

И.М. Хабибуллин

А.У. Бакирова

Р.М. Хабибуллин

В.А. Пегов

ЖИМ ЛЕЖА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Уфа – 2022

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Хабибуллин И. М. Бакирова А. У. Хабибуллин Р. М. Пегов В. А.

Жим лежа

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано Научно-методическим советом ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ

В качестве учебно-методического пособия для обучающихся

по всем направлениям подготовки бакалавра

Уфа
Башкирский ГАУ
2022

УДК 796.8 (07)

ББК 75.712 (я7)

X 12

Рецензенты:

Кашафутдинов Марат Сабирович – заведующий кафедрой «Теория и Методика Физической культуры» Стерлитамакского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» к.п.н., доцент.

Мусакаев Мидхат Биктимирович – директор Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса, к.п.н, профессор

X 12 Хабибуллин, И.М. Жим лежа: учебно-методическое пособие / И. М. Хабибуллин, А. У. Бакирова, Р. М. Хабибуллин, В. А. Пегов. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2022. – 85 с.

ISBN 978-5-907586-54-3

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования 3 поколения и рабочих программ кафедры физической культуры, оздоровления и спорта ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ. Предназначено для обучающихся 1 - 3 курсов высших учебных заведений.

УДК 796.8 (07)

ББК 75.712 (я7)

ISBN 978-5-907586-54-3

©Башкирский государственный аграрный университет, 2022

© Хабибуллин И. М., Бакирова А. У., Хабибуллин Р. М., Пегов В. А. 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1 ЖИМ ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ.....	6
1.1 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА	7
2 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КУРСА В I СЕМЕСТРЕ.....	11
3 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КУРСА ВО II СЕМЕСТРЕ	19
4 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 КУРСА В III СЕМЕСТРЕ	27
5 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 КУРСА В IV СЕМЕСТРЕ.....	43
6 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 КУРСА В V СЕМЕСТРЕ	59
7 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 КУРСА В VI СЕМЕСТРЕ.....	72
ТЕРМИНОЛОГИЯ	79
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	81
ПРИЛОЖЕНИЕ А	82
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	83

ВВЕДЕНИЕ

Основная масса занимающихся со штангой (имеются в виду все виды) не преследуют спортивных целей, занимаются «для себя» или для развития общей силы. Есть и такие, кого интересуют победы в спорте, а именно в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, жиме лёжа. Но буквально все занимающиеся со временем начинают увлечённо заниматься жимом лёжа. Одни при этом ставят цели пониже, как например пожать 100 кг, другие уже преследуют цели гораздо выше, и это затягивает. Но при этом в подавляющем большинстве случаев мало кто стремится к увеличению результата в приседаниях и выполняют это упражнение чисто формально, либо вообще его избегают, заменяя на жимы ногами на различных невообразимых тренажёрах.

Можно с уверенностью заявить, что жим лёжа является самым универсальным упражнением, которое объединяет и тяжелоатлетов, и пауэрлифтеров, и бодибилдеров. И при этом их всех интересует именно силовой вариант [9].

Данный вид спорта также востребован среди людей с ограниченными возможностями здоровья в связи с тем, что играет важную роль в процессе развития, благодаря чему люди с ограниченными возможностями здоровья могут совершенствоваться не только мышечную силу, но и силу духа.

Жим лежа расширяет сферы интеграции инвалидов в полноценной жизни общества. Вовлечение инвалидов в данный вид спорта учит самостоятельности, закаляет организм, дарит здоровые эмоции, помогает преодолеть многие психологические барьеры [2].

1 ЖИМ ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

Жим лёжа – это базовое упражнение со свободным весом (рис. 1). Выполняющий упражнение ложится на скамейку, опускает гриф до касания с грудью и поднимает до полного выпрямления в локтевом суставе. Является одной из основных дисциплин в пауэрлифтинге и является отдельным видом спорта, 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. Используется в бодибилдинге как упражнение для развития больших и малых грудных мышц, трицепсов и переднего пучка дельтовидной мышцы. В силовом троеборье, да и просто в соревнованиях по жиму лежа, как правило жмут штангу «с моста». Это особое положение тела на скамье во время жима. Суть его – передать напряжение на все тело (включая ноги), сократить амплитуду движения штанги, что поможет пожать с груди больший вес. В спине должен быть прогиб. Вы касаетесь скамьи в 2 точках: это ваши трапеции либо лопатки и ягодицы. Ноги плотно стоят на полу. В федерации IPF необходимо касание пятками пола, в других федерациях – достаточно касаться носками. Ваше положение настолько уверенное, что вас трудно сдвинуть с места. Вы можете поэкспериментировать. Примите положение, а ваш партнер слегка попробует толкнуть ваш корпус. Широчайшие мышцы должны быть напряжены во время опускания штанги на грудь, и так же напряжены во время жима. Старайтесь слегка подать грудь по направлению к штанге, во время опускания, сделайте глубокий вдох. Так как чаще всего, штанга которую вы жмете – тяжелее вас, иногда значительно тяжелее – вы должны будто отталкиваться от штанги, упираясь трапециями/лопатками плотно в скамью, а ногами в пол, при этом не поднимая ягодиц и головы от скамьи [5].



Рисунок 1 Жим лежа

1.1 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА

1. Жим лёжа – соревновательный (хват 70-81см). Выполнение упражнения должно соответствовать всем нормам и требованиям международных правил соревнований.
2. Жим лёжа, хват широкий (82-90 см). При такой ширине хвата, наибольшая нагрузка ложится на грудные мышцы. Гриф рекомендуется медленно опускать как можно ближе к горлу.
3. Жим лёжа, хват средний (50-60 см). В этом упражнении в работу включается в одинаковой степени все мышцы верхнего плечевого пояса.
4. Жим лёжа, хват узкий (30-40 см). Два ваших пальца находятся на гладкой части грифа. Это упражнение переносит сильный акцент на трицепсы и нарабатывает для жима положение выключения. Жим узким хватом равномерно распределяет нагрузку между трицепсами, грудными мышцами и дельтами.
5. Жим лёжа с валиком. Валик помогает обучающемуся принять правильное положения туловища при выполнении жима лежа. Это помогает обучающемуся быстрее освоить технику выполнения «моста».

6. Жим лёжа без «моста» (прогиба в пояснице). При этом жиме путь штанги больше, нагрузка на мышцы увеличивается.
7. Жим лёжа в медленном темпе. Штангу опускаем на грудь в медленном темпе и выжимаем в медленном темпе.
8. Жим лёжа с паузой (3-5сек). Упражнение выполняется так же, как и соревновательный жим, но с паузой на груди от 3 до 5 секунд. Благодаря этой задержки, это движение сильно увеличивает нагрузку на пекторальные и дельты.
9. Жим лёжа, хват обратный. Это упражнение акцентирует трицепсы. Правилами IPF, этот хват запрещен в применении на соревнованиях.
10. Жим лёжа в взрывном режиме. Жим лежа с медленным опусканием штанги на грудь на счет 1-3 и быстрым выжиманием на счет «раз». Упражнение помогает отрабатывать «мощность» жима.
11. «Негативный жим» – или же уступающий метод, ширина хвата такая же, как в соревновательном жиме, при очень медленном опускании штанги на грудь от 5 до 10 секунд. При касании грифа груди, два обучающегося поднимают штангу и. п.: Упражнение выполняется с весом на 20 – 30 кг превышающие личный рекорд.
12. Дожим штанги в «раме». Упражнение помогает обучающемуся увеличить усилие рук как в финальной части жима лежа, так и в районе «мёртвой» точки. Чем выше лежит штанга, тем с большим весом должен тренироваться спортсмен.
13. Жим лёжа с цепями – и. п.: на втулки грифа лежит цепь, по мере выжимания штанги вес будет увеличиваться, вместе с ним и нагрузка.
14. Жим штанги лёжа на наклонной скамье вверх головой. Хват широкий до 90 см, лёжа на скамье под углом 30 - 45°. Менее острый угол даёт большую нагрузку на плечи и меньшую на грудь. Постарайся гриф опускать ближе к подбородку, это отличное комбинированное упражнение для плеч и груди. Все разновидности жима лежа на наклонной скамье стимулируют верхние участки грудных мышц. Косвенно нагружаются грудные мышцы в целом, дельты и трицепсы.

