Отдел образования администрации Сампурского района Тамбовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сатинская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании педагогического совета 31.08.2022 г. Протокол № 18	Утверждаю: И.о директора МБОУ «Сатинская СОШ» М.В.Щербинина Приказ № 585 от 31.08.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «Тренажерный зал»

Возраст воспитанников – 14 и старше
Срок реализации образовательной программы – 1 год
Уровень освоения: базовый

Составитель:
педагог дополнительного образования
Володин Владимир Владимирович

Сатинка
2022г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Ф.И.О	Володин Владимир Владимирович
Вид программы	Общеобразовательная
Тип программы	Модернизированная
Образовательная область	физическая культура
Направленность деятельности	физкультурно – оздоровительная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	стартовый
Уровень реализации программы	дополнительное образование
Форма реализации программы	Групповая
Продолжительность реализации программы	1 год

Блок № 1 .«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Огромное число детей так и не имеют необходимых условий и возможностей для систематических занятий спортом. Очевидно, что эту ситуацию можно и нужно менять. И начинать нужно со школ, активно образуя вокруг них центры здорового, спортивного образа жизни»
В.В.Путин

(Из выступления на заседании Совета при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту (01.10. 2003)

Образовательная программа дополнительного образования детей «Тренажёрный зал» предлагается к использованию в системе дополнительного образования для воспитанников от 14 и старше. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, в т.ч. законом РФ

«Об образовании», Концепцией долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года («Стратегия 2020»), национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» и др.

Официальные данные Минздрав соцразвития России объясняют повышенный интерес к проблеме формирования здорового поколения: 53% школьников имеют ослабленное здоровье; 2/3 детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания; лишь 10 % выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых и годных к службе в армии.

Существенным фактором, ухудшающим здоровье, является низкая двигательная активность.

С поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз, и дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35-40%, а среди старшеклассников – 75-85%. Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10- 18%) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. Из этого следует, что для повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Именно это и обусловило создание образовательной программы дополнительного образования детей «Тренажёрный зал».

1.1 Методические условия реализации программы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны.

Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и
- освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ
- полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Цель образовательной программы дополнительного образования детей «Тренажёрный зал» - содействие сохранению и укреплению физического здоровья посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

Для реализации поставленной цели запланированы следующие задачи:

Воспитательная:

- сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;
- привить стойкого интерес к занятиям спортом в тренажёрном зале;

Образовательная:

-формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;

- сформировать знания по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- сформировать знания, умения и навык по определённым двигательным действиям, а также приемам страховки при работе с тренажерами;

Развивающая:

- развить функциональные возможности организма;
- повысить уровень физической подготовленности обучающихся, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.

Новизна и отличительные особенности программы

1. Образовательная программа дополнительного образования детей «Тренажёрный зал», как и большинство программ физкультурно-спортивной направленности, имеет сходные цель и задачи, что и урок физической культуры, но, тем не менее, содержание программы не дублирует школьные занятия, а является их логическим продолжением. В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.
2. Основная форма обучения по программе «Тренажерный зал» - учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).
3. В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей одинакового

возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей.

4. В программе заложен принцип перехода от одинаковых для всех требований к уровню физической подготовленности и, соответственно, одинаковых для всех занятий (и заданий) к индивидуальному мониторингу и программам формирования здоровья школьников.

5. Содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

Сроки реализации, режим образовательной программы

Образовательная программа дополнительного образования детей «Тренажёрный зал» предназначена для работы с возрастными категориями от 14 лет и старше.

Срок реализации программы – 1 год. Количество детей в группе - не более 15 человек.

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю по 1,5 часа. Условием приема для обучения по программе является наличие допуска-справки от врача о состоянии здоровья, так как местом реализации образовательной программы является спортивный зал, оборудованный специальным оборудованием.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:
- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы
- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2.2 Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой

является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты. тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.) , разработанны критерии оценки.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

устойчивая мотивация к занятиям;

активизация творческого потенциала учащихся;

ктивное участие в различных соревнованиях и конкурсах;

Прогнозируемые результаты и формы подведения итогов работы по программе. По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

знать/понимать:

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

– формы занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в обыденной жизни;

– требования техники безопасности к занятиям;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

– планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале;

– выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;

– использовать полученные в процессе обучения про программе знания и навыки в повседневной жизни.

Помимо этого у обучающихся должно быть

сформированы:

– осознанное отношение к собственному здоровью;

– потребность в ежедневной двигательной активности.

