

Р. М. ХАБИБУЛЛИН, А. У. БАКИРОВА, И. М. ХАБИБУЛЛИН

ПАУЭРЛИФТИНГ – ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ



Учебно-методическое пособие

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

Р. М. ХАБИБУЛЛИН, А. У. БАКИРОВА, И. М. ХАБИБУЛЛИН

ПАУЭРЛИФТИНГ –
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

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
2019

УДК 796
ББК 75
Х12

Рецензенты:

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

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

Хабибуллин Р. М., Бакирова А. У., Хабибуллин И. М.

Х12 Пауэрлифтинг – элективная дисциплина по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / Р. М. Хабибуллин, А. У. Бакирова, И. М. Хабибуллин. – Уфа : Башкирский ГАУ, 2019. – 88 с.

ISBN 978-5-7456-0659-5

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

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-5-7456-0659-5

© Башкирский государственный аграрный университет, 2019
© Хабибуллин Р. М., Бакирова А. У., Хабибуллин И. М., 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
1 Пауэрлифтинг	6
1.1 Приседание со штангой на плечах	6
1.1.1 Вспомогательные упражнения для приседания со штангой на плечах	7
1.2 Жим лёжа на горизонтальной скамье	9
1.2.1 Вспомогательные упражнения для жима лёжа.....	10
1.3 Становая тяга	12
1.3.1 Вспомогательные упражнения для становой тяги	14
2 Распределение учебного материала для обучающихся 1 курса в I семестре.....	17
3 Распределение учебного материала для обучающихся 1 курса во II семестре	25
4 Распределение учебного материала для обучающихся 2 курса в III семестре	33
5 Распределение учебного материала для обучающихся 2 курса в IV семестре.....	48
6 Распределение учебного материала для обучающихся 3 курса в V семестре	63
7 Распределение учебного материала для обучающихся 3 курса в VI семестре.....	76
Терминология	82
Библиографический список.....	84
Приложение А.....	85
Приложение Б	86

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Сотни тысяч людей участвуют в конкурсах силачей, десятки тысяч регулярно занимаются пауэрлифтингом, культуризмом и бодибилдингом в секциях под руководством профессиональных тренеров и самостоятельно, используя доступную методическую литературу. Безусловно, пауэрлифтинг нельзя назвать народным видом спорта, но не было на Руси ни одного праздника, где не выступали бы силачи-самородки. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

Занятия в ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ, пауэрлифтингом положительно влияют на функции внутренних органов и систем организма человека. В ходе систематических занятий с отягощением увеличивается объем и сила мышц, улучшается подвижность в суставах и эластичность связок, укрепляются дыхательные мышцы, сердечная мышца становится мощнее, усиливает кровоток, кровь приносит кислород и питательные вещества.

Систематические и правильно организованные занятия пауэрлифтингом способствуют гармоничному развитию и замедляют процессы старения. Все это вместе взятое делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники, выполнения разного рода упражнений.

Пауэрлифтинг или силовое троеборье, как его еще иногда называют, происходит от английского слова «Powerlifting», которое переводится как: power -- сила, lifting – поднятие. Как понятно из названия, этот спорт ставит перед собой задачу поднятия тяжестей, то есть спортсмен тренирует свое тело, чтобы стать максимально сильным. Силовое троеборье имеет большую популярность во всем мире, рождением его можно назвать первый чемпионат США по пауэрлифтингу в 1964 г. В РФ мужчины и женщины – активно тренируются и довольно успешно выступают на соревнованиях различного уровня и занимают одну из высоких ступеней на пьедестале почета в мире [5].

Основное направление в пауэрлифтинге – увеличение силы. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Этим он отличается от культуризма, где спортсмен стремится получить большие мышцы и минимальное содержание жира в теле. Соответственно, техника тренировок в обоих видах должна быть различной. Сила развивается, прежде всего, выполнением трех основных упражнений: приседаний, жима лежа и становой тяги. С помощью этих движений человек

может перемещать максимальные веса с минимальным риском травматизма. Пауэрлифтинг открыт для всех, как для мужчин, так и для женщин. В нем успешно принимают участие инвалиды: незрячие, глухонемые и т.д. Они выступают наравне с остальными спортсменами, что придает этому виду спорта особую гуманность [7].

Цель: Выявление и развитие каждого занимающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Задачи: воспитание скоростно-силовых качеств занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений; в развитии моральных и волевых качеств, в основе которого лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму: овладению знаниями в различных областях, связанных с пауэрлифтингом.

1 ПАУЭРЛИФТИНГ

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) – это вид спорта, в котором атлеты выступают в определенных весовых категориях, поднимают максимальный вес в трех видах упражнений:

- 1) приседание со штангой на плечах;
- 2) жим лежа на горизонтальной скамье;
- 3) становая тяга.

Спортивная техника – это сознательное, целеустремленное выполнение атлетом движений и действий, направленных на достижение определенного эффекта в упражнении, связанного с проявлением в требуемой мере волевых и мышечных усилий, с использованием и преодолением условий внешней среды. В процессе обучения уровень владения техникой изменяется – от элементарной, упрощенной техники новичка до высокого технического искусства мастера. Путь к высоким спортивным результатам на современном уровне развития пауэрлифтинга немислим без достаточного технического мастерства. Техника подъема тяжестей относится к произвольным (волевым) действиям человека. Однако в технической структуре упражнений наблюдаются и действия, выполняемые атлетом не преднамеренно. Это происходит в силу разных биомеханических причин. В числе неосознанных (непроизвольных), но весьма эффективных действий в спортивной технике имеются фазы и элементы. Так, например, подведение коленей в тяге становой не контролируется сознанием атлета, так как является следствием напряжения и расслабления определенных групп мышц, движения отдельных звеньев тела, т.е. конечным итогом непреднамеренных действий. Поднимать тяжести необходимо научиться с разным и постоянно увеличивающимся весом. Только при этом условии в процессе спортивной тренировки происходит повышение уровня развития физических качеств и совершенствование техники выполнения упражнений до полного автоматизма [3].

1.1 Приседание со штангой на плечах

Приседание – это первое упражнение в пауэрлифтинге. В исходном положении – штанга лежит на стойках. Атлет снимает штангу со стоек (на плечах), отходит на несколько шагов, садиться со штангой до определенной глубины, а затем встает. После этого можно вернуть штангу в исходное положение. Основная задача упражнения – присесть с наибольшим весом один раз.

Приседания считаются самым эффективным силовым упражнением. Это движение многосуставное, при выполнении в работу вовлекается большое количество мелких и крупных мышц, и почти все мышцы нижней части тела.

Изменяя варианты упражнения, можно смещать акцент нагрузки на различные группы мышц. При классическом приседании со штангой на плечах, прежде всего, работают квадрицепсы, приводящие мышцы бедра, камбаловидные мышцы, а большие ягодичные мышцы помогают при движении. Стабилизаторами выступают бицепсы бедра, икроножные мышцы.

Значительную нагрузку получают разгибатели спины, мышцы брюшного пресса и ряд мелких мышц туловища и ног. Если ноги широко расставлены – больше работают внутренние мышцы бёдер, при сведенных друг к другу ногах – в основном работают внешние мышцы бёдер. Выполнение глубоких приседаний со штангой на плечах способствует росту массы ног, но не влияют на форму. А вот неглубокие приседания повлияют на форму бедра.



Рисунок 1
Приседание со штангой на плечах

При приседании организм получает большую нагрузку (рис. 1), одновременно в работу включаются максимальное количество мышц, что обуславливает высокую эффективность приседаний. Кроме этого, данное упражнение ускоряет обмен веществ, что также приводит к усилению мышечного роста [2].

1.1.1 Вспомогательные упражнения для приседания со штангой на плечах

1. Приседание соревновательное – со штангой на спине. Выполнение упражнения должно соответствовать нормам и требованиям международных правил соревнований. Расположение ступней ног у спортсменов варьируется от очень широкого: стиля «сумо», до узкого – стиля «тяжелоатлетический».

2. Приседание со штангой на спине с одной, двумя остановками. Упражнение активно воздействует на переднюю поверхность бёдер и ягодиц. Косвенно нагружаются голени, пресс и мышцы низа спины.

3. Приседание со штангой на спине на скамейку. Упражнение выполняется для быстрейшего и лучшего изучения выполнения техники приседаний. Помогает спортсмену контролировать движение таза и положение коленей.

4. Приседание со штангой на груди на скамейку. Назначение упражнения тоже, что и в упражнении 3, так же помогает научить спортсмена держать спину в прогнутом состоянии, не округлять её. Рекомендуются применять в стадии обучения технике приседаний.

5. Медленное приседание со штангой на спине с быстрым вставанием. Упражнение помогает проработать мышцы ног в взрывном режиме.

6. Медленное приседание и медленное вставание. Это одно из лучших базовых упражнений, способствующие одновременному развитию нескольких мышечных групп: бёдер, спины и пресса. Рекомендуются выполнять на 65-70 % весах. Это упражнение позволяет хорошо нарабатывать технику соревновательного приседания.

7. Приседание со штангой на груди - и.п.: ноги на ширине таза, штанга лежит на дельтах. Тяжелоатлетическое упражнение, которое развивает переднюю поверхность бедра и помогает улучшить прогиб спины.

8. Приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами. И. п.: ноги шире плеч. Упражнение развивает портняжные мышцы бедра.

9. Приседание в «ножницах» со штангой на плечах. Главное при выполнении этого упражнения не вес, а растяжение квадрицепса. Туловище сохранять вертикальное положение, находящая впереди стоящая нога сгибается в коленном суставе до предела, другая, по возможности, прямая. Глубина приседания зависит от степени подвижности в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах выставляемой вперёд ноги. Наибольшую нагрузку испытывает стоящая впереди нога. Упражнение развивает ягодичные мышцы, четырёхглавый разгибатель бедра, подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах.

10. Приседание стоя на плинтах, в «глубину» - отягощение (гирия, диски и др.) спортсмен держит в руках. Упражнение прорабатывает квадрицепсы. Если стопы поставить на ширину постановки ног в приседаниях, это упражнение будет способствовать закреплению техники приседания. Следите за тем, чтобы спортсмен приседал ниже параллели [9].

11. Приседание со штангой на спине в тренажере «пирамида» с мёртвой точки. Упражнение направлено на улучшение техники в фазе вставания и увеличения силы мышц ног при прохождении мёртвой точки. Тренажёр позволяет спортсмену регулировать угол и. п.: штанги, чем выше штанга, тем с большим весом штанги должен тренироваться спортсмен.

12. Полуприседы со штангой на спине. Упражнение выполняется со сверхмаксимальными весами в пределах 100–120 % от лучшего результата в приседаниях. Особенно хорошо воздействует на спортсменов, которых на соревнованиях «трясёт» со штангой максимального веса на спине.

13. Приседания с цепями. Упражнение увеличивает силу мышц ног на финальной стадии вставания из приседа. При подъёме грифа цепи поднимаются постепенно с пола, увеличивая нагрузку, достигая максимума в верхней точке. Цепи позволяют поднимать веса плавно, постепенно.

14. Приседание в гакк-машине – штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи спортсмена, приседание под углом. Очень хорошо прорабатываются мышцы ног, при этом мышцы спины разгружаются полностью.

15. Жим ногами – и. п.: штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит спиной на скамье, наклонённой под углом в 45 %, жим ногами лёжа. В этом упражнении прямая нагрузка ложится на квадрицепсы, косвенно на ягодицы. Рекомендуется выполнять с весами, превышающими предельный результат в приседаниях со штангой на плечах. Упражнение ценно тем, что, поднимая значительно больший вес, чем в приседаниях со штангой на спине, спортсмен освобождает от нагрузки на позвоночник.

16. Разгибание бедра, сидя в тренажёре. Великолепно изолирующее упражнение для квадрицепсов. Упражнение намного эффективнее, если принять принцип пикового сокращения, ещё более удлинив остановку в верхней точке амплитуды. Упражнение выполняется в медленном темпе без рывков и раскачивания.

17. Сгибание бедра, лёжа на животе в тренажёре. Упражнение развивает бицепс бедра.

18. Прыжки вверх со штангой на плечах – и. п.: ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх. Упражнение развивает взрывную скорость и икроножные мышцы, подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

19. Прыжки в глубину – спрыгивание вниз с высоты 40-50см, с последующим отталкиванием вверх. Упражнение развивает взрывную силу мышц ног.

20. Прыжки на гимнастического козла или на плиты. Упражнение развивает прыгучесть, укрепляет мышцы – разгибатели ног. Оказывает положительное влияние на выполнение резкого разгибания туловища и ног.

21. Подъём на носки, сидя со штангой на бёдрах. Упражнение оказывает сильнейшее воздействие на камбаловидные мышцы. Косвенная нагрузка ложится на икроножные мышцы.

22. Подъём на носки, стоя со штангой на плечах. Это упражнение справедливо является главным для икроножных мышц, укрепляет связки и мышцы стопы и голеностопного сустава [8].

1.2 Жим лёжа на горизонтальной скамье

Жим лёжа – это базовое упражнение со свободным весом (рис. 2). Выполняющий упражнение ложится на скамейку, опускает гриф до касания с грудью и поднимает до полного выпрямления в локтевом суставе. Используется в бодибилдинге как упражнение для развития больших и малых грудных мышц, трицепсов и переднего пучка дельтовидной мышцы. Является одной из основных дисциплин в пауэрлифтинге (наряду с приседанием и становой тягой), где используется отличная от бодибилдинга техника: с целью жима максимально большого веса напрягаются трицепсы, передние пучки дельтовидных мышц и широчайшие мышцы спины; роль грудных мышц значительно снижена.

Начнем с наиболее любимого для всех упражнения – жима лежа. 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 2
Жим лежа

1.2.1 Вспомогательные упражнения для жима лёжа

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 по-

ложении, 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].

1.3 Становая тяга

Становая тяга является одним из трех упражнений соревновательного пауэрлифтинга. При выполнении тяги задействовано почти 3/4 всей мышечной массы, в первую очередь это: разгибатели спины, ягодицы, четырёхглавая и двуглавая мышцы бедра, широчайшие мышцы спины, трапеции, задние пучки дельтовидных мышц, предплечья и бицепсы. Тяга на прямых ногах - «мёртвая тяга», дополнительно растягивает и нагружает бицепсы бёдер, заставляя их работать на пределе в статическом напряжении, а также верхние доли ягодиц; веса в данном виде тяги используются умеренные, меньше, чем в «становой». Именно поэтому, выполняя разные варианты тяг, спортсмены больше всего набирают мышечную массу и поэтому данное упражнение относится к базовым.

В настоящее время существует две разновидности стойки для становой тяги: «классическая» и «сумо». В «классическом» стиле лифтер ставит ноги на ширине плеч, руки держат гриф снаружи коленей (рис. 3). Такая стойка сильно включает в работу квадрицепсы и низ спины, поэтому спину нужно держать прямой, таз высоко не поднимать. Второй вариант стойки (рис. 4) «сумо» предполагает широко расставленные ноги - от ширины плеч и шире. Руки при этом, держат гриф, проходя между коленями.



Рисунок 3
Становая тяга в «классическом» стиле



Рисунок 4
Становая тяга в стиле «сумо»

Эта стойка делает обучающегося ближе к полу, так что дистанция, которую проходит гриф при подъеме, гораздо меньше, чем при классической стойке. Кроме того, обучающийся при этом делает тягу из полуприседа. Таким образом, акцент нагрузки смещается с низа спины на бедра и ягодицы. Какая из двух стоек лучше сказать трудно, рекорды мира ставились атлетами, использующими и ту, и другую стойку. Необходимо индивидуально взять и попробовать оба стиля, и самому решить, что больше подходит [4].

1.3.1 Вспомогательные упражнения для становой тяги

1. Тяга становая – соревновательная (классическая). Выполнение упражнения должно соответствовать всем нормам и требованиям международных правил соревнований. Выполняется двумя способами, в стиле «тяжелоатлетический», а также с промежуточными вариантами.

2. Тяга стоя на подставке, подставка высотой 10-15 см. Подъем штанги выполняется мышцами – разгибателями ног, тазобедренных суставов, туловища (ягодичные мышцы и мышцы задней поверхности бёдер). В подъёме участвуют одновременно разгибатели ног и туловища.

3. Тяга до колен – исходное положение (в дальнейшем и.п.) с помоста, поднимается гриф до уровня колен. Упражнение помогает отработать технику выполнения первой фазы тяги.

4. Тяга до колен с остановкой - и. п.: с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 3-5 секунды. Упражнение усложняет предыдущее упражнение.

5. Тяга до колен - тяга соревновательная. Упражнение направленно на совершенствование техники тяги соревновательной. Способствует развитию силы мышц разгибателей ног и туловища, трапециевидных мышц.

6. Тяга с помоста, с двумя остановками (у коленей и выше коленей).

7. Тяга с помоста, с медленным опусканием на помост.

8. Тяга с помоста - тяга с вися ниже колен. Упражнение способствует совершенствованию техники тяги, развитию силы разгибателей ног и туловища, развитию скорости в финальной части тяги [6].

9. Тяга с плитов, и. п.: – гриф расположен ниже колен. Упражнение развивает силу разгибательных мышц ног и туловища, трапециевидных мышц. Помогает отработать технику выполнения второй фазы тяги.

10. Тяга в тренажере «пирамида» от уровня колен – и.п. штанга на уровне колен. Упражнение помогает отрабатывать вторую часть тяги. Тренажер «пирамида» дает возможность спортсмену разучивать и отрабатывать технику тяги.

11. Тяга с «ребра» - и. п.: на узкий плинт ложится штанга серединой грифа. Хват широкий (рывковый). Выпрямление туловища максимально быстрое, опускание штанги на плинт, максимально медленное. При опускании штанги, ноги, чуть согнутые в коленях. Упражнение эффективно прокачивает низ спины.

12. Тяга с прямых ног, хват на ширине плеч, становая тяга. Данный вид тяги воздействует преимущественно на мышцы – разгибатели в нижней части спины, бедра и предплечья. Косвенную нагрузку получают трапеции, мышцы таза и ягодицы. Для увеличения амплитуды движения, рекомендуется спортсмену встать на подставку. Стараться держать спину прямо.

