод служит для преодоления мышечного застоя.
- Метод приоритета для отдельных групп мышц: выполнение упражнений для отстающих групп мышц.
- Метод противоположного сокращения (антагонисты): выполнение упражнений на сгибатели и разгибатели для гармоничного развития фигуры.
- Метод раздельной тренировки: группы мышц качаются в разные дни.
- Метод изоляции: напрягается только одна группа мышц.
- Метод уступающего сопротивления: упражнения выполняются с задержкой дыхания.
- Метод статического изометрического напряжения: укрепление сухожилий и развитие силы (нет удлинения мышц и подвижности суставов).
- Метод отдыха и расслабления: упражнения на растяжение и восстановление мышц после нагрузок.
- Метод показа:

Целостно и по частям педагог показывает изучаемое упражнение либо сложный элемент поэтапно:

1.этап ознакомления – показ в целом, согласованное движение рук и ног;

2.этап разучивания – изучаемое движение выполняется с педагогом расчленено и медленно;

3.этап закрепления - изучаемое движение выполняется согласованно в рабочем темпе;

4.этап совершенствования – отработка изучаемого движения, доведение его до автоматизма - двигательного навыка.

Приложение 2.

Методы, используемые в процессе учебного занятия

Нагрузка на занятии повышается постепенно и волнообразно. В работе по данному направлению широко используется *метод индивидуальных занятий*, дополнительных упражнений с учетом типа телосложения, физической и технической подготовленности обучающихся. Для наибольшего самоконтроля за переносимостью нагрузки используется *круговой метод* тренировки в тренировочном зале.

Эмоциональность занятий, элементы борьбы и соперничества позволяют подросткам расширить свои функциональные возможности – эти задачи решаются *игровым методом* тренировки.

Переменный метод заключается в выполнении упражнений с изменяющейся интенсивностью. Он позволяет развить общую и специальную выносливость.

Пирамидный метод – выполнение упражнения: один длинный подход с отягощением 50 % от максимального веса по 5 раз. Затем меняется вес отягощения и выполняется ещё 5 повторений. Затем выполняется упражнение с максимальным весом ещё 5 раз. Затем нагрузка снижается до первоначального веса.

Концентрический или позитивный – упражнение выполняется очень медленно, особое внимание уделяется обратному движению.

Контрольный метод – предназначен для контроля за уровнем подготовленности подростков.

Круговой метод – это форма организации тренировочных занятий с применением комплексов упражнений.

Метод анализа выполняемых упражнений используется для совершенствования навыка.

Метод расчлененного упражнения используется для выполнения сложно технических действий, при этом упражнения выполняются по элементам раздельно, способствует наибольшему запоминанию.

Приложение 3.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или 38 траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых

упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Приложение 4.

Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП

Тесты по ОФП:

1. Пресс за 30сек.- руки за голову, ноги согнуты в коленях. Тест позволяет измерить выносливость и силу мышц брюшного пресса.
2. Отжимание от пола максимально. Оценивается правильность выполнения упражнения, руки сгибаются до прямого угла, спина не прогибается.

3. Прыжки в длину с места. Тест позволяет оценить ловкость и силу.
4. Подтягивание на перекладине максимально – определяется сила мышц спины.

Тесты по СФП:

1. Приседание – выполняется одно повторение с максимальным весом.
2. Жим штанги лежа - выполняется одно повторение с максимальным весом.
3. Становая тяга - выполняется одно повторение с максимальным весом.

Приложение 5.

Методика повторений.

Большое количество повторений: улучшает мышечный тонус, не увеличивая их мышечный объем, упражнения выполняются многократно. Воздействует на растягивающие мышечные волокна.

Умеренное количество повторений: увеличивает мышечный объем. Основной целью выполнения является воздействие на быстро растягивающиеся волокна.

Диапазон повторений	Количество повторений каждого упражнения	Цель
Большое количество повторений	15-20	Подтягивание мышц, сжигание жира
Умеренное количество повторений	6-10	Наращивание мышечной массы