Способы проверки ожидаемого образовательного результата:

– тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений);

– участие в соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	**Вводное занятие**	**4**	**4**	**-**
1.1.	Основы теоретических знаний	2	2	-
1.2.	Общая физическая подготовка (упр. на различные группы мышц)	6	2	4
2.	**Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)**	**28**	**-**	**28**
2.1.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)	6	-	6
2.2.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	8	-	8
2.3.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук	8	-	8
2.4.	Упражнения для развития мышц ног и пресса	6	-	6
3.	**Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)**	**28**	**-**	**28**
3.1.	Упражнения на кардио-тренажерах	28	-	28
	Итого по программе	**64**	**4**	**60**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие (4 часа)

Основы теоретических знаний

Презентация программы обучения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и
обуви занимающихся в тренажерной зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.

Терминология по программе. Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных

навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата человека.

Цель использования тренажеров (повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности;
развитие силы, силовой выносливости;
увеличение объема мышц, улучшение рельефности мышц;
исправление недостатков фигуры (отвислый живот, сутулая спина, впалая грудь) и т.д.
Виды тренажеров их особенности. Физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные;
Характеристика тренажеров. Правила подбора и расстановки оборудования в тренажерном зале.
Принципы построения тренировки в тренажерном зале. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Значение самоконтроля. Усталость. Боль и травмы.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП.
Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Техника проведения ОРУ на гимнастической лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке.
Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости.
Скоростно-силовые упражнения.
Упражнения на равновесие и координацию движений.
Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

Упражнения силовой направленности

Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков.
Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.

Упражнения для развития грудных мышц и ног

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы.
Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца.
Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

2.Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг) (28 часов)

Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц.

Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча (бицепс)

Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы. Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Раздел

Упражнения для развития мышц ног и пресса. Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца. Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

3. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг) (28 часов)

Упражнения на кардиотренажерах, беговой дорожке

Виды кардиотренажеров. Правила индивидуального подбора кардиотренажеров.

Регулирование и настройка кардиотренажеров под занимающегося

Беговая дорожка: назначение, периодичность использования, продолжительность занятий на беговой дорожке.

Техника безопасности выполнения упражнений на кардиотренажерах, беговой дорожке .

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы является единым для всего срока реализации программы. Педагог в зависимости от возрастных и индивидуальных возможностей подбирает для конкретного занятия наиболее оптимальный программный материал.

При реализации дополнительной образовательной программы «Тренажерный зал» необходимо учитывать несколько существенных моментов:

1. Установка тренажеров и тренажерных комплексов производится с учетом их технических данных, совместимости с другими снарядами и приспособлениями, удобства в эксплуатации. В целях предохранения поверхности пола от повреждений тренажеры устанавливаются на резиновые коврики. Не рекомендуется располагать рядом тренажеры, воздействующие на одни и те же части тела, мышечные группы и функциональные системы. При достаточной полезной площади зала тренажеры могут находиться в стационарном или полустационарном положении. В небольших по размеру помещениях их расставляют сразу же после выполнения разминки. Желательное количество тренажеров – по количеству участников группы. В ряде случаев наиболее удобным является работа парами, для этого требуется два комплекта однотипного оборудования.

2. Работа на спортивных тренажерах и работа с тяжестями предполагает определенный навык, поэтому перед началом самостоятельной работы необходимо обеспечить для занимающихся обязательный подготовительно-адаптационный период занятий. Этот период включает в себя обязательное освоение техники безопасности по подготовке тренажеров к работе, по работе на тренажерах, правильности выполнения упражнений, индивидуальный подбор нагрузки, умения самостраховаться и подстраховывать товарищей во время выполнения упражнений. В этот период осваивается базовый комплекс упражнений, направленный на общефизическое укрепление здоровья ученика. В этот период занятия проводятся при обязательном контроле педагога. Только после этого обучающиеся допускаются к самостоятельной тренировке на снарядах и тренажерах в минигруппах по базовому комплексу упражнений, который направлен на общефизическое укрепление здоровья.

3. При комплектовании групп необходимо учитывать физические и функциональные возможности обучающихся, уровень их повседневной двигательной активности, режим учебы и отдыха. Наиболее оптимальны для оздоровительных тренировок на тренажерах группы из 12 чел. При таком количестве участников группы удается эффективнее контролировать учебно-тренировочный процесс.

4. При проведении занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, показатели их развития, уровень развития физических качеств, рекомендации врачей.

5. По итогам проводимых в тренажерном зале занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

Методические рекомендации по начальному комплексу:

1. Следует делать все упражнения в замедленном темпе, если отдельно не указано иное. На подъём веса затрачивайте 1-3 секунды, на опускание – 2-3 секунды.

2. Общая схема для всех упражнений, если не указано отдельно: 3 подхода по 12-15 повторений.

