

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 / автор-сост.  
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», организациям, осуществляющим повышение квалификации и переподготовку кадров в сфере фитнеса, персоналу фитнес-клубов.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. ПОНЯТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ .....	4
<b>ОСНОВЫ АНАТОМИИ</b>	
ОБЩИЕ АНАТОМИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ.....	5
НАЗВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ В СУСТАВАХ .....	6
СКЕЛЕТ ЧЕЛОВЕКА .....	7
<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ .....</b>	<b>19</b>
<b>ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ И БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА</b>	
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
<b>МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ В ГРУППЕ</b>	
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