15. Жим штанги лёжа на низко наклонной скамье вниз головой. В силу укороченной амплитуды движения и механического преимущества с локтями ближе к туловищу, возникает возможность поднять наибольший вес в этом положении, чем в горизонтальном. Кисти будут широко расставлены, и в нижней позиции касание грифа будет в 3-5 см, ниже грудных мышц. Максимум нагрузки приходится на нижние и внешние участки грудных мышц.
16. Жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45°. Упражнение даёт то же воздействие на мышцы, что и 14 упражнение.
17. Жим штанги от груди стоя, хват толчковый. Упражнение воздействует на дельты и трицепсы.
18. Жим стоя из-за головы, широким хватом, и. п.: штанга на плечах за головой. Упражнение воздействует на передний пучок дельт, но на средний и задний пучки ложится более сильная косвенная нагрузка.
19. Швунг жимовой от груди. Обучающийся выполняет жим руками с помощью ног. Ногами даёт штанге первоначальный разгон с дальнейшим выжиманием её руками. Это упражнение позволяет выжимать больший вес, чем при жиме стоя.
20. Жим сидя от груди – и. п.: сидя на скамье, штанга лежит на груди, жим от груди. Основная нагрузка в упражнении падает на дельтовидные мышцы и разгибатели рук в локтевых суставах.
21. Жим сидя из-за головы – и. п.: сидя на скамье, штанга лежит на плечах. В этом упражнении работают мышцы, разгибающие предплечье в локтевом суставе (трёхглавая мышца плеча), дельтовидные и трапециевидные мышцы. В статическом напряжении находятся мышцы брюшного пресса и спины, которые удерживают туловище в вертикальном положении. Упражнение используется с целью развития силы плечевого пояса [6].

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Опишите технику выполнения жима лежа на горизонтальной скамье?
2. Какие виды жимовых упражнений вам известны?
3. Основные задействованные мышечные группы при выполнении жима лежа?
4. Вспомогательные упражнения при выполнении жима лежа на горизонтальной скамье?

2 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КУРСА В I СЕМЕСТРЕ

Занятие №1

Задачи:

1. Вводное занятие в элективную дисциплину «Пауэрлифтинг» систему физических упражнений - пауэрлифтинга. Историческая справка.
2. Проверка и оценка уровня физической подготовленности.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть.

Тестирование для определения общей физической подготовленности хов.

Тест №1. Выполнить на один раз:

- 1) жим лежа штанги на скамье 20 кг 3рХ1п, Х+5кг 3рХ1п, Х+5кг 2рХ1п, Х+5кг 1рХ1п, Х+5кг 1рХ1п, Х+МАХ кг 1рХ1п.

***р - разы (количество подъемов штанги КППШ) за подход.**

***п - подходы, количество подходов к данному весу.**

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №2

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений пауэрлифтинга.
2. Обучение комплексу системы упражнений №1.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №1:

1. Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ5п;

2. Жим лежа с доски 70% 3рХ1п, 80% 3рХ2п, 90% 2рХ4п;

3. Грудные мышцы 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №3

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №2.

3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений 2:

- 1) Жим лежа без ног 50% 6рХ1п, 60% 6рХ5п;
- 2) Трицепсы 8рХ5п;
- 3) Плечи 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №4

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №3.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений 3:

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ5п;
- 2) Широчайшие мышцы 8рХ5п;
- 3) Задняя дельта 10рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №5

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №4.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. . Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №4:

- 1) Жим лежа без ног 50% 6рХ1п, 60% 6рХ5п;
- 2) Отжимания на брусьях 8рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №6

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №5.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.
Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).
2. Основная часть. Комплекс упражнений №5:
 - 1) Жим лежа 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ2п, 85% 2рХ2п, 90% 1рХ2п;
 - 2) Грудные мышцы 8рХ4п;
 - 3) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ4п;
 - 4) Плечи 8рХ4п.
3. Заключительная часть.
Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №7

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №6.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.
Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).
2. Основная часть. Комплекс упражнений №6:
 - 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ5п;
 - 2) Жим лежа с доски 70% 3рХ1п, 80% 3рХ1п, 90% 2рХ1п, 100% 1рХ3п;
 - 3) Грудные мышцы 8рХ4п.
3. Заключительная часть.
Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №8

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №7.
3. Повторение занятий №1-6.
4. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.
Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).
2. Основная часть. Комплекс упражнений №7:
 - 1) Жим лежа без ног 55% 8рХ5п;
 - 2) Трицепсы 8рХ5п;

3) Плечи 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №9

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.

2. Обучение комплексу системы упражнений №8.

2. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №8:

1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ3п, 80% 3рХ2п;

2) Широчайшие мышцы 8рХ5п;

3) Задняя дельта 10рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №10

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.

2. Обучение комплексу системы упражнений №9.

3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №9:

1) 1.Жим лежа без ног 50% 6рХ1п, 60% 6рХ5п;

2) 2.Отжимания на брусках 8рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №11

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.

2. Обучение комплексу системы упражнений №10.

3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А)

2. Основная часть. Комплекс упражнений №10:
 - 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 2рХ4п;
 - 2) Грудные мышцы 8рХ4п;
 - 3) Жим лежа с цепями 55% 5рХ1п, 65% 4рХ4п;
 - 4) Плечи 8рХ5п.
3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №12

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №11.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №11:
 - 1) Жим лежа 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ1п, 85% 2рХ4п;
 - 2) Грудные мышцы 8рХ4п;
 - 3) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ4п.
3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №13

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №12.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №12:
 - 1) Жим лежа без ног 55% 8рХ5п;
 - 2) Трицепсы 8рХ5п;
 - 3) Плечи 8рХ4п;
3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №14

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №13.

3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №13.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ5п;
- 2) Широчайшие мышцы 8рХ5п;
- 3) Задняя дельта 10рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №15

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №14
3. Повторение занятий №7-13.
4. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №14:

- 1) Жим лежа без ног 50% 6рХ1п, 60% 6рХ5п;
- 2) Отжимания на брусьях 8рХ5п;
- 3) Трицепсы 8рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №16

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №15.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №15:

- 1) Тяга штанги, стоя на подставке, 50% 3рх1п, 60% 3рх4п, 70% 2рх4п;
- 2) Жим штанги, сидя под углом, 3рх5п;
- 3) Французский жим (лежа) 6рх5п;
- 4) Подъем прямых ног в висе на тренажере 8рх4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №17

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №16:
3. Повторение занятий №14-16.
2. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №16.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рх2п, 85% 2рХ3п, 80% 3рХ2п;
- 2) Грудные мышцы 8рХ4п;
- 3) Плечи 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №18

Задачи:

1. Проверить и оценить уровень пройденного материала.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть: рубежный контроль.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б) [10].

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Из каких разделов состоит учебное занятие?
2. Что входит в подготовительную часть занятия?
3. Что входит в основную часть занятия?
4. Что входит в заключительную часть занятия?
5. Как рассчитывается одноповторный максимум веса во всех видах упражнений?
6. Опишите технику выполнения упражнения «французский жим», какие мышечные группы учувствуют?
7. Опишите технику выполнения упражнения «жим лежа узким хватом», какие мышечные группы учувствуют?
8. Опишите технику выполнения упражнения «жим лежа головой вверх», какие мышечные группы учувствуют?
9. Опишите технику выполнения упражнения «гиперэкстензия», какие мышечные группы учувствуют?
10. Опишите технику выполнения упражнения «скручивание», какие мышечные группы учувствуют?
11. Опишите технику выполнения упражнения «тяга нижнего блока», «тяга верхнего блока», какие мышечные группы учувствуют?
12. Опишите технику выполнения упражнения «разведение рук с гантелями лежа», какие мышечные группы учувствуют?

3 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КУРСА ВО II СЕМЕСТРЕ

Занятие №1

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №1.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №1.
 - 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ5п;
 - 2) Грудные мышцы 8рХ4п;
3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №2

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №2.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №2.
 - 1) Жим лежа с резиной 50% 6рХ5п;
 - 2) Трицепсы 8рХ5п;
 - 3) Плечи 8рХ4п.
3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №3

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №3.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №3.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ2п, 90% 1рХ3п;
- 2) Широчайшие мышцы 8рХ4п;
- 3) Задняя дельта 10рХ4п;

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №4

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №4.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №4.

- 1) Жим лежа без ног 50% 6рХ1п, 60% 6рХ5п;
- 2) Отжимания на брусьях 8рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б)

Занятие №5.

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №5.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений № 5.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 2рХ4п;
- 2) Грудные мышцы 8рХ4п;
- 3) Жим лежа 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ4п;
- 4) Плечи 8рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №6

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений № 6.

3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №6.

1) Жим лежа 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 75% 2рХ5п;

2) Грудные мышцы 8рХ4п;

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №7

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.

2. Обучение комплексу системы упражнений № 7.