3. Правильно выбирайте вес штанги и гантелей! Вес считается правильным, если во втором подходе при точной технике Вы не можете выполнить полностью нужное число повторений. Например, при сгибаниях рук со штангой нужно сделать 3 подхода по 10 повторений. Во втором подходе должно получиться только 8 или 9 повторений. Но это правило следует использовать лишь с третьей недели занятий. До этого занимайтесь более лёгкими снарядами.

4. Обязательно хорошенько разминайтесь и делайте простые упражнения на растяжку.

5. Перед каждым упражнением сделайте один разминочный подход с весом 50% от рабочего на 12-15 повторений.

6. Практикуйте заминку.

Условия эффективной реализации программы

Под тренажерный зал используется помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям и нормам для спортивных залов. Помещение должно отвечать следующим оптимальным микроклиматическим условиям: температура воздуха – в диапазоне 15–18 °С, относительная влажность - 35–60%, скорость движения воздуха - 0,5 м/с. Для повышения комфортности занятий на тренажерах важно организовать равномерное освещение помещения и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещенности зала – не менее 150 лк.

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- Штанга;
- Гантели;
- Наклонная скамья;
- скамья для жима с груди;
- скамья для проработки мышц пресса;
- Стойка для приседаний;
- Брусья – перекладина;
- Перекладина;

- Блочное устройство для мышц спины;
- Амортизатор;
- Эспандер;
- Тренажеры.

Тренажеры для оздоровительных занятий

Наименование тренажера	Технические характеристики, выполняемое упражнение и назначения
Велоэргометр	Механический со ступенчатой регуляцией нагрузки или электронный с дозировкой нагрузки с помощью электронного блока**.** **Выполняемое упражнение:** педалирование с частотой вращения 60–70 об/мин
Гребной тренажер	Механический или гидравлический со ступенчатой регуляцией нагрузки. Дозировка по ступеням или с помощью амортизаторов. Возможно использовать гребное устройство, входящее в состав силовых тренажерных комплексов. Можно использовать гимнастическую стенку, резиновый жгут с рукояткой, гимнастический мат, валик. **Выполняемое упражнение:** имитация гребли (для всех групп).
Тредмил, беговая дорожка, роликовая дорожка, массажер	Дорожки механические с регулятором или без регулятора нагрузок, электрические – с электронной регуляцией скорости движения ленты и угла наклона дорожки. **Выполняемые упражнения:** Ходьба, бег со средней скоростью на тредмиле. Подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку. Подъемы и спуски на двухступенчатую лесенку
Тренажер «Тяга»	Металлическая конструкция с блочным устройством или деревянная с пружинными или резиновыми эспандерами стенка «Здоровье». **Выполняемые упражнения:** Тяга вниз к груди (за спину) или чередование: 1-й раз к груди, 2-й раз – за спину (все группы). Приведение рук вперед-вниз до бедер, сгибание рук к плечам
Тренажер «Жим ногами», штанга,	Vеталлическая конструкция с блочным устройством, штанга, гантели.

гантели	**Выполняемые упражнения:** Сгибание, выпрямление ног, сидя на снаряде (для всех групп). Штанга, гантели: приседания со штангой и (или) с гантелями, приседания без отягощения, полуприседания у стула, гимнастической стенки
Опора для выполнения отжиманий	Стул, брусья напольные, консольные. **Выполняемые упражнения:** Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры
«Прыжковый тренажер», степпер	Скакалка, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка. Портативный степпер. **Выполняемые упражнения:** Прыжки со скакалкой. Прыжки со сменой положения ног у гимнастической стенки или скамейки, одна нога на опоре, другая на полу. Имитация ходьбы по лестнице.
Тренажер «Райдер или «Наездник», тренажер «Грация»	1. Тренажер «Райдер» имеет 8 уровней нагрузки, подвижные поручни, миникомпьютер для дозирования нагрузки. **Выполняемое упражнение:** Сгибания-разгибания туловища в переднее-заднем направлениях. 2. Тренажер «Грация» – веревочное блочное устройство для тренировки мышц брюшного пресса. Имеет специальное крепление. **Выполняемые упражнения:** 1-я минута – подъем двух ног; 2-я – смена положения ног; 3-я – на счет ”1” – согнуть ноги, ”2” – выпрямить ноги вверх, ”3– 4” – положить ноги на пол, т. е. вернуться в и.п.
Тренажер диск «Здоровье»;	Тренажер диск «Здоровье» – выполнен из двух дисков с шарикоподшипниковой прокладкой,

тренажер «Гимнастический обруч»	обеспечивающей вращение дисков на одной оси относительно друг друга. **Выполняемые упражнения:** Повороты с различным положением частей тела: 4 поворота, стоя на прямых ногах, следующие 4 – в приседе или в полуприседе. Вращение гимнастического обруча

