МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ   
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

РУКОВОДИТЕЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| должность, уч. степень, звание |  | подпись, дата |  | инициалы, фамилия |

|  |
| --- |
| ПЛАН |
| ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК НА НЕДЕЛЮ |
| по дисциплине: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА |
|  |
|  |

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СТУДЕНТ ГР. № | 1941 |  |  |  | Р.А.Князюк |
|  |  |  | подпись, дата |  | инициалы, фамилия |

Санкт-Петербург 2019

1. **Основные задачи:**

Необходимо составить программу тренировок на неделю для повышения физической силы и выносливости.

**2. Формализация:**

1) увеличить силовые возможности с целью эффективного совершенствования ;

2) обеспечить и сохранить силовые возможности применительно к особенностям этапов многолетнего процесса спортивного совершенствования;

3) концентрировать воспитание силовых способностей с учетом специфических особенностей избранного вида легкой атлетики;

4)программа тренировок должна быть рассчитана на тренажерный зал.

5) на начальном этапе не более 4 тренировок в неделю.

**3. Составление тренировки:**

Так как в среднем на восстановление уходят сутки , а также свободное время ограниченно ,выделим дни ,когда возможно проводить полноценную тренировку:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| **+** |  | **+** |  | **+-** | **+** | +- |

Итого 3-4 тренировки в неделю. Теперь составим план тренировки на каждый день.

**1 День (Понедельник).**

1. Разминка: кардио-нагрузка (15~20 минут).
2. Жим штанги в позиции лежа: 3 сета по 8 раз.
3. Разведение рук с весом: 3 подхода по 10 повторов.
4. Подъемы штанги: 3 сета по 8-10 раз.
5. Сгибания рук («молотки»): 3 сета по 8 раз.

**2 День (Среда).**

1. Разминка: кардио-нагрузка (15~20 минут).
2. Подтягивания обратным хватом 4 сета по максимум.
3. Тяга блока к груди 4 сета по 8-10 повторений.
4. Подтягивания 4 сета по максимум.
5. Тяга гантели в наклоне 3 сета по 8 раз.

**3 День (Пятница/Суббота)**

1. Разминка: кардио-нагрузка (15~20 минут).
2. Выпады с гантелями 4 сета по 10 раз.
3. Жим ногами 4 сета по 10.
4. Разгибание ног в тренажере 4 сета по 8
5. Приседания с гантелями

**4 День (Воскресенье, если была тренировка в пятницу)**

1. Поднимание гантелей через стороны: 3сета по 8-10
2. Армейский жим: 3 сета по 6-10
3. Поднимание рук вперед на нижнем блоке: 3 сета по 8-10
4. Жим гантелей сидя: 3сета по6-8