3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №7.

1) Жим лежа с резиной 50% 5рХ4п;

2) Трицепсы 8рХ5п;

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №8

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.

2. Обучение комплексу системы упражнений № 8.

3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №8.

1) Жим лежа 55% 3рХ1п, 65% 3рХ1п, 75% 2рХ2п, 85% 1рХ1п, 90% 1рХ1п, 95% 1рХ1п, 100% 1рХ1п, 70% 6рХ1п;

2) Широчайшие мышцы 8рХ4п;

3) Задняя дельта 10рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №9

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений № 9.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №9.

- 1) Жим лежа без ног 50% 6рХ1п, 60% 6рХ5п;
- 2) Отжимания на брусьях 8рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №10

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений № 10.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №10.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 75% 3рХ5п;
- 2) Плечи 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №11

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений № 11.
3. Повторение занятий №1-10.
4. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №11.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ5п;
- 2) Грудные мышцы 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №12

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений № 12.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №12.
 - 1) Жим лежа с резиной 55% 5рХ5п;
 - 2) Трицепсы 8рХ5п;

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №13

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений № 13.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №13.

- 1) Жим лежа 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ2п, 85% 1рХ3п;
- 2) Широчайшие мышцы 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №14

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений № 14.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №14.
 - 1) Жим лежа без ног 50% 6рХ1п, 60% 6рХ5п;
 - 2) Отжимания на брусьях 8рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №15

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений № 15.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №15.
 - 1) Жим лежа 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ5п;
 - 2) Задняя дельта 10рХ4п.
3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №16

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений № 16.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №16.
 - 1) Жим лежа 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ4п;
 - 2) Трицепсы 6рХ3п.
3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №17

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений № 17.
3. Повторение занятий №11-16.
4. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №17.
 1. Жим лежа 55% 3рХ1п, 65% 3рХ1п, 75% 2рХ2п, 80% 1рХ4п;
 2. Грудные мышцы 6рХ3п.
3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №18

Задачи:

1. Проверить и оценить уровень пройденного материала.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть: рубежный контроль.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б) [4].

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Опишите технику выполнения упражнения «французский жим», какие мышечные группы учувствуют?
2. Из каких разделов состоит учебное занятие?
3. Что входит в заключительную часть занятия?
4. Как рассчитывается одноповторный максимум веса во всех видах упражнений?
5. Опишите технику выполнения упражнения «жим лежа узким хватом», какие мышечные группы учувствуют?
6. Что входит в основную часть занятия?
7. Опишите технику выполнения упражнения «жим лежа головой вверх», какие мышечные группы учувствуют?
8. Что входит в подготовительную часть занятия?
9. Опишите технику выполнения упражнения «гиперэкстензия», какие мышечные группы учувствуют?
10. Опишите технику выполнения упражнения «разведение рук с гантелями лежа», какие мышечные группы учувствуют?
11. Опишите технику выполнения упражнения «скручивание», какие мышечные группы учувствуют?
12. Опишите технику выполнения упражнения «тяга нижнего блока», «тяга верхнего блока», какие мышечные группы учувствуют?

4 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 КУРСА В III СЕМЕСТРЕ

Занятие №1

Задачи:

1. Вводное занятие в систему физических упражнений - пауэрлифтинг. Историческая справка.
2. Повтор I семестра.
3. Проверить и оценить уровень физической подготовленности.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть.

Тестирование для определения физической подготовленности обучающихся.

Тест №1. Выполнить на один раз:

- 1) Жим лежа штанги на скамье 20кг 3рХ1п, Х+5кг 3рХ1п, Х+5кг 2рХ1п, Х+5кг 1рХ1п, Х+5кг 1рХ1п, Х+МАХ кг 1рХ1п;

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №2

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №1.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала.

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №1.

1. Жим лежа 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 75% 2рХ3п;
2. Задняя дельта 10рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №3

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №2.
2. Совершенствование техники выполнения систем физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А)

2. Основная часть. Комплекс упражнений №2.

1) Жим лежа 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ1п, 85% 2рХ4п;

2) Грудные мышцы 6рХ5п;

3) Жим лежа 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ5п;

4) Трицепсы 6рХ5п;

5) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б)

Занятие №4

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №3.

2. Совершенствование техники выполнения систем физических упражнений.

3. Воспитание скоростно-силовых качеств

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А)

2. Основная часть. Комплекс упражнений №3.

1) Жим лежа 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ1п, 85% 2рХ4п;

2) Грудные мышцы 6рХ5п;

3) Жим лежа 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ5п;

4) Трицепсы 6рХ5п;

5) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б)

Занятие №5

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №4.

2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.

2. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №4.

1) Жим лежа 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ1п, 85% 2рХ4п;

2) Грудные мышцы 6рХ5п;

3) Жим лежа 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ5п;

- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №6

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №5.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №5.

- 1) Жим лежа 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ1п, 85% 2рХ4п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Жим лежа 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ5п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №7

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №6.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №6.

- 1) Жим лежа 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ1п, 85% 2рХ4п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Жим лежа 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ5п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №8

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №7.

2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №7.
 - 1) Жим лежа 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ1п, 85% 2рХ4п;
 - 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
 - 3) Жим лежа 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ5п;
 - 4) Трицепсы 6рХ5п;
 - 5) Гиперэкстензии 8рХ4п.
3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №9

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №8.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №8.
 - 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ5п;
 - 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
 - 3) Дельты 6рХ5п;
 - 4) Наклоны сидя 5рХ5п.
3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №10

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №9.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №9.
 - 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ2п, 90% 1рХ3п;

- 2) Отжимания на брусьях 5рХ5;
- 3) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 4) Трицепсы 6рХ4п;
- 5) Пресс 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №11

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №10.
2. Совершенствование техники выполнения систем физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №10.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ5п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Дельты 6рХ5п;
- 4) Наклоны сидя 5рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №12

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №11.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
2. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №11.

- 1) Жим лежа с доски 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ2п, 90% 1рХ3п;
- 2) Отжимания на брусьях 6рХ5п;
- 3) Широчайшие мышцы 8рХ4п;
- 4) Жим лежа вниз головой 55% 3рХ1п, 65% 3рХ1п, 75% 3рХ4п.
- 5) Бицепсы 6рХ5п;
- 6) Пресс 8рХ3п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №13

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №12.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №12.

- 1) Жим лежа в слинг шоте 55% 3рХ1п, 65% 3рХ1п, 75% 3рХ1п, 85% 2рХ4п;
- 2) Грудные мышцы 8рХ5п;
- 3) Жим лежа с цепями 55% 3рХ1п, 65% 3рХ1п, 75% 3рХ5п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Гиперэкстензии 5рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №14

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №13.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №13.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ5п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Дельты 6рХ5п;
- 4) Наклоны сидя 5рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №15

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №14.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Повторение занятий №1-13.
4. Воспитание силовых качеств

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №14.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ2п, 90% 1рХ3п;
- 2) Отжимания на брусьях 5рХ5п;
- 3) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 4) Трицепсы 6рХ4п;
- 5) Пресс 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №16

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №15.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №15.

- 1) Жим лежа с цепями 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 4рХ4п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Жим лежа вниз головой 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 75% 2рХ4п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Наклоны сидя 5рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №17

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №16.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №16.

- 1) Жим лежа с цепями 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 75% 2рХ4п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Жим лежа с доски 65% 3рХ1п, 75% 3рХ1п, 85% 3рХ4п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;

5) Наклоны ч/к 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №18

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №17.

2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.

3. Воспитание силовых качеств

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №17.

1) Жим лежа со Слинг шотом 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХбп;

2) Отжимания на брусьях 6рХ5п;

3) Широчайшие мышцы 6рХ5п;

4) Дельты 6рХ5п;

5) Жим ногами 5рХ5п;

6) Пресс 8рХ3п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №19

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №18.

2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.

3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №18.

1) Жим лежа с цепями 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 75% 3рХ5п;

2) Грудные мышцы 6рХ5п;

3) Жим лежа вниз головой 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 4рХ4п;

4) Трицепсы лежа 6рХ5п;

5) Наклоны стоя 5рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №20

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №19.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №19.

- 1) Жим лежа 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ1п, 85% 2рХ4п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Жим лежа 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ5п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №21

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №20.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №20.

- 1) Жим лежа 50% 4рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 4рХ1п, 75% 4рХ5п;
- 2) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 3) Жим гантелей лежа 6рХ4п;
- 4) Дельты 6рХ4п;
- 5) Пресс.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №22

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №21.
2. Совершенствование техники выполнения систем физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №21.