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 1991.
2. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1986. 3. Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. – М., 1998.
4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. – М., 2002.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб.: Детство- пресс, 2000.
6. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
7. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9-11 классов. – Южно-Сахалинск, 2010.
8. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. – СПб.: РЕТРОС, 1998.
9. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся: 1-11 классы. – М.: Просвещение, 2002.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта. – М., 2001.
11. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 1986.
12. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. - М.: Сов.Спорт, 2002.
13. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. – СПб.: Комета, 1994.
14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Аркти, 2003.
15. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. - М.: Сов. Спорт, 1989.
16. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. - Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008.
17. Шестопалов С. Бодибилдинг. - М., 2001.

18. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. - М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004

Приложение 1

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда в объеме настоящей инструкции с регистрацией проведенного инструктажа в специальном журнале. Обучающиеся с подготовительной и специальной медицинскими группами к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае немедленно сообщить преподавателю или тренеру, который в свою очередь сообщает администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии и правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования техники безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя или тренера.

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя или тренажера, самовольно не предпринимать никаких действий.
3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю или тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
4.2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
5.2. Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.
5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

С инструкцией ознакомлен:

Приложение 2.

Силовая подготовка

С точки зрения биологии мышечная сила зависит от развиваемых и неразвиваемых факторов.

Развиваемые факторы:

 физиологический поперечник мышцы, который определяется числом мышечных волокон и степенью их гипертрофии, которая, в свою очередь, зависит от массы сократительного белка — числа миофиламентов в каждом мышечном волокне;

 частота импульсации мотонейронов в спинном мозге;

 координация в работе отдельных двигательных единиц мышц и координации в работе мышц-синергистов и антагонистов применительно к данному упражнению;

 совершенство техники выполнения данного упражнения;

 способность человека к волевой концентрации.

Неразвиваемые факторы:

 строение мышцы (угла «перистости»);

 плечо (рычаг) действия силы, развиваемой мышцей;

 композиция (состав) мышечных волокон в мышце, если речь идет об упражнениях, выполняемых с относительно высокой скоростью.

Скорость прироста силовых способностей (т. е. их тренируемость) при правильной и регулярной тренировке зависит, во-первых, от гормонального статуса конкретного ребенка, а именно концентрации мужских половых гормонов. Именно поэтому до пубертатного периода мальчики и девочки практически не различаются по своей реакции на сопоставимые объемы силовой нагрузки, а после пубертата мальчики начинают существенно опережать девочек, и темпы роста силы у них оказываются максимальными относительно других возрастных периодов.

Применительно к методике развития силовых способностей полезно также помнить, что восстановление и соответственно фаза суперкомпенсации наступает быстрее при тренировке небольших мышц и медленнее при тренировке крупных мышц после применения так называемых базовых силовых упражнений (приседания, становая тяга, жим штанги и т. п.).

Второй фактор, от которого зависит скорость восстановления и выраженность фазы суперкомпенсации, — это соотношения анаболического и катаболического эффекта применяемых упражнений. Наибольшим анаболическим и наименьшим катаболическим эффектом будут обладать, например, упражнения, выполняемые в медленном темпе «до отказа» с нагрузкой 65-80% от максимума. И, наоборот, наибольшим катаболическим и наименьшим анаболическим эффектами, при которых фаза суперкомпенсации может вообще на наступить, будут обладать упражнения, в которых имеется явно выраженный компонент уступающей работы в сочетании с максимальной нагрузкой на мышцы. Наиболее типичный пример

упражнений такого рода — это спрыгивания «в глубину» с отскоком, выпрыгивания из глубокого приседа со штангой на плечах и т. п.

Силовая тренировка будет более целесообразна, если при выборе упражнений и режимов их выполнения учитывать возможность выборочного воздействия на силовые способности быстрых мышечных волокон мышц (спринт, «ударные» виды спорта), медленные мышечные волокна (виды «на выносливость»), на те и другие (единоборства, спортивные игры).

Основными чертами методики упражнений *первого типа* будут предельная скорость, мощность, темп или величина преодолеваемой в упражнении нагрузки.

Упражнения *второго типа* будут характеризоваться низкой величиной сопротивления (до 50% от произвольного максимума — ПМ) при нарушенном или сильно затрудненном кровотоке через мышцы.

Упражнения *третьего типа* наиболее традиционны. Они характеризуются средними величинами нагрузки (50—80% от ПМ), медленным темпом движений и также сопровождаются нарушением кровотока через мышцы.

Основной же биологической закономерностью, на которую следует ориентироваться при планировании тренировки, является «доза — эффект», которая зависит от многих факторов и всегда индивидуальна.