13. Тяга с цепями - и. п.: на втулки грифа лежит длинная цепь, по мере подъема штанги, вес будет увеличиваться, вместе с ним и нагрузка на мышцы спины и ног. Упражнение помогает увеличить силу мышц спины и ног в финальной части тяги. При подъёме грифа цепи поднимаются постепенно с пола, увеличивая нагрузку, достигая максимума в верхней точке.

14. Подъём штанги на грудь в полуприсед с помоста без подседа - и. п.: ноги на ширине таза, наклониться, захватить гриф удобным для обучающегося хватом, согнуть ноги в коленях до угла 90-110°, прогнуться в пояснице. Взгляд направлен вперед-вниз, руки прямые, плечевые суставы над грифом. Сделав короткий вдох, разгибая ноги и туловище, поднять штангу на грудь без подседа. Тяжелоатлетическое упражнение способствует развитию мышц спины и ног.

15. Подъём плеч - «шраги» - и. п.: штанга в опущенных руках. Упражнение оказывает воздействие на трапециевидные мышцы. Выполняется как со штангой, так и с гирями и гантелями.

16. Приседание стоя на плинтах с отягощением в руках. «Приседание в глубину» - упражнение способствует развитию силы в начальной фазе тяги – отрыву от помоста. Рекомендуется ставить ноги на ширину постановки ног в соревновательном приседе. Спина ровная, с небольшим наклоном вперед.

17. Протяжка вверх, хват рывковый - и. п.: ноги на ширине таза, носки слегка развести в стороны. Наклониться, захватить гриф широким хватом, согнуть ноги в коленях до угла 90-110°, прогнуться в пояснице, плечевой пояс над грифом, смотреть вниз-вперед. Сделав короткий вдох, поднять штангу на выпрямленные вверх руки, разгибая ноги и туловище силой мышц рук. При подъеме штанги локти двигаются строго вверх. Тяжелоатлетическое упражнение развивает мышцы ног, спины и верхнего плечевого пояса.

18. Протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый - и. п.: ноги на ширине таза, носки слегка развести в стороны. Наклониться, захватить гриф хватом на ширине плеч, не сгибая ног в коленях, прогнуться в пояснице, плечевой пояс над грифом, смотреть вниз-вперед. Сделав короткий вдох, поднять штангу на выпрямленные вверх руки, разгибая туловище, силой мышц рук. Тяжелоатлетическое упражнение развивает мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

19. Тяга блока к животу сидя. Упражнение оказывает комплексное воздействие на мышцы спины: утолщает широчайшие, поднимает тонус трапециевидных мышц и мышц разгибателей. Косвенную нагрузку испытывают бицепсы и предплечья.

20. Наклоны со штангой на плечах – и. п.: стоя на слегка согнутых в коленях ногах. Наклоняться медленно, выпрямлять спину быстро. Упражнение

воздействует на разгибатели туловища и косвенно на бицепсы бёдер и ягодиц, хорошо укрепляет мышцы спины и развивает их силу.

21. Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах – и. п.: ноги прямые на ширине таза. Выполняется в медленном темпе. Упражнение воздействует на развитие продольных мышц спины. Резкий наклон вперёд со штангой за головой опасен, так как обучающийся может растянуть межпозвоночные связки.

22. Наклоны со штангой на плечах сидя (на скамейке, стуле). Величина наклона зависит от степени подвижности в тазобедренных суставах атлета, чем ниже наклон, тем больше нагрузка на разгибатели туловища. Резкий наклон вперёд со штангой за головой травмоопасно, так как обучающийся может растянуть межпозвоночные связки. Рекомендуем обучающемуся наклоняться до касания подбородком скамейки.

23. Разгибание (гиперэкстензии) туловища – и. п.: без веса и с весом (гриф, штанга, диск и др.) за головой. Упражнение развивает разгибатели туловища и позвоночника. Большое напряжение испытывают мышцы задней поверхности бёдер. Косвенная нагрузка ложится на ягодицы.

24. Разгибание, «гиперэкстензии» туловища с отягощением в прямых руках – и. п.: в опущенных руках обучающийся держит отягощение (гриф, штангу, диск, гирию и др.). Упражнение развивает разгибатели туловища и позвоночника.

25. Наклоны, стоя на плинтах - и. п.: ноги на ширине плеч, отягощение (гирия, диски и др.) в прямых руках, наклоны вперёд. Упражнение выполняется с прямой спиной [8].

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Опишите технику выполнения приседания со штангой на плечах?
2. Какие виды приседаний вам известны?
3. Основные задействованные мышечные группы при выполнении приседания?
4. Опишите технику выполнения жима лежа на горизонтальной скамье?
5. Какие виды жимовых упражнений вам известны?
6. Основные задействованные мышечные группы при выполнении жима лежа?
7. Опишите технику выполнения становой тяги (стиль «сумо»)?
8. Опишите технику выполнения становой тяги («классический» стиль)?
9. Основные задействованные мышечные группы при выполнении становой тяги?
10. Вспомогательные упражнения при выполнении приседания со штангой на плечах?
11. Вспомогательные упражнения при выполнении жима лежа на горизонтальной скамье?
12. Вспомогательные упражнения при выполнении становой тяги?

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) приседание со штангой на плечах 20 кг 3рХ1п, Х+10кг 3рХ1п, Х+10кг 2рХ1п, Х+10кг 1рХ1п, Х+10кг 1рХ1п, Х+МАХ кг 1рХ1п; *
- 2) жим лежа штанги на скамье 20 кг 3рХ1п, Х+5кг 3рХ1п, Х+5кг 2рХ1п, Х+5кг 1рХ1п, Х+5кг 1рХ1п, Х+МАХ кг 1рХ1п;
- 3) становая тяга со штангой 40 кг 3рХ1п, Х+15кг 3рХ1п, Х+10кг 2рХ1п, Х+10кг 1рХ1п, Х+10кг 1рХ1п, Х+МАХ кг 1рХ1п;

***р - разы (количество подъемов штанги КПШ) 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) Приседания со штангой на плечах, на скамейку х кг - 5рх1п, х+5 кг, 5рх1п, х+10 кг, 4рх4п.
- 2) Жим штанги лежа средним хватом х кг - 5рх1п, х+5 кг, 5рх1п, х+10 кг, 4рх4п.
- 3) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) 8рх4п.
- 4) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (руки шире плеч) 6рх4п.
- 5) Наклоны со штангой на плечах (стоя) 4рх4п.

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 штанги лежа узким хватом x кг - 4рх1п, $x+5$ кг, 4рх1п, $x+10$ кг, 3рх4п.
- 2) Тяга штанги с плинтов (гриф ниже уровня коленей на 5 см) x кг - 4рх1п, $x+10$ кг, 4рх1п, $x+20$ кг, 4рх4п.
- 3) Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях 5рх5п.
- 4) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 6рх5п.
- 5) Пресс 8рх4п.

1. 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) Приседания со штангой на плечах x кг - 5 р х 1п , $x+10$ кг, 4рх1п, $x+15$ кг, 3рх4п.
- 2) Жим штанги лежа средним хватом x кг - 3рх4п, $x+10$ кг, 3рх1п, $x+15$ кг, 3рх4п.
- 3) Подъемы рук через стороны (в положении стоя или сидя) 6рх5п.
- 4) Гиперэкстензия туловища 8рх4п.
- 5) Игра в Мини-футбол 30 мин.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх4п, 80 % 2рх4п (20).
- 2) Жим штанги лежа 55 % 5рх1, 65 % 4рх1п, 75 % 3рх5п (24).
- 3) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями 8рх4п.
- 4) Пуловеры с гантелью на прямых руках 6рх5п.
- 5) Наклоны со штангой на плечах (стоя) 5рх5п.

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) Тяга штанги, стоя на подставке, 50 % 3р х 1п , 60 % 3рх1п, 65 % 2рх4п (14).
- 2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх4п (24).
- 3) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх4п.
- 4) Тяга штанги с плинтов (гриф выше уровня коленей на 5 см) 60 % 4рх1п, 70 % 4рх1п, 80 % 4рх4п (24).
- 5) Подъем прямых ног в висе на тренажере 10рх3п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 4рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 4рх4п (24).
- 2) Жим штанги, лежа под углом вниз головой, 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 3рх4п (24).
- 3) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями 8рх5п.

4) Гиперэкстензии туловища 8рх4п.

5) Игра в баскетбол - 30 мин.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1, 70 % 3рх1, 80 % 2рх2п, 85 % 1рх3п (16).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх2п, 85 % 2рх2п, 85 % 3рх3п (25).

3) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) 8рх4п.

4) Приседание на тренажере «Гакк-машина» 4рх5п.

5) Наклоны со штангой на плечах (стоя) 5рх5п.

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 штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (17).

2) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх3п (15).

3) Тяга верхнего блока за голову (сидя) брх4п.

4) Жим ногами 3рх4п.

5) Подъем туловища на наклонной скамье 8рх3п.

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) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх3п
(15).

2) Тяга штанги 50 % 3рх4п, 60 % 3рх1п, 70 % 2рх2п, 75 % 2рх4п (13).

3) Подъем прямых ног в висе на тренажере 8рх3п.

