

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА»

*Кафедра «Физическое воспитание»*

**СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

Учебно-методическое пособие

*Рекомендовано учебно-методическим советом УГАЭС*

Уфа - 2011

УДК 796.894 (075.8)  
ББК 75.712я73  
С 83

**Рецензенты:**

кандидат медицинских наук, доцент Башкирского института социальных технологий, Заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса (дзюдо) Самсонов Вячеслав Михайлович;  
кандидат педагогических наук, доцент Башкирского государственного педагогического университета им. Акмуллы, Вице-президент федерации русской лапты России, тренер высшей категории Костарев Александр Юрьевич

Малушко О.А. Силовая тренировка: Учебно-методическое пособие / О.А. Малушко. – Уфа: Уфимская государственная академия экономики и сервиса, 2011. – 62 с.

Учебно-методическое пособие «Силовая тренировка» предназначено для проведения занятий по физической культуре в вузах и может использоваться в качестве дидактического материала данной дисциплины по разделам общей физической и атлетической подготовки для студентов всех форм обучения и направлений подготовки в соответствии с ФГОС ВПО третьего поколения. Учебно-методическое пособие предназначено для построения групповых и самостоятельных занятий в тренажерном зале. В пособии представлены способы построения силовой тренировки исходя из ее задач, общие принципы адаптации и питания, а также комплексы упражнений на тренажерах, имеющие различную мышечную направленность. К пособию прилагаются учебные стенды («Анатомия силовых упражнений», «Мышцы плечевого пояса и рук», «Мышцы спины и задней поверхности бедра», «Мышцы брюшного пресса и бедер»).

© Малушко О.А., 2011

© Уфимская государственная академия  
экономики и сервиса, 2011

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Общие принципы построения силовой тренировки.....	6
1.1. Правила посещения тренажерного зала.....	6
1.2. Работа мышц: анатомия и физиология силовой тренировки...	6
1.3. Принципы и правила построения тренировки.....	11
1.4. Методы развития силовых качеств.....	13
1.5. Цели тренировки.....	15
1.6. Разминка.....	19
1.7. Виды силовых упражнений.....	19
1.8. Заминка и растяжка.....	21
1.9. Перетренировка.....	21
1.10. Травмы.....	22
1.11. Оборудование для силовой тренировки.....	23
Глава 2. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук.....	26
2.1. Мышцы груди.....	26
2.2. Бицепс плеча.....	28
2.3. Мышцы плеч.....	30
2.4. Трицепс.....	31
2.5. Мышцы предплечья.....	32
2.6. Мышцы шеи.....	32
Глава 3. Упражнения для развития мышц тазового пояса и ног.....	33
3.1. Мышцы передней поверхности бедра.....	33
3.2. Мышцы боковой и внутренней поверхности бедра.....	35
3.3. Мышцы задней поверхности бедра и ягодиц.....	35
3.4. Мышцы голени.....	38
Глава 4. Упражнения для развития мышц спины.....	39
4.1. Мышцы верхней части спины.....	39
4.2. Мышцы средней части спины.....	40
4.3. Мышцы нижней части спины.....	43
Глава 5. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.....	44
5.1. Мышцы нижнего пресса.....	44
5.2. Мышцы верхнего пресса.....	45
5.3. Боковые мышцы живота.....	47
Глава 6. Варианты комплексных тренировок для начинающих.....	48
6.1. Тренировка для увеличения мышечной массы.....	49
6.2. Тренировка для снижения массы тела (жира).....	51
6.3. Тренировка для увеличения мышечной силы.....	53
Заключение.....	54
Словарь атлета.....	55
Список литературы.....	61