- 1) Жим лежа со Слинг шотом 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ3п, 80% 3рХ3п;
- 2) Грудные мышцы 8рХ5п;
- 3) Жим лежа вниз головой 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 4рХ4п;
- 4) Французский жим лежа 6рХ5п;
- 5) Наклоны стоя 5рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №23

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №22.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №22.

- 1) Жим лежа с цепями 50%3рХ1п, 60%3рХ1п, 70%3рХ1п, 75%2рХ5п;
- 2) Отжимания на брусьях 4рХ5п;
- 3) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 4) Бицепсы 8рХ4п;
- 5) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №24

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №23.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №23.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ4п;
- 2) Грудные мышцы 8рХ5п;
- 3) Жим лежа в Слинг шоте 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70%4рХ1п, 80% 4рХ4п;
- 4) Дельты 6р4п;
- 5) Наклоны сидя 5рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №25

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №24.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №24.

- 1) Жим лежа с доски 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ2п, 90% 1рХ3п;
- 2) Широчайшие мышцы 8рХ4п;
- 3) Жим лежа вниз головой 55% 3рХ1п, 65% 3рХ1п, 75% 3рХ4п;
- 4) Бицепсы 6рХ5п;
- 5) Пресс 8рХ3п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №26

1. Обучение комплексу системы упражнений №25.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №25.

- 1) Жим лежа в слинг шоте 55% 3рХ1п, 65% 3рХ1п, 75% 3рХ1п, 85% 2рХ4п;
- 2) Грудные мышцы 8рХ5п;
- 3) Жим лежа с цепями 55% 3рХ1п, 65% 3рХ1п, 75% 3рХ5п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Гиперэкстензии 5рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №27

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №26.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №26.

- 1) Жим сидя под углом 3рХ5п;
- 2) Отжимания на брусьях 6рХ5п;
- 3) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 4) Жим ногами 5рХ5п;
- 5) Гиперэкстензии 8рХ3п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №28

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №27.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №27.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ5п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Дельты 6рХ5п;
- 4) Наклоны сидя 5рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №29

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №28.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №28.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ2п, 90% 1рХ3п;
- 2) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 3) Трицепсы 6рХ4п;
- 4) Пресс 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №30

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №29.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Повторение занятий №14-28.
4. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №29.

- 1) Жим лежа с цепями 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 4рХ4п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Жим лежа вниз головой 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 75% 2рХ4п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Наклоны сидя 5рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №31

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №30.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №30.

- 1) Жим лежа средним хватом 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ4п;
- 2) Отжимания на брусьях 5рХ5п;
- 3) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 4) Бицепсы 6рХ4п;
- 5) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №32

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №31.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.

3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №31.

- 1) Жим лежа с цепями 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 75% 2рХ4п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Жим лежа с доски 65% 3рХ1п, 75% 3рХ1п, 85% 3рХ4п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Наклоны ч/к 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №33

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №32.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №32.

- 1) Жим лежа со Слинг шотом 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ6п;
- 2) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 3) Дельты 6рХ5п;
- 4) Жим ногами 5рХ5п;
- 5) Пресс 8рХ3п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №34

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №33.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №33.

- 1) Жим лежа с цепями 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 75% 3рХ5п;

- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Жим лежа вниз головой 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 4рХ4п%;
- 4) Трицепсы, лежа 6рХ5п;
- 5) Наклоны стоя 5рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №35

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №34.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №34.

- 1) Жим сидя под углом 3рХ5п;
- 2) Отжимания на брусьях 6рХ5п;
- 3) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 4) Бицепсы 8рХ5п;
- 5) Гиперэкстензии 8рХ3п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №36

Задачи:

1. Проверить и оценить уровень пройденного материала.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть: рубежный контроль.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б) [12].

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Что входит в подготовительную часть занятия?
2. Что входит в заключительную часть занятия?
3. Как рассчитывается одноповторный максимум веса во всех видах упражнений?
4. Опишите технику выполнения упражнения «французский жим», какие мышечные группы учувствуют?
5. Что входит в основную часть занятия?
6. Опишите технику выполнения упражнения «жим лежа узким хватом», какие мышечные группы учувствуют?
7. Опишите технику выполнения упражнения «жим лежа головой вверх», какие мышечные группы учувствуют?
8. Из каких разделов состоит учебное занятие?

5 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 КУРСА В IV СЕМЕСТРЕ

Занятие №1

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №1.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №1.

- 1) Жим лежа 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ1п, 85% 2рХ5п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Трицепсы 6рХ5п;
- 4) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №2

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №2.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №2.

- 1) Жим лежа 55% 6рХ1п, 65% 6рХ4п;
- 2) Жим сидя 50% 6рХ4п;
- 3) Жим головой верх 55% 6рХ4п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Пресс 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №3

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №3.

2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №3.

- 1) Жим лежа 50% 4рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 4рХ1п, 75% 4рХ5п;
- 2) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 3) Жим гантелей лежа 6рХ4п;
- 4) Дельты 6рХ4п;
- 5) Пресс.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №4

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №4.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №4.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ3п, 80% 3рХ3п;
- 2) Грудные мышцы 8рХ5п;
- 3) Жим лежа вниз головой 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 4рХ4п;
- 4) Французский жим лежа 6рХ5п;
- 5) Наклоны стоя 5рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №5

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №5.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №5.

- 1) Жим лежа с резиной 50%4рХ1п, 60%4рХ1п, 70%4рХ4п;
- 2) Отжимания на брусьях 4рХ5п;
- 3) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 4) Бицепсы 8рХ4п;
- 5) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №6

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №6.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А)

2. Основная часть. Комплекс упражнений №6.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ4п;
- 2) Грудные мышцы 8рХ5п;
- 3) Жим лежа в Слинг шоте 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70%4рХ1п, 80% 4рХ4п;
- 4) Дельты 6р4п;
- 5) Наклоны сидя 5рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №7

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №7
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №7.

- 1) Жим лежа с доски 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ2п, 90% 1рХ3п;
- 2) Широчайшие мышцы 8рХ4п;
- 3) Жим лежа вниз головой 55% 3рХ1п, 65% 3рХ1п, 75% 3рХ4п;
- 4) Бицепсы 6рХ5п;
- 5) Пресс 8рХ3п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №8

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №8.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №8.

- 1) Жим лежа в слинг шоте 55% 3рХ1п, 65% 3рХ1п, 75% 3рХ1п, 85% 2рХ4п;
- 2) Грудные мышцы 8рХ5п;
- 3) Жим лежа с цепями 55% 3рХ1п, 65% 3рХ1п, 75% 3рХ5п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Гиперэкстензии 5рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №9

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №9.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №9.

- 1) Жим сидя под углом 3рХ5п;
- 2) Отжимания на брусьях 6рХ5п;
- 3) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 4) Жим ногами 5рХ5п;
- 5) Гиперэкстензии 8рХ3п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №10

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №10.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №10.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ5п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Дельты 6рХ5п;
- 4) Наклоны сидя 5рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №11

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №11.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №11.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ2п, 90% 1рХ3п;
- 2) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 3) Трицепсы 6рХ4п;
- 4) Пресс 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №12

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №12.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №12.

- 1) Жим лежа с цепями 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 4рХ4п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Жим лежа вниз головой 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 75% 2рХ4п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Наклоны сидя 5рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №13

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №13.
2. Совершенствование техники выполнения систем физических упражнений.
3. Повторение занятий №1-12.
4. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №13.

- 1) Жим лежа средним хватом 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ4п;
- 2) Отжимания на брусьях 5рХ5п;
- 3) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 4) Бицепсы 6рХ4п;
- 5) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №14

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №14.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №14.

- 1) Жим лежа с цепями 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 75% 2рХ4п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Жим лежа с доски 65% 3рХ1п, 75% 3рХ1п, 85% 3рХ4п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Наклоны ч/к 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №15

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №15.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.

3. Воспитание силовых качеств

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №15.

- 1) Жим лежа со Слинг шотом 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п 80% 3рХбп;
- 2) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 3) Дельты 6рХ5п;
- 4) Жим ногами 5рХ5п;
- 5) Пресс 8рХ3п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №16

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №16.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №16.

- 1) Жим лежа с цепями 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 75% 3рХ5п.
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Жим лежа вниз головой 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 4рХ4п;
- 4) Трицепсы лежа 6рХ5п;
- 5) Наклоны стоя 5рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №17

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №17.
2. Совершенствование техники выполнения систем физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №17.