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 (соревновательный) 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх4п,
80 % 2рх3п.

2) Жим лежа с доски 75 % 3рх1п, 85 % 3рх3п.

3) Разводка гантелей (лежа) брх3п (средний вес).

4) Приседания (соревновательный.).

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 сидя под углом 45° 40 % 3рх4п, 50 % 3рх4п.

2) Отжимания на брусьях брх3п.

3) Выпрыгивания с весом 20 кг 4рх4п.

4) Тяга в «ступе» 30 кг 5рх4п.

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 скоростной (без остановки) 50 % 3рх4п, 60 % 3рх4п, 70 % 3рх3п.
- 2) Разводка гантелей (лежа) брх3п (с малым весом).
- 3) Приседания в стиле «сумо» 40 % 4рх2п, 50 % 4рх2п.
- 4) Подъем на бицепс (гантели) бр+брх3п.

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) Приседания (соревновательные) 50 % 3рх4п, 60 % 3рх4п, 70 % 3рх4п, 75 % 3рх3п.
- 2) Жим соревновательный 50 % 3рх4п, 60 % 3рх4п, 70 % 3рх4п, 75 % 3рх3п.
- 3) Отжимания на брусьях брх3п (с малым весом).
- 4) Гиперэкстензии (с весом) 45 % брх3п.

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) Приседания со штангой на плечах 55 % 5рх1п, 65 % 4рх1п, 75 %

Зрх1п, 85 % 2рх4п (20).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п , 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх4п (24).

3) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (17).

4) Разведение-сведение рук с гантелями в стороны (лежа) 8рх4п.

5) Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях брх5п.

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 (14).

2) Жим штанги, сидя под углом, 3рх5п.

3) Французский жим (лежа) брх5п.

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) Тяга штанги до уровня коленей 55 % 3рх1п, 65 % 3рх1п, 75 % 3рх4п (18).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх2п, 85 % 2рх3п, 80 % 3рх2п (30).

3) Тяга штанги с плинтов (гриф ниже уровня коленей) 70 % 3рх1п, 80 % 3рх2п, 90 % 2рх3п (15).

4) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) брх4п.

5) Жим ногами 4рх4п.

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).

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 чувствуют?

7. Опишите технику выполнения упражнения «жим лежа узким хватом», какие мышечные группы чувствуют?

8. Опишите технику выполнения упражнения «жим лежа головой вверх», какие мышечные группы чувствуют?

9. Опишите технику выполнения упражнения «жим ногами», какие мышечные группы чувствуют?

10. Опишите технику выполнения упражнения «приседания со штангой на груди», какие мышечные группы чувствуют?

11. Опишите технику выполнения упражнения «выпады», какие мышечные группы чувствуют?

12. Опишите технику выполнения упражнения «румынская тяга», какие мышечные группы чувствуют?

13. Опишите технику выполнения упражнения «гиперэкстензия», какие мышечные группы чувствуют?

14. Опишите технику выполнения упражнения «скручивание», какие мышечные группы чувствуют?

15. Опишите технику выполнения упражнения «тяга нижнего блока», «тяга верхнего блока», какие мышечные группы чувствуют?

16. Опишите технику выполнения упражнения «разведение рук с гантелями лежа», какие мышечные группы чувствуют?

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) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (17).
- 2) Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях 4рх5п.
- 3) Французский жим (лежа) брх5п.
- 4) Тяга нижнего блока брх5п.
- 5) Подъем туловища на наклонной скамье 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) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (17).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 85 % 1рх3п, 80 % 2рх2п (20).

- 3) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) брх4п.

- 4) Приседания «в глубину» 4рх5п.

- 5) Наклоны стоя со штангой на плечах 5рх5п.

- 6) Скручивания на гимнастическом коврике 12рх4п.

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) Тяга штанги, стоя на подставке, 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 65 % 2рх4п
(14).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п
(17).

3) Тяга штанги 30 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 85 %
1рх3п (16).

4) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх4п.

5) Подъем прямых ног в висе на тренажере 8рх4п.).

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 %
3рх1п, 75 % 2рх4п (17).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п
(17).

3) Гиперэкстензии туловища (с весом) 6рх4п.

4) Подъем туловища на наклонной скамье 8рх4п.

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 штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 2рх2п, 75 % 1рх3п
(13).

2) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 2рх4п (14).

3) Подъем прямых ног в висе на тренажере 8рх3п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 2рх3п (12).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 2рх3п (12).

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (20).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх5п (27).

3) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 4рх4п (26).

4) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх5п.

5) Гиперэкстензии туловища (с весом) 5рх5п.

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 штанги лежа 50 % брх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 75 % 3рх1п, 70 % 5рх1п, 60 % 7рх1п, 50 % 9рх1п (46).

2) Тяга штанги с одной остановкой ниже уровня коленей (на 5 см) 50 % 3рх4п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (19).

3) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) брх4п.

4) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх4п.

5) Жим ногами 5рх5п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 65 % 4+7+5+6 (34)-

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 5рх4п (30).

3) Жим гантелей лежа брх5п.

4) Подъем рук в стороны с гантелями брх5п.

5) Наклоны со штангой на плечах (сидя) 5рх5п.

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) Тяга штанги, стоя на подставке, 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 65 % 2рх4п (14).

2) Жим штанги, сидя под углом, 3рх5п.

3) Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях брх5п.

- 4) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) 6рх4п.
- 5) Подъем прямых ног в висе на тренажере 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 штанги лежа 55 % 5рх1п, 65 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 2рх4п (20).

2) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх4п (24).

3) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх4п (21).

- 4) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх4п.

- 5) Гиперэкстензии туловища (с весом) 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) Тяга стоя со штангой на подставке 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 65 % 2рх1п, 70 % 1рх4п (12).

2) Жим штанги, лежа под углом (вниз головой), 50 % 4рхш, 60 % 4рхш, 70 % 4рх1п, 75 % 4рх4п (28).

3) Тяга штанги с 1 остановкой выше уровня коленей на 5 см 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (17).

- 4) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) 6рх4п.

- 5) Приседания «в глубину» 5рх5п.

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) Приседания со штангой на плечах 55 % 5рх1п, 65 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 2рх4п (20).

2) Жим штанги лежа с доски 65 % 3рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 3рх4п (18).

3) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 5рх5п (35)

4) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх5п.

5) Наклоны со штангой на плечах (сидя) 5рх5п.

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) Тяга штанги с цепями 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (14).

2) Жим штанги лежа 50 % 6рх1п, 60 % 6рх1п, 70 % 6рх4п (36).

3) Тяга штанги с плинтов выше уровня коленей (на 5 см) 60 % 4рх1п, 70 % 4рх1п, 80 % 4рх4п (24).

4) Французский жим лежа 6рх4п.

5) Жим ногами 4рх5п.

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) Приседания со штангой на плечах с 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 90 % 1рх3п (19).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх3п (18).

3) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) брх4п.

4) Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях 5рх5п.

5) Наклоны со штангой на плечах (стоя) 8рх4п.

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) Приседания со штангой на плечах с 50 % 5рх1п, 60 % 4рх 1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 90 % 1рх3п (19).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх3п (18).

3) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) брх4п.

4) Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях 5рх5п.

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 штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх1п, 90-95 % 1рх3п (17).

2) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх1п, 90 % 1рх3п (14).

3) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх4п.

4) Подъем туловища на наклонной скамье 10рх4п.

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).

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. Опишите технику выполнения упражнения «приседания со штангой на груди», какие мышечные группы учувствуют?

9. Что входит в подготовительную часть занятия?

10. Опишите технику выполнения упражнения «жим ногами», какие мышечные группы учувствуют?

11. Опишите технику выполнения упражнения «выпады», какие мышечные группы учувствуют?

12. Опишите технику выполнения упражнения «гиперэкстензия», какие мышечные группы учувствуют?

13. Опишите технику выполнения упражнения «разведение рук с гантелями лежа», какие мышечные группы учувствуют?

14. Опишите технику выполнения упражнения «румынская тяга», какие мышечные группы учувствуют?

15. Опишите технику выполнения упражнения «скручивание», какие мышечные группы учувствуют?

16. 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) Приседание со штангой на плечах 20кг 3рХ1п, Х+10кг 3рХ1п, Х+10кг 2рХ1п, Х+10кг 1рХ1п, Х+10кг 1рХ1п, Х+МАХ кг 1рХ1п;

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

3) становая тяга со штангой 40кг 3рХ1п, Х+15кг 3рХ1п, Х+10кг 2рХ1п, Х+10кг 1рХ1п, Х+10кг 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) Приседания со штангой на плечах, на скамейку х кг - 5рх1п, х+5 кг, 5рх1п, х+10кг, 4рх4п.

2) Жим штанги лежа средним хватом х кг - 5рх1п, х+5 кг, 5рх1п, х+10 кг, 4рх4п.

3) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) 8рх4п.

4) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (руки шире плеч) 6рх4п.

5) Наклоны со штангой на плечах (стоя) 4рх4п.

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 штанги лежа узким хватом x кг - $4рх1п$, $x+5$ кг, $4рх1п$, $x+10$ кг, $3рх4п$.

2) Тяга штанги с плинтов (гриф ниже уровня коленей на 5 см) x кг - $4рх1п$, $x+10$ кг, $4рх1п$, $x+20$ кг, $4рх4п$.

3) Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях $5рх5п$.

4) Тяга верхнего блока за голову (сидя) $брх5п$.

5) Пресс $8рх4п$.

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) Приседания со штангой на плечах x кг - $5 р х т$, $x+10$ кг, $4рх1п$, $x+15$ кг, $3рх4п$.

2) Жим штанги лежа средним хватом x кг - $3рх4п$, $x+10$ кг, $3рх1п$, $x+15$ кг, $3рх4п$.

3) Подъемы рук через стороны (в положении стоя или сидя) $брх5п$.

4) Гиперэкстензии туловища $8рх4п$.

5) Мини-футбол 30 мин.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (20).

2) Жим штанги лежа 55 % 5рх1п, 65 % 4рх1п, 75 % 3рх5п (24).

3) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями 8рх4п.

4) Пуловеры с гантелью на прямых руках 6рх5п.

5) Наклоны со штангой на плечах (стоя) 5рх5п.

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) Тяга штанги, стоя на подставке, 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 65 % 2рх4п (14).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх4п (24).

3) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх4п.

4) Тяга штанги с плинтов (гриф выше уровня коленей на 5 см) 60 % 4рх1п, 70 % 4рх1п, 80 % 4рх4п (24).

5) Подъем прямых ног в висе на тренажере 10рх3п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 4рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 4рх4п (24).

2) Жим штанги, лежа под углом вниз головой, 50 % 5рхш, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 3рх4п (24).

3) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями 8рх5п.

4) Гиперэкстензии туловища 8рх4п.

5) Игра. Баскетбол - 30 мин.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 85 % 1рх3п (16).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх2п, 85 % 2рх2п, 85 % 3рх2п (25).

3) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) 8рх4п.

4) Приседание на тренажере «Гакк-машина» 4рх5п.

5) Наклоны со штангой на плечах (стоя) 5рх5п.

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 штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (17).

2) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх3п (15).

3) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 6рх4п.

4) Жим ногами 3рх4п.

5) Подъем туловища на наклонной скамье 8рх3п.

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 штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх3п (15).

2) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 2рх2п, 75 % 2рх3п (13).

3) Подъем прямых ног в висе на тренажере 8рх3п.

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 (соревновательный) 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх4п, 80 % 2рх3п.

2) Жим лежа с доски 75 % 3рх1п, 85 % 3рх3п.

3) Разводка гантелей (лежа) брх3п (средний вес).

4) Приседания (соревновательный).

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 сидя под углом 45° 40 % 3рх4п, 50 % 3рх4п.

2) Отжимания на брусьях брх3п.

3) Выпрыгивания с весом 20 кг 4рх4п.

4) Тяга в «ступе» 30 кг 5рх4п.

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 скоростной (без остановки) 50 % Зрх1п, 60 % Зрх1п, 70 % Зрх3п.
- 2) Разводка гантелей (лежа) брх3п (с малым весом).
- 3) Приседания в стиле «сумо» 40 % 4рх2п, 50 % 4рх2п.
- 4) Подъем на бицепс (гантели) бр+брх3п.

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) Приседания (соревновательные) 50 % Зрх1п, 60 % Зрх1п, 70 % Зрх1п, 75 % Зрх3п.
- 2) Жим соревновательный 50 % Зрх1п, 60 % Зрх1п, 70 % Зрх1п, 75 % Зрх3п.
- 3) Отжимания на брусьях брх3п (с малым весом).
- 4) Гиперэкстензии (с весом) 45 % брх3п.

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) Приседания со штангой на плечах 55 % 5рх1п, 65 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 2рх4п (20).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх4п (24).

3) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (17).

4) Разведение-сведение рук с гантелями в стороны (лежа) 8рх4п.

5) Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях 6рх5п.

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) Тяга штанги, стоя на подставке, 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 2рх4п (14).

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 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) Тяга штанги до уровня коленей 55 % 3рх1п, 65 % 3рх1п, 75 % 3рх4п (18).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх2п, 85 % 2рх3п, 80 % 3рх2п (30).

3) Тяга штанги с плинтов (гриф ниже уровня коленей) 70 % 3рх1п, 80 % 3рх2п, 90 % 2рх3п (15).

4) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) 6рх4п.

5) Жим ногами 4рх4п.

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 штанги лежа 50 % 6рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 75 % 3рх1п, 70 % 5рх1п, 60 % 7рх1п, 50 % 9рх1п (46).

2) Тяга штанги с одной остановкой ниже уровня коленей (на 5 см) 50 % 3рх4п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (19).

3) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) 6рх4п.

4) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх4п.

5) Жим ногами 5рх5п.

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) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (17).

2) Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях 4рх5п.

3) Французский жим (лежа) 6рх5п.

4) Подъем туловища на наклонной скамье 8рх4п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (17).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 85 % 1рх3п, 80 % 2рх2п (20).

3) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) 6рх4п.

4) Приседания «в глубину» 4рх5п.

5) Наклоны стоя со штангой на плечах 5рх5п.

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).

4. Основная часть. Комплекс упражнений №20.

1) Тяга штанги, стоя на подставке, 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 65 % 2рх4п (14).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (17).

3) Тяга штанги 30 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 85 % 1рх3п (16).

4) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх4п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (17).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (17).

3) Гиперэкстензии туловища (с весом) 6рх4п.

4) Подъем туловища на наклонной скамье 8рх4п.

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 штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 2рх2п, 73 % 1рх3п (13).

2) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 2рх4п (14).

3) Подъем прямых ног в висе на тренажере 8рх3п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 2рх3п (12).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 2рх3п (12).

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (20).

2) Жим штанги лежа 50 % 5р1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх5п (27).

3) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 4рх4п (26).

4) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх5п.

5) Гиперэкстензии туловища (с весом) 5рх5п.

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) Тяга штанги с цепями 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (17).

2) Жим штанги, сидя под углом 45° 3рх5п.

3) Жим гантелей лежа брх5п.

4) Жим ногами 4рх5п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 65 % 4+7+5+6 (34)-

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 5рхш, 70 % 5рх4п (30).

3) Жим гантелей лежа брх5п.

4) Подъем рук в стороны с гантелями брх5п.

5) Наклоны со штангой на плечах (сидя) 5рх5п.

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.

(14). 1) Тяга штанги, стоя на подставке 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 65 % 2рх4п

2) Жим штанги, сидя под углом, 3рх5п.

3) Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях брх5п.

4) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) брх4п.

5) Подъем прямых ног в висе на тренажере 8рх4п.

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.

(20). 1) Жим штанги лежа 55 % 5рх1п, 65 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 2рх4п

2) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх4п (24).

(21). 3) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх4п

4) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх4п.

5) Гиперэкстензии туловища (с весом) 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) Тяга стоя со штангой на подставке 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 65 % 2рх1п, 70 % 1рх4п (12).

2) Жим штанги, лежа под углом (вниз головой), 50 % 4рх1п, 60 % 4рх1, 70 % 4рх1п, 75 % 4рх4п (28).

3) Тяга штанги, с 1 остановкой, выше уровня коленей на 5 см 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (17).

4) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) брх4п.

5) Приседания «в глубину» 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) Приседания со штангой на плечах 55 % 5рх1п, 65 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 2рх4п (20).

2) Жим штанги лежа с доски 65 % 3рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 3рх4п (18).

3) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 5рх5п (35).

4) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх5п.

5) Наклоны со штангой на плечах (сидя) 5рх5п.

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) Тяга штанги с цепями 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (14).

2) Жим штанги лежа 50 % брх1п, 60 % брх 1п, 70 % брх4п (36).

3) Тяга штанги с плинтов выше уровня коленей (на 5 см) 60 % 4рх1п, 70 % 4рх1п, 80 % 4рх4п (24).

4) Французский жим лежа 6рх4п.

5) Жим ногами 4рх5п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 90 % 1рх3п (19).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх3п (18).

3) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) 6рх4п.

4) Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях 5рх5п.

5) Наклоны со штангой на плечах (стоя) 8рх4п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 90 % 1рх3п (19).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх3п (18).

3) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) 6рх4п.

4) Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях 5рх5п.

5) Наклоны со штангой на плечах (стоя) 8рх4п.

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 штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх1п, 90-95 % 1рх3п (17).

2) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх1п, 90 % 1рх3п (14).

3) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх4п.

4) Подъем туловища на наклонной скамье 10рх4п.

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).

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Что входит в подготовительную часть занятия?

2. Опишите технику выполнения упражнения «жим ногами», какие мышечные группы учувствуют?

3. Что входит в заключительную часть занятия?

4. Как рассчитывается одноповторный максимум веса во всех видах упражнений?

5. Опишите технику выполнения упражнения «французский жим», какие мышечные группы учувствуют?

6. Что входит в основную часть занятия?

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 «приседания со штангой на груди», какие мышечные группы учувствуют?

10. Из каких разделов состоит учебное занятие?

11. Опишите технику выполнения упражнения «выпады», какие мышечные группы учувствуют?