Переходя к методике развития силовых способностей, следует прежде всего определить *основные цели,* с которыми могут применяться силовые упражнения и от которых в существенной степени будет зависеть методика их применения.

Первая цель - улучшение здоровья детей и подростков. При определенных условиях силовые упражнения будут в максимальной степени способствовать профилактике нарушений осанки, улучшению работы внутренних органов, положительно влиять на состояние нейроэндокринной и иммунной систем, обеспечивать нормализацию массы тела.

Диапазон методики таких упражнений чрезвычайно широк, но основными требованиями к такой силовой тренировке со снарядами или без них являются: масса отягощения (или степень напряжения мышц) — не более 60—75% от максимальной;

скорость и темп движений — не предельные.

При этом эффективность развития силовых способностей снижается, но это не является существенным недостатком, так как задачей таких занятий является не максимальное развитие силовых способностей, а улучшение физического состояния занимающихся.

Вторая цель - повышение силы мышц ради нее самой, наращивание мышечной массы, улучшение пропорций тела. Особенностями таких упражнений являются: высокая степень напряжения мышц, нарушение кровотока через них, быстрый расход энергетических субстратов и накопление метаболитов. В результате мышцы увеличивают свою силу и объем, повышаются возможности нейроэндокринной и иммунной систем.

Третья цель - традиционна. Это улучшение мощности и эффективности различных спортивных движений, улучшение результатов в избранном виде спорта.

Целью **силовой тренировки** в этом случае является, как правило, развитие способности проявлять максимум силы в определенной фазе конкретных соревновательных упражнений.

В тех случаях, когда соревновательное упражнение требует преодоления максимальных или около максимальных внешних сопротивлений (штанга, борьба), то в тренировке используется, например, масса отягощения, составляющая 80—100% от максимальной силы, а также такие режимы работы мышц, которые кроме тренировки нервно-мышечных факторов проявления силы способствуют увеличению массы определенных мышечных групп.

Если же сопротивления небольшие, то используются упражнения, в которых мышцы работают в максимальном «взрывном» режиме, развивают максимальную скорость укорочения или испытывают предельные нагрузки «на разрыв» в амортизационных фазах движений.

Формирование и совершенствование таких способностей осуществляется основными видами усилий:

- динамическими;
- статическими;
- собственно-силовыми;
- скоростно-силовыми (развитие силы всех мышечных групп двигательного аппарата, развития способностей рационального использования силы в разнообразных условиях).

<u>Силовая нагрузка создается различными факторами, поэтому силовые упражнения можно подразделить на две группы</u>

1. Упражнения с внешним сопротивлением: вес предмета (снаряда); вес и сила сопротивления партнера; сила сопротивления различных эспандеров, амортизаторов, внешней среды (бег по глубокому снегу, песку, воде, транспортировка партнера и т. д.).
2. Упражнения с отягощением (собственный вес тела): гимнастические упражнения на снарядах и без них (приседания, отжимания и др.).

В качестве методов развития силы используются главным образом повторный и прогрессирующий варианты методов упражнений для увеличения силовой нагрузки: изменение величины отягощений, скорости движений, количества повторений вплоть до отказа.

Установлено, что на первоначальных этапах развития силы ежедневные занятия силовыми физическими упражнениями при небольших объемах нагрузки оказываются более эффективными.

В процессе развития силы большое значение имеют упражнения на гибкость и расслабление (последние являются формой отдыха).

Сила большинства мышечных групп человека достигает наиболее высокого уровня к 20—30 годам, поэтому в процессе физического воспитания детей и подростков необходимо тщательно определять оптимальную меру силовых упражнений в строгом соответствии с возрастом, подготовленностью и возможностями занимающихся.

В тренировочный комплекс включаются статодинамические, квазиизотонические, статические и обычные динамические силовые упражнения. Оптимальным средством силовой тренировки являются так называемые **статодинамические упражнения** (СДУ), получившие свое название по режиму сокращения мышц.

В классическом варианте статодинамические — это такие упражнения силового характера, в которых предусмотрены кратковременные остановки (на 0,5—1 с) в различные моменты цикла движения. Например, при сгибании и разгибании рук в упоре лежа остановки делаются в промежуточном и крайнем нижнем положении туловища. Но кратковременные остановки можно специально не выполнять — важно лишь понимать их смысл.

Смысл этого приема:

- рассеять энергию упругой деформации в мышцах;
- включить режим статического удержания в наиболее тяжелый момент, когда плечо действия силы максимально;
- вызвать необходимость проявления дополнительного усилия для разгона массы тела (снаряда) после кратковременной паузы;
- удлинить период напряженного состояния мышц, когда кровоток через них нарушен.