- 1) Жим сидя под углом 3рХ5п;

- 2) Отжимания на брусьях 6рХ5п;
- 3) Широчайшие м-цы 6рХ5п;
- 4) Бицепсы 8рХ5п;
- 5) Гиперэкстензии 8рХ3п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №18

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №18.
2. Совершенствование техники выполнения систем физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №18.

- 1) Жим лежа 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ1п, 85% 2рХ5п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п.
- 3) Трицепсы 6рХ5п;
- 4) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №19

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №19.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №19.

- 1) Жим лежа с нижней точки с цепями 50% 6рХ1п, 60% 6рХ4п;
- 2) Жим сидя 50% 6рХ4п;
- 3) Жим головой вверх 55% 6рХ4п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Пресс 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №20

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №20.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №20.

- 1) Жим лежа 50% 4рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 4рХ1п, 75% 4рХ5п;
- 2) Жим гантелей лежа 6рХ4п;
- 3) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 4) Зад.дельты 15рХ4п;
- 5) Пресс 15рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №21

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №21.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №21.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ3п, 80% 3рХ3п;
- 2) Грудные мышцы 8рХ5п;
- 3) Жим лежа вниз головой 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 4рХ4п;
- 4) Французский жим лежа 6рХ5п;
- 5) Наклоны стоя 5рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №22

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №22.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №22.

- 1) Жим лежа с нижней точки с цепями 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 4рХ4п;
- 2) Отжимания на брусьях 4рХ5п;
- 3) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 4) Жим сидя 50% 6рХ4п;
- 5) Бицепсы 8рХ4п;
- 6) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №23

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №23.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №23.

- 1) Жим лежа 55% 3рХ1п, 65% 3рХ1п, 75% 3рХ2п, 85% 2рХ4п;
- 2) Жим лежа вниз головой 55% 3рХ1п, 65% 3рХ1п, 75% 3рХ4п;
- 3) Широчайшие мышцы 8рХ4п;
- 4) Бицепсы 6рХ5п;
- 5) Пресс 8рХ3п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №24

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №24.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №24.

- 1) Жим лежа с нижней точки с цепями 55% 6рХ1п, 65% 6рХ4п;
- 2) Жим головой вверх 65% 6рХ4п;
- 3) Жим сидя 50% 6рХ4п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Пресс 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №25

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №25.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №25.

- 1) Жим лежа 50% 4рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 4рХ1п, 75% 4рХ5п;
- 2) Жим гантелей лежа 6рХ4п;
- 3) Широчайшие 6рХ4п;
- 4) Пресс 8рХ3п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №26

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №26.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Повторение занятий №13-25.
4. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №26.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ3п, 80% 3рХ3п;
- 2) Жим лежа вниз головой 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 4рХ4п;
- 3) Грудные мышцы 8рХ5п;
- 4) Французский жим лежа 6рХ5п;
- 5) Наклоны стоя 5рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №27

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №27.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.

3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №27.

- 1) Жим узким хватом 55% 6рХ5п;
- 2) Жим сидя 50% 6рХ4п;
- 3) Отжимания на брусьях 6рХ5п;
- 4) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 5) Гиперэкстензии 8рХ3п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №28

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №28.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №28.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ5п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Дельты 6рХ5п;
- 4) Наклоны сидя 5рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №29

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №29.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №29.

- 1) Жим лежа с нижней точки с цепями 50% 6рХ1п, 60% 6рХ4п;
- 2) Жим гантелей головой вверх 6рХ4п;
- 3) Жим сидя 50% 6рХ4п;

4) Пресс 8рХ4п

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №30

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №30.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №30.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ2п, 90% 1рХ3п;
- 2) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 3) Трицепсы 6рХ4п;
- 4) Пресс 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №31

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №31.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №31.

- 1) Жим лежа с цепями 50% 4рХ1п, 60% 4рХ4п;
- 2) Жим лежа вниз головой 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 75% 2рХ4п;
- 3) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №32

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №32.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.

3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №32.

- 1) Жим лежа средним хватом 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ4п;
- 2) Жим сидя 50% 6рХ4п;
- 3) Отжимания на брусьях 5рХ5п;
- 4) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 5) Бицепсы 6рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №33

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №33.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №33.

- 1) Жим лежа с цепями 50%3рХ1п, 60%3рХ1п, 65% 3рХ4п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Трицепс 6рХ5п;
- 4) Наклоны ч/к 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №34

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №34.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №34.

- 1) Жим лежа с нижней точки 50% 6рХ1п, 60% 6рХ4п;
- 2) Жим гантелей головой вверх 6рХ4п;
- 3) Жим сидя 50% 6рХ4п;

4) Зад. дельта 15рХ5п;

5) Пресс 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №35

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №35.

2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.

3. Повторение занятий №26-34.

4. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №35.

1) Жим лежа 55% 3рХ1п, 65% 3рХ1п, 75% 2рХ2п, 85% 1рХ1п, 90% 1рХ1п, 95% 1рХ2п, 70% 6рХ1п;

2) Широчайшие мышцы 6рХ5п;

3) Жим ногами 5рХ5п;

4) Пресс 8рХ3п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №36

Задачи:

1. Проверить и оценить уровень пройденного материала.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть: рубежный контроль.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б) [3].

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Опишите технику выполнения упражнения «гиперэкстензия», какие мышечные группы учувствуют?
2. Опишите технику выполнения упражнения «скручивание», какие мышечные группы учувствуют?
3. Опишите технику выполнения упражнения «тяга нижнего блока», «тяга верхнего блока», какие мышечные группы учувствуют?
4. Опишите технику выполнения упражнения «разведение рук с гантелями лежа», какие мышечные группы учувствуют?

6 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 КУРСА В V СЕМЕСТРЕ

Занятие №1

Задачи:

1. Углубленное изучение систем физических упражнений а пауэрлифтинге.
2. Правила выполнения соревновательных движений.
3. Проверить и оценить уровень физической подготовленности.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть.

Тестирование для определение физической подготовленности обучающихся.

Тест №1. Выполнить на один раз:

- 1) Жим лежа штанги на скамье 20кг 3рХ1п, Х+5кг 3рХ1п, Х+5кг 2рХ1п, Х+5кг 1рХ1п, Х+5кг 1рХ1п, Х+МАХкг 1рХ1п;

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №2

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №1.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №1.

- 1) Жим лежа с цепями 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 75% 3рХ5п;
- 2) Жим лежа вниз головой 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 4рХ4п;
- 3) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Наклоны стоя 5рХ4п.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №3

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №2.

3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №2.

- 1) Жим сидя под углом 55% 6рХ5п;
- 2) Жим сидя 50% 6рХ5п;
- 3) Отжимания на брусьях 6рХ5п;
- 4) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 5) Бицепсы 8рХ5п;
- 6) Гиперэкстензии 8рХ3п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №4

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №3.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №3.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ5п;
- 2) Грудные мышцы 6рХ5п;
- 3) Жим сидя 50% 6рХ6п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №5

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №4.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №4.

- 1) Жим лежа 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ2п, 85% 1рХ3п;

- 2) Жим гантелей лежа 6рХ4п;
- 3) 3.Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 4) 4.Зад.дельты 15рХ4п;
- 5) 5.Пресс 15рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №6

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №5.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №5.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ5п;
- 2) Жим лежа вниз головой 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 4рХ4п;
- 3) Грудные мышцы 8рХ5п;
- 4) Французский жим лежа 6рХ5п;
- 5) Наклоны стоя 5рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №7

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №6.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №6.

- 1) Жим лежа с нижней точки с цепями 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 4рХ4п;
- 2) Отжимания на брусьях 4рХ5п;
- 3) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 4) Жим сидя 50% 6рХ6п;
- 5) Бицепсы 8рХ4п;
- 6) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №8

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №7.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №7.

- 1) Жим лежа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 2рХ4п;
- 2) Жим гантелей лежа верх головой 6рХ4п;
- 3) Жим сидя 50% 6рХ6п;
- 4) Трицепсы 6рХ5п;
- 5) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №9

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
2. Обучение комплексу системы упражнений №8.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №8.

- 1) Жим лежа с цепями 50% 4рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 4рХ1п, 80% 2рХ4п;
- 2) Грудные мышцы 8рХ5п;
- 3) Отжимания на брусьях 4рХ5п;
- 4) Широчайшие мышцы 6рХ5п;
- 5) Пресс 15рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №10

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №9.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №9.

- 1) Жим лежа 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ1п, 75% 3рХ4п;
- 2) Жим лежа вниз головой 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 4рХ4п;
- 3) Жим сидя 50% 6рХ6п;
- 4) Французский жим лежа 6рХ5п;
- 5) Наклоны стоя 5рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №11

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №10.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №10.