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) Тяга штанги с цепями 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (17).
 - 2) Жим штанги, сидя под углом 45° 3рх5п.
 - 3) Жим гантелей лежа брх5п.
 - 4) Жим ногами 4рх5п.
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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (20).
 - 2) Жим штанги лежа 50 % 5рхт, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх5п (27).
 - 3) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 4рх4п (26).
 - 4) Жим лежа с гантелями (лежа) 8рх4п.
 - 5) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) 8рх4п.
 - 6) Подъем прямых ног в висе на тренажере 10рх4п.
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) Тяга штанги, с 1 остановкой, ниже уровня коленей (5 см) 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (17).

2) Жим штанги лежа 50 % 6рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 4рх1п, 80 % 3рх1п, 85 % 2рх2п, 75 % 4рх1п, 65 % 6рх1п, 55 % 8рх1п (43).

3) Тяга штанги с плитов выше уровня коленей (на 5 см) 60 % 4рх1п, 70 % 4рх1п, 80 % 4рх.4п (24).

4) Подъем рук через стороны (с гантелями) 6рх4п.

5) Гиперэкстензии туловища (с весом) 8рх4п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 5рх4п (30)

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (22).

3) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх5п.

4) Французский жим (лежа) 8рх5п.

5) Подъем туловища на наклонной скамье 10рх3п.

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) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (17).

2) Жим штанги лежа 50 % 6рх1п, 60 % 6рх1п, 70 % 6рх5п (42).

- 3) Жим ногами брх5п.
 - 4) Наклоны со штангой на плечах (сидя) 5рх5п.
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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (25).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (25).

3) Приседания со штангой на плечах 55 % 5рх1п, 65 % 4рх1п, 75 % 3рх4п (21).

4) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 10рх5п.

5) Наклоны со штангой на плечах стоя 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) Тяга штанги, стоя на подставке, 50 % 4рх2п, 60 % 3рх5п (23).

2) Дожимы штанги лежа 3рх5п.

3) Жим штанги, сидя под углом, 4рх6п.

4) Сгибание-разгибание рук на брусках брх5п.

5) Подъем прямых ног в висе на тренажере 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 силовых качеств.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №8.

1) Тяга штанги до колен 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (20).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 75 % 3рх1п, 70 % 4рх1п, 60 % 5рх1п, 50 % 6рх1п (45).

3) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 10рх5п.

4) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (22).

5) Гиперэкстензии туловища 8рх4п.

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 штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (25).

2) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (25).

3) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 4рх5п (30).

4) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 10рх5п.

5) Подъем туловища на наклонной скамье 8рх4п.

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) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (22).

2) Жим штанги лежа 50 % 6рх1п, 60 % 6рх1п, 65 % 6рх4п (36).

3) Французский жим стоя 10рх5п.

- 4) Жим ногами 5рх5п.
- 5) Гиперэкстензии туловища 8рх4п.

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 штанги лежа 55 % 5рхш, 65 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 80 % 3рх4п (27).
- 2) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (25).
- 3) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 5рхш, 70 % 5рх4п (30).
- 4) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 10рх5п.
- 5) Приседания «в глубину» 6рх5п.
- 6) Гиперэкстензии туловища 8рх5п.

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) Тяга штанги, стоя на подставке 50 % 4рх1п, 60 % 3рх1п, 65 % 2рх4п (18).
- 2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 3рх5п (30).
- 3) Сгибание-разгибание рук на брусьях 6рх5п.
- 4) Жим ногами 4рх6п.
- 5) Пресс 8рх4п.

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) Тяга штанги до колен 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (20).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 85 % 1рх2п, 80 % 2рх2п, 75 % 3рх1п, 65 % 5рх1п, 55 % 7рх1п (48).

3) Тяга штанги с плинтов 60 % 4рх1п, 70 % 4рх1п, 80 % 3рх1п, 90 % 2рх3п (20).

4) Приседания «в глубин» 4рх6п.

5) Гиперэкстензии туловища 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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх5п (30).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх6п (33).

3) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 10рх5п.

4) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 5рх4п (30).

5) Дожимы штанги лежа 3рх6п.

6) Подъем туловища на наклонной скамье 10рх4п.

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) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (22).

2) Жим штанги, сидя под углом 3рхбп.

3) Сгибание-разгибание рук на брусках 8рх5п.

4) Тяга штанги с «ребра» 50 % 4рх1п, 60 % 4рх1п, 65 % 4рх4п (24).

5) Гиперэкстензии туловища 8рх4п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх5п (30).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рхбп (33).

3) Разведение-сведение рук, лежа на скамье 10рх5п.

4) Приседания 55 % 5рх1п, 65 % 5рх1п, 75 % 4рх5п (30).

5) Жим гантелей (лежа на скамье) брхбп.

6) Наклоны со штангой на плечах (стоя) 5рх5п.

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) Тяга штанги, стоя на подставке, 50 % 4рх1п, 60 % 4рх1п, 65 % 3рх5п (23).

2) Жим штанги, сидя под углом 4рхбп.

3) Дожимы штанги лежа 3рхбп.

4) Сгибание-разгибание рук на брусках брх5п.

5) Подъем прямых ног в висе на тренажере 10рх4п.

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) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх2п, 80 % 3рх5п (27).

2) Жим штанги лежа 50 % 6рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 80 % 2рх1п, 85 % 1рх2п, 80 % 2рх2п, 75 % 3рх1п, 70 % 4рх1п, 65 % 5рх1п, 60 % 6рх1п, 55 % 7рх1п, 50 % 8рх1п (67).

3) Тяга штанги с блинчиков 65 % 4рх1п, 75 % 4рх1п, 85 % 3рх1п, 95 % 2рх4п (22).

4) Приседания со штангой на плечах в тренажере 4рх5п.

5) Гиперэкстензии туловища 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 штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх5п (30).

2) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 3+7+5+8+2+9+4 (38).

3) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 5рх4п (30).

4) Разведение-сведение рук, лежа на скамье 8рх5п.

5) Французский жим лежа 8рх5п.

6) Подъем прямых ног в висе на тренажере 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) Тяга штанги до колен 50 % 4рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх2п, 80 % 2рх4п (22).

2) Жим штанги, сидя под углом, 3рх6п.

3) Дожимы штанги лежа 4рх5п.

4) Сгибание-разгибание рук на брусках 6рх5п.

5) Тяга штанги с «ребра» 50 % 4рх1п, 60 % 4рх1п, 65 % 4рх4п (24).

6) Гиперэкстензии туловища 5рх5п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх5п (30).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх6п (27).

3) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 10рх5п.

4) Приседания со штангой на плечах 50 % 6рх1п, 60 % 6рх1п, 70 % 6рх4п (36).

5) Гиперэкстензии туловища 5рх5п.

6) Подъем прямых ног в висе на тренажере 10рх4п.

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) Тяга штанги 50 % 4рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх5п (29).

2) Жим штанги лежа 55 % 5рх1п, 65 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 2рх5п (25).

3) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 10рх5п.
4) Тяга штанги с плинтов 60 % 4рх1п, 70 % 4рхш, 80 % 3рх2п, 90 % 2рх4п (22).

5) Тяга нижнего блока к животу горизонтально (сидя) 10рх5п.

6) Подъем туловища на наклонной скамье 10рх4п.

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 штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх1п, 90-95 % 1рх3п (17).

2) Тяга штанги 50 % 3рх1, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх1п, 90 % 1рх3п (14).

3) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх4п.

4) Подъем туловища на наклонной скамье 10рх4п.

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) Приседания со штангой на плечах 55 % 5рх1п, 65 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 2рх5п (25).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх6п (33).

3) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 8рх5п.

4) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 5рх4п (30).

5) Французский жим лежа 8рх5п.

6) Гиперэкстензии туловища 10рх4п.

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) Тяга штанги 50 % 4рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (24).
- 2) Жим штанги, сидя под углом, 3рх5п.
- 3) Дожимы штанги лежа 3рх5п.
- 4) Сгибание-разгибание рук на брусках 8рх5п.
- 5) Подъем прямых ног в висе на тренажере 10рх4п.

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) Приседания со штангой на плечах 55 % 3рх1п, 65 % 3рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 2рх4п (17).
- 2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх5п (24).
- 3) Приседания со штангой на плечах 55 % 4рх1п, 65 % 4рх1п, 75 % 4рх4п (24).
- 4) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 8рх4п.
- 5) Гиперэкстензии туловища 8рх3п.

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 штанги лежа 55 % 3рх1п, 65 % 3рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 2рх4п (17).

2) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх2п, 85 % 2рх4п (23).

3) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх4п (21).

4) Тяга нижнего блока к животу горизонтально (сидя) 8рх4п.

5) Подъем прямых ног в висе на тренажере 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) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (17).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (19).

3) Приседания со штангой на плечах 55 % 3рх1п, 65 % 3рх1п, 75 % 3рх4п (18).

4) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 8рх4п.

5) Наклоны со штангой на плечах (стоя) 4рх4п.

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) Тяга штанги, стоя на подставке, 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 2рх4п (14).

2) Жим штанги лежа 55 % 3рх1п, 65 % 3рх1п, 75 % 3рх4п (18).

3) Тяга штанги с блинчиков 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх1п, 90 % 2рх3п(16).

- 4) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх4п.
- 5) Подъем туловища на наклонной скамье 8рх3п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх1п, 90-95 % 1рх3п (14).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх5п (19).

3) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 8рх4п.

4) Гиперэкстензии туловища 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 штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 90 % 1рх2п, 80 % 2рх3п (21).

2) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх1п, 90 % 1рх2п, 80 % 2рх1п (21).

3) Тяга нижнего блока к животу горизонтально (сидя) 8рх4п.

4) Подъем туловища на наклонной скамье 8рх3п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (17).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (19).

3) Приседания со штангой на плечах 55 % 3рх1п, 65 % 3рх1п, 75 % 3рх4п (18).

4) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 8рх4п.

5) Наклоны со штангой на плечах (стоя) 4рх4п.

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) Тяга штанги с плинтов 65 % 3рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 3рх1п, 95 % 2рх3п (18).

2) Жим штанги лежа 55 % 3рх1п, 65 % 3рх1п, 75 % 3рх4п (18).

3) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх4п.

4) Подъем прямых ног в висе на тренажере 8рх3п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (17).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (19).

3) Наклоны со штангой на плечах (сидя) 4рх4п.

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 штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (20).

2) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 6рх4п.

3) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (20).

4) Подъем туловища на наклонной скамье 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).

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Опишите технику выполнения упражнения «приседания со штангой на груди», какие мышечные группы учувствуют?

2. Опишите технику выполнения упражнения «выпады», какие мышечные группы учувствуют?

3. Опишите технику выполнения упражнения «румынская тяга», какие мышечные группы учувствуют?

4. Опишите технику выполнения упражнения «гиперэкстензия», какие мышечные группы учувствуют?

5. Опишите технику выполнения упражнения «скручивание», какие мышечные группы учувствуют?

6. Опишите технику выполнения упражнения «тяга нижнего блока», «тяга верхнего блока», какие мышечные группы учувствуют?

7. 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) Приседание со штангой на плечах 20кг 3рХ1п, Х+10кг 3рХ1п, Х+10кг 2рХ1п, Х+10кг 1рХ1п, Х+10кг 1рХ1п, Х+МАХкг 1рХ1п;

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

3) Становая тяга со штангой 40кг 3рХ1п, Х+15кг 3рХ1п, Х+10кг 2рХ1п, Х+10кг 1рХ1п, Х+10кг 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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1, 80 % 2рх4п (20).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх5п (27).

3) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 4рх4п (26).

4) Разведение-сведение рук в стороны с гантелями (лежа) 8рх4п.

5) Подъем прямых ног в висе на тренажере юрх4п.3.Заключительная часть.

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) Тяга штанги с 1 остановкой ниже уровня коленей (5 см) 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх2п, 75 % 2рх4п (17).

2) Жим штанги лежа 50 % 6рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 4рх1п, 80 % 3рх1п, 85 % 2рх2п, 75 % 4рх1п, 65 % 6рх1п, 55 % 8рх1п (43).

3) Тяга штанги с плинтов выше уровня коленей (на 5 см) 60 % 4рх1п, 70 % 4рх1п, 80 % 4рх4п (24).

4) Подъем рук через стороны (с гантелями) 6рх4п.

5) Гиперэкстензии туловища (с весом) 8рх4п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 5рх4п (30).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (22).

3) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх5п.

4) Французский жим (лежа) 8рх5п.

5) Подъем туловища на наклонной скамье 10рх3п.

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) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (17).

2) Жим штанги лежа 50 % 6рх1п, 60 % 6рх1п, 70 % 6рх5п (42).

3) Жим ногами 6рх5п.

4) Наклоны со штангой на плечах (сидя) 5рх5п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (25).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (25).

3) Приседания со штангой на плечах 55 % 5рх1п, 65 % 4рх1п, 75 % 3рх4п (21).

4) Разведение-сведение рук, лежа на скамье 10рх5п.

5) Наклоны со штангой на плечах 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) Тяга штанги, стоя на подставке, 50 % 4рх2п, 60 % 3рх5п (23).

- 2) Дожимы штанги лежа 3рх5п.
- 3) Жим штанги, сидя под углом, 4рх6п.
- 4) Сгибание-разгибание рук на брусьях 6рх5п.
- 5) Подъем прямых ног в висе на тренажере 10рх4п.

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) Тяга штанги до колен 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (20).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 75 % 3рх1п, 70 % 4рх1п, 60 % 5рх1п, 50 % 6рх1п (45).

3) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 10рх5п.

4) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (22).

5) Гиперэкстензии туловища 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 штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (25).

2) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (25).

3) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 4рх5п (30).

4) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 10рх5п.

5) Приседания «в глубину» 5рх5п.

6) Подъем туловища на наклонной скамье 8рх4п.

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) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (22).

2) Жим штанги лежа 50 % 6рх1п, 60 % 6рх1п, 65 % 6рх4п (36).

3) Французский жим стоя 10рх5п.

4) Жим ногами 5рх5п.

5) Гиперэкстензии туловища 8рх4п.

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 штанги лежа 55 % 5рх1п, 65 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 80 % 3рх4п (27).

2) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх3п, 80 % 2рх5п (25).

3) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 5рх4п (30).

4) Разведение-сведение рук, лежа на скамье 10рх5п.

5) Приседания «в глубину» 6рх5п.

6) Гиперэкстензии туловища 8рх5п.

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) Тяга штанги, стоя на подставке, 50 % 4рх1п, 60 % 3рх1п, 65 % 2рх4п (18).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 3рх5п (30).

3) Сгибание-разгибание рук на брусьях брх5п.

4) Жим ногами 4рхбп.

5) Пресс 8рх4п.

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) Тяга штанги до колен 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (20).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 85 % 1рх2п, 80 % 2рх2п, 75 % 3рх1п, 65 % 5рх1п, 55 % 7рх1п (48).

3) Тяга штанги с плинтов 60 % 4рх1п, 70 % 4рх1п, 80 % 3рх1п, 90 % 2рх3п (20).

4) Приседания «в глубину» 4рхбп.

5) Гиперэкстензии туловища 8рх4п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх5п (30).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх6п (33).

3) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 10рх5п.

4) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 5рх4п (30).

5) Дожимы штанги лежа 3рх6п.

6) Подъем туловища на наклонной скамье 10рх4п.

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) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (22).

2) Жим штанги, сидя под углом, 3рх6п.

3) Сгибание-разгибание рук на брусьях 8рх5п.

4) Тяга штанги с «ребра» 50 % 4рх1п, 60 % 4рх1п, 65 % 4рх4п (24).

5) Гиперэкстензии туловища 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 силовой выносливости.

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №15.

1) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх5п (30).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх6п (33).

- 3) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 10рх5п.
- 4) Приседания 55 % 5рх1п, 65 % 5рх1п, 75 % 4рх5п (30).
- 5) Жим гантелей (лежа на скамье) брхбп.
- 6) Наклоны со штангой на плечах (стоя) 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 силовых качеств

Содержание учебного материала

1. Подготовительная часть.

Разминка (см. комплекс упражнений в приложении А).

2. Основная часть. Комплекс упражнений №16.

- 1) Тяга штанги, стоя на подставке, 50 % 4рх1п, 60 % 4рх1п, 65 % 3рх5п (23).
- 2) Жим штанги, сидя под углом, 4рхбп.
- 3) Дожимы штанги лежа 3рхбп.
- 4) Сгибание-разгибание рук на брусьях брх5п.
- 5) Подъем прямых ног в висе на тренажере 10рх4п.

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) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх2п, 80 % 3рх5п (27).
- 2) Жим штанги лежа 50 % брх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 85 % 1рх2п, 80 % 2рх2п, 75 % 3рх2п, 70 % 4рх1п, 65 % 5рх1п, 60 % брх1п, 55 % 7рх1п, 50 % 8рх1п (67).
- 3) Тяга штанги с плинтов 65 % 4рх1п, 75 % 4рх1п, 85 % 3рх2п, 95 % 2рх4п (22).
- 4) Приседания со штангой на плечах в тренажере 4рх5п.
- 5) Гиперэкстензии туловища 8рх4п.

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 штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх2п, 80 % 3рх5п (30).

2) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 3+7+5+8+2+9+4 (38).

3) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 5рх4п (30).

4) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 10рх5п.

5) Французский жим лежа 10рх5п.

6) Подъем прямых ног в висе на тренажере 10рх4п.

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) Тяга штанги до колен 50 % 4рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх2п, 80 % 2рх4п (22).

2) Жим штанги, сидя под углом 3рх6п.

3) Дожимы штанги лежа 4рх5п.

4) Сгибание-разгибание рук на брусках 6рх5п.

5) Тяга штанги с «ребра» 50 % 4рх1п, 60 % 4рх1п, 65 % 4рх4п (24).

6) Гиперэкстензии туловища 5рх5п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх5п (30).
 - 2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх2п, 80 % 2рх6п (27).
 - 3) Разведение-сведение рук, лежа на скамье 10рх5п.
 - 4) Приседания со штангой на плечах 50 % 6рх1п, 60 % 6рх1п, 70 % 6рх4п (36).
 - 5) Гиперэкстензии туловища 5рх5п.
 - 6) Подъем прямых ног в висе на тренажере 10рх4п.
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 штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх1п, 90-95 % 1рх3п (17).
 - 2) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх1п, 90 % 1рх3п (14).
 - 3) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх4п.
 - 4) Подъем туловища на наклонной скамье 10рх4п.
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) Тяга штанги 50 % 4рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх5п (29).