Все это способствует увеличению нагрузки на мышцы и ускоряет их утомление, т. е. увеличивает эффект силовой тренировки, но при сохранении принципа травмобезопасности, так как при этом снижается необходимость использования больших весов при сохранении эффективности занятия.

Частными принципами силовой тренировки детей и подростков как со снарядами, так и без них являются следующие:

1. В большинстве случаев упражнения должны носить локальный характер, то есть одновременно в работу вовлечена относительно небольшая масса мышц. Чем ниже подготовленность занимающихся, тем меньшее количество мышц должно быть задействовано в каждом упражнении.
2. Напряжение мышц — в пределах 40—70% от максимального. Режим сокращения мышц — квазиизотонический, статодинамический или статический (последний - иногда), т. е. без расслабления мышц на протяжении всего подхода. Это достигается медленным темпом движений, их плавностью при постоянном поддержании напряжения мышц: никаких рывков, дерганий, чрезмерного увеличения темпа, даже кратковременного расслабления мышц на протяжении всего подхода. Амплитуда движений по возможности полная.

3. При соблюдении второго принципа упражнения выполняются до отказа (кроме первого месяца регулярных занятий), т. е. невозможности продолжать из-за боли в мышцах или неспособности преодолеть сопротивление (такое состояние — основной фактор создания стресса, необходимого для получения тренировочного эффекта). Этот момент должен наступать в диапазоне 40-70 с после начала подхода. Если утомление не наступило — техника упражнения неверна (вероятно, присутствуют моменты расслабления мышц). Если отказ произошел раньше, степень напряжения мышц выше 70% от максимума (см. п.2).

4. Все основные мышечные группы подвергаются воздействию последовательно или в сочетании (агонисты — антагонисты). Может использоваться вариант проработки мышечных групп, расположенных дистально относительно друг друга (например, мышцы голени — трицепсы плеча).

Упражнения на протяжении всей тренировки выполняются по возможности методом «нон-стоп», т. е. без интервалов отдыха. В случае поточно-серийного метода пауза между сериями заполняется стретчингом (принципы см. ниже). *На третьем — развивающем этапе* годичного тренировочного цикла — могут использоваться пассивные интервалы отдыха, когда занимающиеся просто отдыхают между подходами.

В большинстве случаев рекомендуется использовать особую **«суперсерию для неспортсменов»,** применяемую в двух вариантах: чередование двух-трех подходов на две различные мышечные группы (например, мышцы спины, затем брюшного пресса, затем снова спины); повторная нагрузка тех же самых мышечных групп для их более полной проработки, но меняя исходное положение или сами упражнения.

Во время выполнения упражнений **внимание** в максимальной степени должно концентрироваться на работающей мышечной группе.

Дыхание во время выполнения всего комплекса производится строго через нос, глубоко, без задержек, с максимальным использованием мышц диафрагмы (дыхание «животом»). При подъеме снаряда — выдох, при опускании — вдох.

Растягивание мышц в форме стретчинга выполняется, как правило, до проработки мышц (для разогрева и повышения их эластичности, увеличения подвижности в суставах). Использование стретчинга сразу после проработки данной мышечной группы не рекомендуется (чтобы не усиливать микротравмирования мышц). Эта рекомендация не относится к после тренировочной релаксации.

В начале занятия чаще рекомендуется использовать упражнения на большие мышечные группы — так называемые основные упражнения (например, приседания со штангой, «становая» тяга, жим штанги лежа, упражнения на пресс и спину и т. п.), а в конце — локальные, в которых задействуются небольшие мышечные группы.

Отдавать предпочтение следует более естественным упражнениям. Например, подтягиванию на перекладине, а не изолированной проработке бицепсов и широчайших мышц на тренажерах; приседанию со штангой, а не разгибанию ног на блочном тренажере и т. п.

Дозировка нагрузки при силовых упражнениях

Ключевыми понятиями при определении дозировки силовых упражнений являются:

Повторение — один цикл движения со снарядом или на тренажере. Например, один подъем штанги над головой и возвращение в исходное положение.

Подход — серия повторений, выполняемых без остановки, без опускания снаряда и т.п.

Произвольный максимум (ПМ) - максимальное сопротивление (вес снаряда, число грузов на тренажере и т. п.), которое занимающийся может преодолеть один раз, проявив максимальное произвольное мышечное усилие.

Отказ - состояние невозможности продолжать повторения в подходе из-за высокого (предельного для данного сопротивления) утомления мышц (говорят — подход до отказа).

Интервал отдыха между подходами.

Дозировка нагрузки зависит от подготовленности занимающихся, их стажа занятий и регулярности занятий.