- 1) Жим лежа 55% 3рХ1п, 65% 3рХ1п, 75% 2рХ2п, 85% 1рХ1п, 90% 1рХ1п, 95% 1рХ1п, 100% 1рХ1п;

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №12

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №11.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №11.

- 1) Жим лежа 50% 1х5, 60% 1х5, 70% 1х5, 75% 5х5;
- 2) Жим лежа узким хватом 50% 5х5;
- 3) Разводка лежа 5х8 с небольшим весом;
- 4) Приседания 50% 1х5, 60% 4х5;
- 5) Пуловер 4х8 с небольшим весом;

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №13

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №12.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №12.

- 1) Жим лежа с подставки на груди 50% 1x4, 60% 1x4, 70% 1x4, 80% 1x4, 85% 4x4;
- 2) Жим стоя 30% 5x4;
- 3) Подъем через стороны 5x8 с небольшим весом.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №14

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №13.
2. Совершенствование техники выполнения систем физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №13.

- 1) Жим лежа 50% 1x4, 60% 1x4, 70% 2x4, 80% 2x4;
- 2) Отжимания на брусьях 3x7 со средним весом;
- 3) Разводка лежа вверх головой 4x7 со средним весом;
- 4) Тяга кл 50% 4x8;
- 5) Мостик 4x15;
- 6) Пресс 5x15.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №15

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №14.
2. Совершенствование техники выполнения систем физических упражнений.
3. Повторение занятий №1-13.
4. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А)

2. Основная часть. Комплекс упражнений №14.

- 1) Жим сидя под углом 50% 1x5, 60% 5x5;
- 2) Разводка лежа вниз головой 4x8 с небольшим весом;
- 3) Жим лежа обратным хватом 60% 1x4, 70% 4x4;
- 4) Трицепсы 4x8.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б)

Занятие №16

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №15.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №15.

- 1) Жим лежа с паузой 50% 1x4, 60% 1x4, 70% 2x3, 75% 2x3, 80% 2x3;
- 2) Жим лежа с подставки на груди 90% 4x3;
- 3) Отжимания на брусьях 4x7 со средним весом;
- 4) Приседание на груди 50% 4x8;
- 5) Плечи 4x10;
- 6) Гиперэкстензия 4x10.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №17

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №16.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №16.

- 1) Жим лежа 50% 1x5, 60% 1x5, 70% 1x5, 77% 5x4;
- 2) Жим лежа узким хватом 50% 5x4;
- 3) Разводка лежа 5x7 со средним весом;
- 4) Приседания 50% 1x5, 60% 4x5;
- 5) Пуловер 4x7 с небольшим весом.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №18

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №17.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №17.

- 1) Жим лежа с подставки на груди 50% 1x4, 60% 1x4, 70% 1x4, 80% 1x4, 85% 4x4;
- 2) Жим стоя 30% 2x4, 35% 3x3;
- 3) Подъем через стороны 5x8 с небольшим весом.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №19

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №18.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №18.

- 1) Жим лежа 50% 1x5, 60% 2x4, 70% 2x4, 80% 2x4;
- 2) Отжимания на брусьях 5x6;
- 3) Разводка лежа вверх головой 5x8;
- 4) Тяга кл 50% 4x8;
- 5) Мостик 4x15;
- 6) Пресс 5x15.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №20

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №19.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №19.

- 1) Жим сидя под углом 50% 2x5, 60% 3x5;
- 2) Разводка лежа вниз головой 4x8 с небольшим весом;
- 3) Жим лежа обратным хватом 65% 5x4;
- 4) Трицепсы 4x8.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №21

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №20.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №20.

- 1) Жим лежа с паузой 3 50% 1x4, 60% 1x4, 70% 2x3, 75% 2x3, 80% 2x3;
- 2) Жим лежа с подставки на груди 90% 4x3;
- 3) Отжимание на брусьях 2x7 со сред. весом, 2x6 с максим. весом;
- 4) Жим ногами 4x15;
- 5) Плечи 4x10;
- 6) Ролик 4x10.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №22

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №21.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №21.

- 1) Жим лежа 50% 1x5, 60% 1x5, 75% 2x5, 80% 3x4;
- 2) Жим лежа узким хватом: 55% 5x4;
- 3) Разводка лежа 4x7 со средним весом;

- 4) Приседания 50% 1x5, 60% 4x5;
- 5) Пуловер 4x7 с небольшим весом.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №23

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №22.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №22.

- 1) Жим лежа с подставки на груди 50% 1x4, 60% 1x4, 70% 1x4, 80% 1x4, 90% 4x3;
- 2) Жим стоя 30% 1x4, 35% 4x3;
- 3) Подъем через стороны 5x8 с небольшим весом.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №24

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №23.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №23.

- 1) Жим лежа 50% 1x3, 60% 1x4, 70% 1x5, 75% 5x6;
- 2) Отжимания на брусьях 3x7 со средним весом;
- 3) Разводка лежа вверх голово: 4x7 со средним весом;
- 4) Тяга кл 50% 4x8;
- 5) Мостик 4x1;5
- 6) Пресс 4x15.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №25

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.

2. Обучение комплексу системы упражнений №24.
3. Повторение занятий №14-23.
4. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №24.

- 1) Жим сидя под углом 50% 1x5, 60% 2x5, 65% 3x4;
- 2) Разводка лежа вниз головой 4x8 с небольшим весом;
- 3) Жим лежа обратным хватом 60% 1x4, 70% 4x4;
- 4) Трицепсы 4x8.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №26

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №25.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №25.

- 1) Жим лежа с паузой 3" 50% 1x4, 60% 1x4, 70% 2x3, 75% 2px3п, 80% 2px3п;
- 2) Жим лежа с подставки на груди 90% 4x3;
- 3) Отжимания на брусьях 2x8, 3x7 со средним весом;
- 4) Выпады 4x15;
- 5) Плечи 4x10;
- 6) Ролик 4x10.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №27

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №26.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Повторение занятий №24, №25.
4. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №26.

1) Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1р, 70% 3рХ2п, 75% 3р*Х5п;

2) Приседания 40% 6рХ1п, 50% 6рХ1р, 60% 6рХ4п;

3) Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 4рХ4п;

4) Грудные мышцы 8рХ5п.

5) Широчайшие мышцы 8рХ5п

3. Заключительная часть. Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б)
[8].

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Опишите технику выполнения упражнения «французский жим», какие мышечные группы учувствуют?
2. Опишите технику выполнения упражнения «жим лежа узким хватом», какие мышечные группы учувствуют?
3. Опишите технику выполнения упражнения «жим лежа головой вверх», какие мышечные группы учувствуют?
4. Что входит в заключительную часть занятия?
5. Опишите технику выполнения упражнения «гиперэкстензия», какие мышечные группы учувствуют?
6. Опишите технику выполнения упражнения «скручивание», какие мышечные группы учувствуют?
7. Из каких разделов состоит учебное занятие?
8. Что входит в подготовительную часть занятия?
9. Опишите технику выполнения упражнения «тяга нижнего блока», «тяга верхнего блока», какие мышечные группы учувствуют?
10. Опишите технику выполнения упражнения «разведение рук с гантелями лежа», какие мышечные группы учувствуют?
11. Что входит в основную часть занятия?
12. Как рассчитывается одноповторный максимум веса во всех видах упражнений?

7 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 КУРСА В VI СЕМЕСТРЕ

Занятие №1

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №1.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №1.

- 1) Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 4рХ2п, 75% 3рХ2п, 80% 2рХ2п, 75% 3рХ2п, 70% 4рХ1п, 60% 5рХ1п, 50% 6рХ1п;
- 2) Разгибание бедра 10рХ5п;
- 3) Дожимы лёжа 3рХ6п;
- 4) Отжимания на брусьях 6рХ5п. (с весом);
- 5) Трицепсы на блоке 8рХ5п;
- 6) Гиперэкстензии 8рХ4п;

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №2

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №2.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №2.

- 1) Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 2рХ5п;
- 2) Приседания 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ4п;
- 3) Жим лёжа узким хватом 50% 4рХ1п, 60% 4рХ2п, 65% 3рХ5п;
- 4) Грудные мышцы 8рХ5п;
- 5) Широчайшие мышцы 8рХ5п;
- 6) Пресс 10рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №3

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №3.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №3.

- 1) Жим сидя под углом 4рХ6п;
- 2) Дожимы лёжа 2рХ6п;
- 3) Отжимания на брусьях 4рХ6п;
- 4) Трицепсы 10рХ5п;
- 5) Гиперэкстензии 6рХ5п;

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №4

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №4.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №4.