2) Жим штанги лежа 55 % 5рх1п, 65 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 2рх5п (25).

3) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 10рх5п.

4) Тяга штанги с плинтов 60 % 4рх1п, 70 % 4рх1п, 80 % 3рх2п, 90 % 2рх4п (22).

5) Тяга нижнего блока к животу горизонтально (сидя) 10рх5п.

6) Подъем туловища на наклонной скамье 10рх4п.

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) Приседания со штангой на плечах 55 % 5рх1п, 65 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 2рх5п (25).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх6п (33).

3) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 8рх5п.

4) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 5рх1п, 70 % 5рх4п (30).

5) Французский жим лежа 8рх5п.

6) Гиперэкстензии туловища 10рх4п.

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) Тяга штанги 50 % 4рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (24).
- 2) Жим штанги, сидя под углом, 3рх5п.
- 3) Дожимы штанги лежа 3рх5п.
- 4) Сгибание-разгибание рук на брусьях 8рх5п.
- 5) Подъем прямых ног в висе на тренажере 10рх4п.

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) Приседания со штангой на плечах 55 % 3рх1п, 65 % 3рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 2рх4п (17).
- 2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх5п (24).
- 3) Приседания со штангой на плечах 55 % 4рх1п, 65 % 4рх1п, 75 % 4рх4п (24).
- 4) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 8рх4п.

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 штанги лежа 55 % 3рх1п, 65 % 3рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 2рх4п (17).

2) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх2п, 85 % 2рх4п (23).

3) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх4п (21).

4) Подъем прямых ног в висе на тренажере 8рх3п.

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

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Опишите технику выполнения упражнения «жим ногами», какие мышечные группы учувствуют?

2. Опишите технику выполнения упражнения «французский жим», какие мышечные группы учувствуют?

3. Опишите технику выполнения упражнения «жим лежа узким хватом», какие мышечные группы учувствуют?

4. Опишите технику выполнения упражнения «жим лежа головой вверх», какие мышечные группы учувствуют?

5. Опишите технику выполнения упражнения «приседания со штангой на груди», какие мышечные группы учувствуют?

6. Опишите технику выполнения упражнения «выпады», какие мышечные группы учувствуют?

7. Опишите технику выполнения упражнения «румынская тяга», какие мышечные группы учувствуют?

8. Что входит в заключительную часть занятия?

9. Опишите технику выполнения упражнения «гиперэкстензия», какие мышечные группы учувствуют?

10. Опишите технику выполнения упражнения «скручивание», какие мышечные группы учувствуют?

11. Из каких разделов состоит учебное занятие?

12. Что входит в подготовительную часть занятия?

13. Опишите технику выполнения упражнения «тяга нижнего блока», «тяга верхнего блока», какие мышечные группы учувствуют?

14. Опишите технику выполнения упражнения «разведение рук с гантелями лежа», какие мышечные группы учувствуют?

15. Что входит в основную часть занятия?

16. 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 штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 90 % 1рх2п, 80 % 2рх3п (21).
 - 2) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 90 % 1рх2п, 80 % 2рх3п (21).
 - 3) Тяга нижнего блока к животу горизонтально (сидя) 8рх4п.
 - 4) Подъем туловища на наклонной скамье 8рх3п.
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) Тяга штанги, стоя на подставке, 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 2рх4п (14).
 - 2) Жим штанги лежа 55 % 3рх1п, 65 % 3рх1п, 75 % 3рх4п (18).
 - 3) Тяга штанги с плинтов 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх2п, 90 % 2рх3п(16).
 - 4) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх4п.
 - 5) Подъем туловища на наклонной скамье 8рх3п.
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) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх1п, 90-95 % 1рх3п (14).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх5п (19).

3) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 8рх4п.

4) Гиперэкстензии туловища 8рх4п.

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 штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 90 % 1рх2п, 80 % 2рх3п (21).

2) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх2п, 90 % 1рх2п, 80 % 2рх3п (21).

3) Тяга нижнего блока к животу горизонтально (сидя) 8рх4п.

4) Подъем туловища на наклонной скамье 8рх3п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (17).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (19).

3) Приседания со штангой на плечах 55 % 3рх1п, 65 % 3рх1п, 75 % 3рх4п (18).

4) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 8рх4п.

5) Наклоны со штангой на плечах (стоя) 4рх4п.

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) Тяга штанги с плинтов 65 % 3рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 3рх1п, 95 % 2рх3п (18).

2) Жим штанги лежа 55 % 3рх1п, 65 % 3рх1п, 75 % 3рх4п (18).

3) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх4п.

4) Подъем прямых ног в висе на тренажере 8рх3п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (17).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (19).

3) Тяга нижнего блока к животу горизонтально (сидя) 6рх4п.

4) Наклоны со штангой на плечах (сидя) 4рх4п.

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 штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх4п (20).

2) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, брх4п.

3) Тяга штанги 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (20).

4) Подъем туловища на наклонной скамье 8рх3п.

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) Приседания со штангой на плечах 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (17).

2) Жим штанги лежа 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 75 % 2рх4п (17).

3) Гиперэкстензии туловища брх3п.

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 штанги лежа 55 % 5рх1п, 65 % 4рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 2рх4п (23).

2) Приседания со штангой на плечах 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх5п (30).

3) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 2рх5п (25).

4) Разведение-сведение рук, лежа на скамье, 10рх5п.

5) Приседания «в глубину» 5рх5п.

6) Гиперэкстензии туловища 8рх4п.

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) Тяга штанги, стоя на подставке 50 % 3рх1п, 60 % 3рх1п, 70 % 2рх4п (17).

2) Жим штанги, сидя под углом, 3рх5п.

3) Тяга верхнего блока за голову (сидя) 8рх5п.

4) Подъем прямых ног в висе на тренажере 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) Тяга штанги 55 % 3рх1п, 65 % 3рх1п, 75 % 3рх1п, 85 % 2рх4п (20).

2) Жим штанги лежа 50 % 5рх1п, 60 % 4рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх5п (30).

3) Сгибание-разгибание рук на брусьях 4рх5п.

4) Тяга штанги с плинтов 60 % 3рх1п, 70 % 3рх1п, 80 % 3рх1п, 90 % 2рх4п (20).

5) Подъем туловища на наклонной скамье 8рх3п.

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).

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 приспособляться 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 [17].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Основная литература

1. Гимнастика : учебник для студ. вузов / М. Л. Журавин [и др.]. – 7-е изд., стер. – М. : Издательский центр Академия, 2010. – 448 с.
2. Лечебная физическая культура : учебник для студ. учреждений высшего профессионального образования / С. Н. Попов [и др.]; под ред. С. Н. Попова. – 8-е изд., испр. – М. : Издательский центр Академия, 2012. – 416 с.
3. Педагогика физической культуры : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С. Д. Неверкович [и др.]; под ред. С. Д. Неверковича. – 2-е изд. – М. : Академия, 2013. – 362 с.
4. Педагогика физической культуры : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С. Д. Неверкович [и др.]. – под ред. – 2-е изд. – М. : Академия, 2013. – 362 с.
5. Физическая культура студента : учебник для студ. вузов / М. Я. Виленский [и др.]. – М. : Гардарики, 2005. – 448 с.
6. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. – М. : Юрайт, 2013. – 425 с.

Дополнительная литература

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

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.

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 отрывать. 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 сутулиться. 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 Рузель Муллахметович
Бакирова Айгуль Ураловна
Хабибуллин Ильмир Муллахметович

ПАУЭРЛИФТИНГ – ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Учебно-методическое пособие

Используемые фото:

Саттарова Айсылу Миратовна – студентка 3 курса факультета агротехнологий и лесного хозяйства ФГБОУ ВО БГАУ; **Арсланова Айгуль Сулпановна** – студентка 3 курса факультета агротехнологий и лесного хозяйства ФГБОУ ВО БГАУ; **Николаева Людмила Ивановна** – студентка 3 курса факультета биотехнологий и ветеринарной медицины ФГБОУ ВО БГАУ; **Бакирова Айгуль Ураловна** – кандидат сельскохозяйственных наук, доцент кафедры физического воспитания, спорта и туризма ФГБОУ ВО БГАУ; **Ибрагимов Наркас Талгатовна** – студентка 3 курса факультета агротехнологий и лесного хозяйства ФГБОУ ВО БГАУ; **Карасева Татьяна Викторовна** – студентка 3 курса факультета агротехнологий и лесного хозяйства ФГБОУ ВО БГАУ; **Сабитова Айсылу Ражаповна** – студентка 2 курса факультета факультета пищевых технологий ФГБОУ ВО БГАУ

Печатается в авторской редакции

Допечатная подготовка: *А. Е. Дереева*

Подписано в печать **08.04.2019 г.** Усл.-печ. л. **5,12**. Заказ **970**. Тираж **100 экз.**
Формат бумаги 60×84¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать трафаретная. Гарнитура «Таймс»

РИО ФГБОУ ВО БГАУ, 450001, г. Уфа, ул. 50-летия Октября, 34