Существует общее правило: чем ниже перечисленные показатели, тем меньше устанавливается нагрузка относительно ПМ, меньшее число подходов на одну и ту же мышечную группу используется в одном занятии, устанавливаются большие интервалы отдыха между подходами.

На начальном (втягивающем) этапе занятий (как правило, 2—4 недели) имеет место еще один принцип — подход выполняется не до отказа, а завершается в момент появления признаков утомления мышц (как правило, 2/3 от максимального числа повторений в подходе) или при явно ощущаемом, но не предельном утомлении (3/4 подхода).

С четким определением веса снаряда (20 кг, 5 грузов на тренажере и т. п.) и числа повторений — 6, 8, 15 и т. п.

С определением веса (сопротивления) снаряда в виде % от ПМ и определения длительности подхода (числа повторений) путем ориентации занимающихся на оценку своих собственных ощущений. Например, подход длительностью 2/3, 3/4, 5/6 от максимального утомления (т. е. от длительности — числа повторений — до отказа).

Первый способ — простой, точный, конкретный, легко контролируемый. Однако он имеет два недостатка. Во-первых, формализм и негибкость, т. е., например, не позволяет учитывать оперативное (в процессе занятия) и текущее (в течение 1—4 недель) изменение состояния занимающегося, которое у детей очень вариабельно. Во-вторых, чрезмерная трудоемкость при

разработке плана, так как разные планы необходимо разрабатывать для разного пола, возраста, уровня подготовленности, стажа и регулярности занятий, которые к тому же в школьном возрасте очень быстро изменяются, а обычные из-за большого числа занимающихся и неоднородности групп делают этот путь практически неприменимым для широкого использования при организации занятий.

Второй способ требует специального обучения занимающихся на начальном этапе тренировок, но имеет ряд преимуществ. Прежде всего — это его большая физиологичность.

Тренировочным эффектом обладает не число повторений и вес снаряда, а метаболические изменения в мышцах и нервной системе в процессе упражнения, которые самым прямым образом связаны с величиной произвольного напряжения и со степенью утомления мышц. Поэтому умение занимающихся самостоятельно управлять нагрузкой на основе собственных ощущений (величина произвольного напряжения, степень утомления мышц) является принципиально важным компонентом их физкультурного образования, который остается достоянием человека на всю жизнь.

Этот способ является универсальным, он годится для любых силовых упражнений на тренажерах и снарядах, так же, как и для упражнений, выполняемых с весом собственного тела. Это существенно сокращает текст плана. Кроме этого, при планировании занятия появляется возможность не расписывать все многообразие возможных тренажеров для проработки данной мышечной группы, что в реальной практике очень неудобно (например, при большом числе занимающихся), а просто указывать последовательность проработки мышечных групп с предоставлением занимающемуся самостоятельно выбирать способ ее тренировки.

Приложение 3

Комплексы упражнений для занятий атлетизмом

Общие принципы:

 Заниматься трижды в неделю, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющимися упражнениями.

 Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до полутора часов.

Комплекс № 1

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4х10. Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.
2. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3х12. Угол наклона скамьи в пределах 25-40 градусов Это упражнение позволяет улучшить и детализировать развитие грудных мышц.
3. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3х12. Это упражнение развивает тыльные доли дельтовидных мышц.
4. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3х12. Это упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.
5. Тяга штанги в наклоне: 4х10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.
6. Сгибание рук со штангой стоя: 3х12. Это упражнение развивает бицепсы.
7. «Французский» жим стоя из-за головы: 3х12. Развивает трицепсы – мышцы задней поверхности плечевой кости.
8. Становая тяга с небольшой штангой: 3х12. Развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.
9. Приседания со штангой на спине: 4х10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.
10. 10.Подъем торса, на наклонной доске: 3 х до утомления. Развиваются мышцы живота (прямые и косые).

Комплекс №2

1. Подъем штанги на грудь в полуприсед: 4 х 6-7.
2. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 х 7-8.
3. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 х 6-7.
4. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 х 7-8.
5. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4х8.
6. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 х 8-9.
7. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4х10.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 х 6-7.

9. Упражнения для пресса. Тренироваться следует три раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем лавне будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры.

Комплекс № 3

1. Жим штанги лежа средним хватом 4 х 12,8,6,4. (1 х 12; 1 х 8; 1 х 6; 1 х 4) в каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 – 5 кг. Развивает мышцы груди.
2. Жим гантелей на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4х8-10. Упражнение развивает верхние грудные мышцы.
3. Жим из-за головы сидя 4 х 6-8. Это базовое упражнение для развития дельтовидных мышц.
4. Подъем выпрямленных рук вперед со штангой или гантелями 3х8.
5. Тяга штанги в наклоне 4 х 12, 10, 8,6. В каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 кг.
6. Сгибание рук с гантелями стоя 4 х 10,8,6,4. Упражнение развивает бицепсы.
7. Французский жим лежа 4 х 12,10,8,6. Упражнение отлично развивает мышцы- трицепсов.
8. Приседание со штангой 4 х 12,10,8,6.
9. Подъем ног лежа на наклонной доске (лежать головой вверх, зафиксировать торс, ноги слегка согнуть в коленях) 3 до утомления.