- 1) Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 2рХ5п;
- 2) Жим ногами 6рХ5п;
- 3) Жим лёжа 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ5п;
- 4) Грудные мышцы 8рХ5п;
- 5) Широчайшие мышцы 10рХ5п;
- 6) Пресс 10рХ5п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №5

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №5.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №5.

1. Жим лёжа 50% 6рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 4рХ2п, 75% 3рХ2п, 80% 2рХ2п, 85% 1рХ2п, 80% 2рХ2п, 75% 3рХ2п, 65% 5рХ1п, 55% 7рХ1п;
2. Приседания 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 65% 5рХ4п;
3. Дожимы лёжа 3рХ5п;
4. Трицепсы на блоке 10рХ5п;
5. Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №6

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №6.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №6.

- 1) Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ5п;
- 2) Разгибание бедра 8рХ5п;
- 3) Жим лёжа широким хватом* 35% 8рХ2п, 45% 6рХ4п;
- 4) Широчайшие мышцы 8рХ5п;
- 5) Отжимания на брусьях 6рХ5п;
- 6) Пресс 10рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №7

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №7.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №7.

- 1) Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ5п;

- 2) Разгибание бедра 8рХ5п;
- 3) Жим лёжа широким хватом* 35% 8рХ2п, 45% 6рХ4п;
- 4) Широчайшие мышцы 8рХ5п;
- 5) Отжимания на брусьях 6рХ5п;
- 6) Пресс 10рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №8

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №8.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №8.

- 1) Жим лёжа 50% 6рХ1п, 60% 6рХ1п, 65% 6рХ4п;
- 2) Дожимы лёжа 2рХ5п;
- 3) Трицепсы бицепсы 8+8рХ4п;
- 4) Гиперэкстензии 8рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №9

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №9.
2. Совершенствование техники выполнения систем физических упражнений.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №9.

- 1) Жим лёжа 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ2п, 85% 2рХ4п;
- 2) Разгибание бедра 10рХ5п;
- 3) Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ4п;
- 4) Грудные мышцы 10рХ5п;
- 5) Трицепсы 10рХ5п.
- 6) Пресс 10рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №10

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №10.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №10.

- 1) Жим лёжа 50% 6рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 4рХ1п, 75% 3рХ2п, 80% 2рХ2п, 85% 1рХ2п, 80% 2рХ2п, 75% 3рХ1п, 70% 4рХ1п, 60% 6рХ1п, 50% 8рХ1п;
- 2) Приседания в ножницах со штангой на спине 5+5рХ5п;
- 3) Дожимы лёжа 3рХ5п;
- 4) Широчайшие мышцы 8рХ5п;
- 5) Гиперэстензии 6рХ4п;

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №11

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №11.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Воспитание силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №11.

- 1) Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ8п;
- 2) Грудные мышцы 8рХ5п;
- 3) Жим ногами 5рХ5п;
- 4) Трицепс+бицепс 8+8рХ4п;
- 5) Пресс 10рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №12

Задачи:

1. Обучение комплексу системы упражнений №12.
2. Совершенствование техники выполнения системы физических упражнений.
3. Повторение занятий №1-11.

4. Воспитание силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №12.

- 1) Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ8п;
- 2) Грудные мышцы 8рХ5п;
- 3) Жим ногами 5рХ5п;
- 4) Трицепс+бицепс 8+8рХ4п;
- 5) Пресс 10рХ4п.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б).

Занятие №13

Задачи:

1. Проверить и оценить уровень пройденного материала.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть: рубежный контроль.

3. Заключительная часть.

Заминка (см. комплекс упражнений в приложении Б) [14].

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Что входит в подготовительную часть занятия?
2. Как рассчитывается одноповторный максимум веса во всех видах упражнений?
3. Опишите технику выполнения упражнения «жим лежа головой вверх», какие мышечные группы учувствуют?
4. Опишите технику выполнения упражнения «французский жим», какие мышечные группы учувствуют?
5. Что входит в основную часть занятия?
6. Опишите технику выполнения упражнения «жим лежа узким хватом», какие мышечные группы учувствуют?
7. Опишите технику выполнения упражнения «тяга нижнего блока», «тяга верхнего блока», какие мышечные группы учувствуют?
8. Что входит в заключительную часть занятия?
9. Опишите технику выполнения упражнения «разведение рук с гантелями лежа», какие мышечные группы учувствуют?
10. Из каких разделов состоит учебное занятие?

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Абсолютная сила – сила, проявленная человеком, в каком либо упражнении без учета веса мышц или всего тела.

Адаптация – закономерная способность живых существ приспосабливаться к различным условиям существования, к различным раздражителям.

Амплитуда движения – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения.

Антагонисты – мышцы, которые по своей функции действуют в сторону, противоположную другой группе мышц. Например, мышцы-сгибатели плеча являются антагонистами разгибателей плеча.

Ассистенты (страхующие) – отвечают за увеличение или уменьшение веса штанги, регулировку требуемой для приседания и жима высоты стоек, очистку грифа или помоста по указанию старшего судьи и постоянно обеспечивают хорошее состояние помоста и поддержание порядка. Во время проведения соревнований на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух ассистентов.

База – совокупность базовых упражнений для крупных групп мышц, от развития которых в пауэрлифтинге зависит результативность в соревновательных движениях. К ним относятся жимы стоя, лежа, сидя под углом, приседания со штангой и жимы ногами на тренажере, тяги в наклоне и стоя, отжимания на брусьях с отягощением и т.п. упражнения.

Весовые категории – способ распределения атлетов на группы, в соответствии с весом тела, для проведения спортивных соревнований и регистрации рекордов.

Взрывной режим – способ выполнения упражнений, где на преодолевающей фазе движения атлет работает с максимально возможной скоростью.

Взрывная сила – способность организма проявлять значительную силы в очень короткий отрезок времени.

Выносливость – с физиологической точки зрения характеризуется как способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, как способность бороться с утомлением.

Гриф штанги – металлический стержень со втулками для установки дисков штанги.

Диски - доскообразные разновесные отягощения, устанавливаемые на грифе штанги для набора необходимого веса.

Дожим – выпрямление одной или обеих рук, следующее после замедления движения штанги или её остановки.

Замок – специальный зажим для закрепления дисков на грифе штанги.

Захват – способ обхвата кистями грифа штанги.

Касание – касание локтем бедер во время приседания, касание снарядом (штангой) стоек во время приседания или жима лежа.

Максимальный тренировочный вес – вес штанги, превышающий 90% от предельного результата.

Мёртвая точка – точка амплитуды, в которой происходит замедление или полная остановка движения снаряда при выполнении жима лёжа со штангой, приседания со штангой на плечах, становой тяги либо любого другого упражнения в пауэрлифтинге и бодибилдинге.

Начальный вес – вес штанги, с которого спортсмен начинает свой первый подход на соревнованиях.

Подъем – однократное выполнение упражнений со штангой, с гирей, с гантелями и другими отягощениями.

Подход – однократное или многократное выполнение упражнения со штангой (гантелями) в одной попытке, не выпуская её из рук.

Разминочный вес – вес штанги, с которым спортсмен проводит разминку перед подъёмом тренировочных или соревновательных весов.

Срыв – максимальное развитие скорости движения штанги в начале подъёма штанги с груди при жиме лежа.

Тренировка – специализированный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Цель тренировки – обеспечить физическую, техническую, морально-волевую и другие виды подготовленности.

Тренировочный вес – вес штанги, с которым спортсмен преимущественно тренируется.

Фаза – более мелкая составная часть упражнения, это очередная ступень развития двигательного акта, в которой начинают проявляться новые количественные и качественные изменения в характеристиках движения. На границах фаз происходит смена форм мышечного сокращения в основных группах мышц, принимавших участие в двигательном действии. Предыдущая фаза создает оптимальные условия для решения двигательной задачи последующей фазы.

Хват – расстояние между кистями на снаряде. В зависимости от расстояния между кистями на снаряде хват может быть: а) узкий, б) средний, широкий.

