

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Калмыцкий государственный университет»

ПРОГРАММА СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Методические указания по дисциплине «Тренажерные технологии в спорте»
для студентов направления подготовки 050100 «Педагогическое
образование» профиль «Физкультурное образование»*

Элиста 2013

Введение

Данная программа состоит из одного двухмесячного этапа. Объединяет в себе развитие основных двигательных качеств. Ваша физическая форма улучшится по следующим показателям: 1) функциональная сила; 2) ловкость; 3) выносливость; 4) быстрота; 5) гибкость. За этот этап Вы наберете отличную физическую форму, сбросите лишние килограммы жировой ткани, если они были, и придадите вашей мускулатуре рельеф.

Программа силовой тренировки: Методические указания по дисциплине «Тренажерные технологии в спорте» для студентов направления подготовки 050100 «Педагогическое образование» профиль «Физкультурное образование» / Калм. ун-т; Сост.: П.А. Шаглинов, С.М. Барлыков, С.В. Зудбинов. – Элиста, 2013. – 20 с.

В работе даются рекомендации по силовой подготовке. Цель данной фитнес-программы – развитие основных двигательных качеств.

Предназначено для студентов направления подготовки 050100 «Педагогическое образование» профиль «Физкультурное образование».

Утверждено учебно-методической комиссией факультета педагогического образования и биологии.

Рецензент канд. пед. наук, доц. В.С. Шушунов

ТРЕНИРОВКА 1	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4
1. Свинги с медболом до положения над головой	5*5	6*5	7*5	8*5
2. А. Жим гантелей на горизонтальной скамье поочередно	2*6	2*8	2*10	1*20
2Б. Отжимания на гантелях	2*МАКСП	2*МАКСП	2*МАКСП	2*МАКСП
3. Румынская тяга+высокая тяга с гантелями поочередно	4*6	4*8	4*10	2*20
4. Выпрыгивания из приседа + подтягивания обратным хватом + прыжковые выпады *	5/10 мин.	5/10 мин.	5/15 мин.	5/20 мин.
5. Подъем корпуса с жимом гантели над головой	3*12	3*15	2*20	1*30
6. Стретч сгибателей голени	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.

ТРЕНИРОВКА 1	Неделя 5	Неделя 6	Неделя 7	Неделя 8
1. Свинги с медболом до положения над головой	7*4	8*4	9*4	10*4
2А. Жим гантелей на горизонтальной скамье поочередно	4*6	4*8	4*10	2*20
2Б. Отжимания на гантелях	4*МАКСП	4*МАКСП	4*МАКСП	2*МАКС П
3. Румынская тяга+высокая тяга с гантелями поочередно	5*6	5*8	5*10	2*20
4. Выпрыгивания из приседа + подтягивания обратным хватом + прыжковые выпады *	10/10 мин.	10/10 мин.	10/15 мин.	10/20 мин.
5. Подъем корпуса с жимом гантели над головой	3*12	3*15	2*20	1*30
6. Стретч сгибателей голени	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.

ТРЕНИРОВКА 2	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4
1. Отжимания с амортизатором	5*5	6*5	7*5	8*5
2А. Тяги гантелей в наклоне поочередно	3*6	3*8	3*10	2*20
2Б. Лыжные тяги с амортизатором	3*МАКСП	3*МАКСП	3*МАКСП	2*МАКС П
3. Сплит-присед с гантелью на плече	3*12	3*12	4*10	4*10