

75.65
С 13

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д. А. Савчак

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ГРУППОВЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММАХ



Омск 2020

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д. А. Савчак

**СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА
В ГРУППОВЫХ
ФИТНЕС-ПРОГРАММАХ**

Рабочая тетрадь



Омск 2020

Рецензенты:

А. Ю. Шредер, канд. пед. наук, доцент,
зав. кафедрой физического воспитания ОмГМА;

Т. А. Кравчук, канд. пед. наук, профессор,
зав. кафедрой теории и методики туризма и рекреации СибГУФК.

Савчак, Д. А.

Силовая тренировка в групповых фитнес-программах : рабочая тетрадь /
Д. А. Савчак. – Омск : СибГУФК, 2020. – 120 с.

В рабочей тетради представлен материал по основам анатомии (строение костной системы человека и виды соединения костей), функциональной анатомии, технике и биомеханике выполнения различных упражнений, методике силовой фитнес-тренировки в группе. Выполнение заданий, представленных в иллюстративной форме и в виде таблиц, будет способствовать изучению материала, закреплению навыка планирования фитнес-тренировки, организации и контроля самостоятельной работы.

Учебное пособие предназначено для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся по модулю дисциплины «Фитнес-технологии» по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», рекомендовано организациям, осуществляющим повышение квалификации и переподготовку кадров в сфере фитнеса, персоналу фитнес-клубов.



Н. Ф.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. ПОНЯТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	4
ОСНОВЫ АНАТОМИИ	
ОБЩИЕ АНАТОМИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ.....	5
НАЗВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ В СУСТАВАХ.....	6
СКЕЛЕТ ЧЕЛОВЕКА	7
ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	19
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ И БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА	
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ	21
БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ	29
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА.....	48
БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА.....	54
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ МЫШЦ КОРПУСА	70
БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ КОРПУСА.....	74
МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ В ГРУППЕ	
ЗАПРЕЩЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ГРУППОВОЙ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКЕ.....	88
МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППОВОЙ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКЕ	90
МЕТОДЫ СИЛОВОЙ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ В ГРУППЕ.....	91
ЗОНЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	92
СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ГРУППЕ.....	93
ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ПЛАНИРОВАНИЮ И ПРОВЕДЕНИЮ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГРУППЕ.....	94
ПЛАНИРОВАНИЕ СИЛОВОЙ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ С ПОМОЩЬЮ ПЛАН-СХЕМЫ	95
ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ В СИЛОВОЙ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКЕ В ГРУППЕ.....	97
ТЕМП МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЛЯ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГРУППЕ	98
ТЕМП ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ В СИЛОВОЙ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКЕ В ГРУППЕ	98
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ РАБОТЫ МЫШЦ В РАМКАХ ОДНОГО ПОДХОДА.....	99
РАЗРАБОТКА ПРОГРАММ ГРУППОВОЙ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С РАЗЛИЧНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ	100
Используемая литература.....	115
Рекомендуемая литература	115