Ширина хвата – расстояние между кистями рук на грифе штанги [7,13].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Глядя, С. А. Стань сильным: учебно-методическое пособие – 1 часть / С. А. Глядя – М.: 2013. – 98 с.
2. Глядя, С. А. Стань сильным: учебно-методическое пособие – 2 часть / С. А. Глядя – М.: 2014. – 113 с.
3. Глядя, С. А. Стань сильным: учебно-методическое пособие – 3 часть / С. А. Глядя – М.: 2015. – 95 с.
4. Коан, Э. В. Добавьте 30 фунтов в вашем делефту: учебник / Э. В. Коан. – 1-е изд., стер. США, 2010. – 325 с.
5. Муравьев, В. Л. Жим лежа / В. Л. Муравьев – М.: 2001. – 480 с.
6. Муравьев, В. Л. Жим лежа. Универсальная система / В. Л. Муравьев – М.: 2001. – 536 с.
7. Паттауэй, Д. Программа приседаний: учебник / Д. Паттауэй. – 1-е изд., стер. США, 2004. – 215 с.
8. Симмонс, Л. Тренировочные методы вестсайд барбелл: учебник / Л. Симмонс. – 2-е изд., стер. США, 2010. – 289 с.
9. Фалеев, А. В. Стань сильным: учебно-методическое пособие – 3 часть / А. В. Фалеев – М.: 2015. – 106 с.
10. Шейко, Б. И От новичка до мастера: учебник / Б. И. Шейко – 1-е изд. - М.: 2014. – 550 с.
11. Шейко, Б. И Пауэрлифтинг: учебник / Б. И. Шейко – 1-е изд., стер. ЗАО ЕАМ спорт, 2004. – 531 с.
12. . Пособие по жиму лежа от команды Juggernaut. Электронный ресурс: <http://zhimlezha.ru/kniga-posobie-po-prisedaniyam.php>
13. Пособие по приседаниям от команды Juggernaut. Электронный ресурс: <http://zhimlezha.ru/kniga-posobie-po-prisedaniyam.php>
14. Пособие по становой тяге от команды Juggernaut. Электронный ресурс: <http://zhimlezha.ru/kniga-posobie-po-prisedaniyam.php>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Комплекс упражнений для разминки

1. Исходное положение (И.п.) – стоя, руки на пояс. 1-2 – поворот головы вправо, 3-4 – влево. Выполнять плавно 10-16 раз.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища – основная стойка. 1 – руки к плечам, 2 – руки вверх, 3 – встать на носки, потянуться (вдох); 4 – вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз.
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах, кисть к плечам. 1 – руки в стороны, 2 – вернуться в И.п. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах, кисть к плечам. 1-4 – круговые движения вперед, 5-8 – круговые движения назад. Повторить 4 раза.
5. И.п. – ноги на ширине плеч. 1-4 – круговые движения прямыми руками вперед, 5-8 – круговые движения прямыми руками назад. Повторить 4 раза.
6. И.п. – ноги врозь, руки вверх в «замок». 1-4 – круговые движения туловищем вправо, 5-8 – влево. Повторить 4 раза.
7. И.п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс. 1-3 – пружинящие приседания. 4 – прыжком поменять положение ног, 5-7 – пружинящие приседания. 8 – И.п. Повторить 4-6 раз.
8. И.п. – ноги шире плеч, руки на пояс. 1-2 – перенос тяжести тела на правую ногу, согнув правую ногу в колене, 3-4 – перенос центр тяжести тела на левую ногу, согнув левую ногу в колене. Повторить 6-8 раз.
9. И.п. – стоя, руки на пояс, ноги на ширине таза. 1-3 – пружинящие приседания; 4 – выпрыгнуть вверх. Повторить 6-8 раз.
10. И.п. – стоя, руки на пояс, ноги на ширине таза 1-4 – прыжки на правой; 5-8 – на левой; 9-16 – на двух ногах, с продвижением вперед [11].

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Комплекс упражнений для заминки

1. И.п. – сед на пятках, туловище должно быть прямым, пресс втянут. 1-3 – приподнять грудь, сцепить руки за спиной и отвести их как можно дальше назад; 4 – И.п. Повторить 6-8 раз. Контролировать, чтобы руки до конца не выпрямлялись. Живот должен оставаться втянутым. Упражнение на растяжку грудных мышц.
2. И.п. – сед на пятках. 1-3 – медленно поднять локоть к противоположному плечу. Другой рукой, слегка поддерживая локоть, зафиксировать положение. 4 – И.п.; 5-8 – то же с другой руки. Повторить 6-8 раз. Контролировать, чтобы не поворачивать туловище, плечи должны быть расслаблены. Упражнение для растяжки мышц плечевого пояса.
3. И.п. – сед скрестив ноги, в левой руке полотенце. 1-3 – поднять согнутую в локте левую руку над головой, правую руку завести за спину (сверху). 4- И.п. 5-8 – то же с др. руки. Повторить 4-6 раз. Тянуться до тех пор, пока не почувствуете, как растягиваются мышцы плеча. Упражнение на растяжку трицепсов.
4. И.п. – упор лежа, лицом вниз, руки на пол перед собой ладонями вниз, локти и плечи находятся на одной линии. 1-3 – отталкиваясь руками, поднять голову и плечи. 4 – И.п. Бедра, локти и колени должны быть прижаты к полу, зафиксировать положение. Повторить 6-8 раз. Упражнение на растяжку мышц пресса.
5. И.п. – лежа на спине, согнуть колени, руки в стороны на уровне плеч. 1-3 – опустить колени в одну сторону, задержаться в таком положении. 4 – И.п.; 5-8 – то же в др. сторону. Обе ступни должны оставаться на полу, не поднимать плечи от пола. Упражнение на растяжку косых мышц живота.
6. И.п. – сед, скрестив ноги, вытянуть руки перед собой. 1-3 – медленно наклониться вперед, положив локти и ладони на пол, задержаться в таком положении. 4 – И.п. Повторить 4-6 раз. Упражнение на растяжку ягодичных мышц.
7. И.п. – лежа на спине. 1-3 – прижать колени к груди, задержаться в таком положении. 4 – И.п. Повторить 4-6 раз. Упражнение на растяжку мышц нижней части спины.
8. И.п. – упор сидя. 1-3 – левую ногу согнуть в колене и перенести через правую, правой рукой медленно притянуть к себе левое колено, задержаться в таком положении; 4 – И.п.; 5-8 – то же с др.ноги. Ягодицы от пола не от-

рывать. Повторить 4-6 раз. Упражнение на растяжку мышц внешней поверхности бедра.

9. И.п. – сед скрестив ноги, корпус прямой. 1-3 – опустить плечи и обхватить себя руками, стараясь положить ладони на лопатки, опустить подбородок, зафиксировать положение. 4 – И.п. Повторить 6-8 раз. Почувствуйте, как раздвигаются лопатки, не сутулитесь. Это упражнение на растяжку верхней части спины, можно выполнять стоя или на коленях.

10. И.п. – стоя на расстоянии примерно 60 см, лицом к опоре. 1 – положить ладони на опору; 2 – наклон вперед; 3 – согнуть колени; 4 – И.п. Контролировать, чтобы голова находилась на одной линии с руками. Повторить 6-8 раз. Упражнение на растяжку мышц спины.

11. И.п. – основная стойка (о.с.). 1-3 – шаг правой вперед, согнуть правое колено, левая нога прямая, пятка стоит на полу, руки на бедрах; 4 – И.п. Пятка левой ноги и голова находятся на одной диагонали, 5-8 – то же с др. ноги. Повторить 6-8 раз. Это упражнение на растяжку икроножных мышц.

12. И.п. – о.с. 1-3 – вытянуть вперед ногу, согнуть колено другой, опереться ладонями на верхнюю часть бедра, наклониться вперед, пресс втянуть, грудь приподнять. Почувствовать растяжение мышц задней поверхности бедра, а не колена. 4 – И.п.; 5-8 – то же с др. ноги. Не выпрямлять колено до конца, спина прямая. Повторить 6-8 раз. Упражнение на растяжку бицепса бедра (задняя поверхность бедра).

13. И.п. – о.с., придерживаясь рукой за стул или стену. 1 – переместить вес тела на одну ногу и расслабить колено, согнув другую ногу; 2-3 – взять рукой стопу и подтянуть ее к ягодицам; 4 – И.п.; 5-8 – то же с др. ноги. Упражнение на растяжку четырехглавой мышцы (передняя поверхность бедра).

14. И.п. – широкая стойка, развести носки в стороны, руки на бедрах. 1 – согнуть одно колено, держа при этом туловище прямо и не поворачивая бедер; 2-3 – постепенно опускаясь, пока не почувствуете растяжение мышц внутренней поверхности бедра; 4 – И.п.; 5-8 – то же с др. ноги. Растяжка приводящей мышцы [1].

Учебное издание

Хабибуллин И. М.

Бакирова А. У.

Хабибуллин Р. М.

Пегов В. А.

ЖИМ ЛЕЖА

Учебно-методическое пособие