В этом комплексе мы использовали принципы «пирамиды». Это позволит добиться увеличения объемов мышц и силы.

Комплекс № 4

1. 1.Жим штанги лежа широким хватом с задержкой ее на счет 1-2 на груди:1.0, 1 х 8, 1 х 6.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4х8.
3. Суперсерия на плечи:

а)сидя разведение рук с гантелями в стороны;

б)тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см.,

4. Супер серии по 8 повторений. Между упражнениями нет паузы для отдыха. Между отдельными супер сериями пауза 1,5-2 минуты.
5. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч 4х8-10.
6. Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч 4х10.
7. Суперсерия на руки:

а) стоя, сгибания рук со штангой, хватом снизу на ширине плеч;

б) отжимания на брусьях.

8. 4-5 суперсерий по 10 повторений.

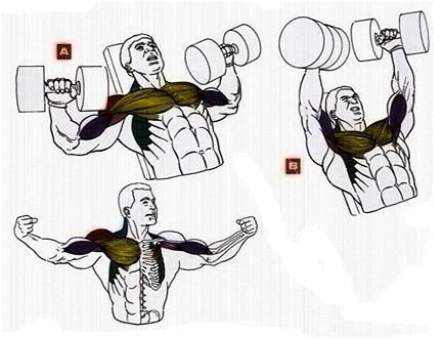
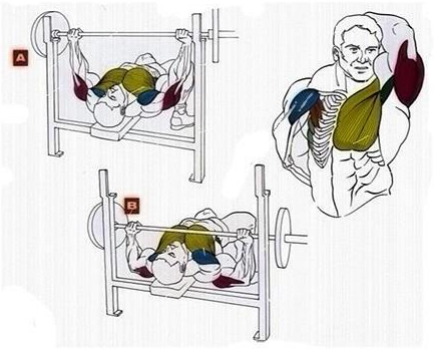
9. Подтягивания на перекладине с подхватом, ладони вместе до подбородка 3х8.
10. Приседания со штангой на плечах 3х8.
11. Становая тяга 4 х 12,10,8,6.
12. в перерывах между всеми «мощными» упражнениями, такими, как жим лежа, тяга в наклоне, приседания, становая тяга выполнять по одному подходу каждого из приведенных ниже 4 упражнений для мышц брюшного пресса:
а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье.
Б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями и согнутыми ногами;
в) подъемы колен в висе на перекладине.

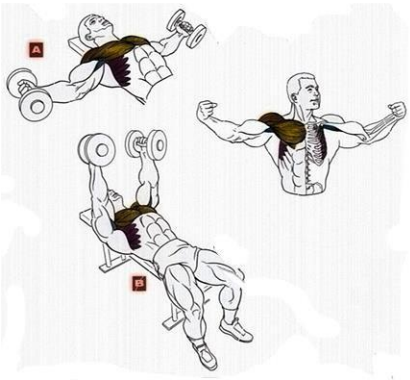
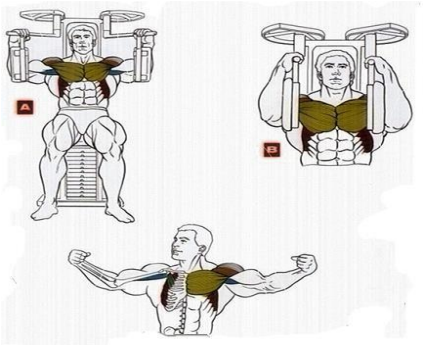
Комплекс № 5
1. Жим штанги лежа 3 х 12-15.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье 3х15.
3. Тяга блока за голову 3 х 12-15.
4. Тяга блока сидя к поясу 3 х 12-15.
5. Жим штанги от груди стоя 3х12-15.
6. Сгибание рук со штангой 3 х 12.
7. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя 3 х 10-12.
8. Французский жим стоя 3 х 10-12.
9. Разгибание рук на блоке стоя 3 х 10-12.
10. Разгибание ног в тренажере 3 х12-15.
11. Сгибание ног в тренажере 3 х 12-15.
12. Упражнения для мышц пресса.
Все упражнения следует выполнять с весом 70% от максимального. Отдых между подходами 3-4 минуты.

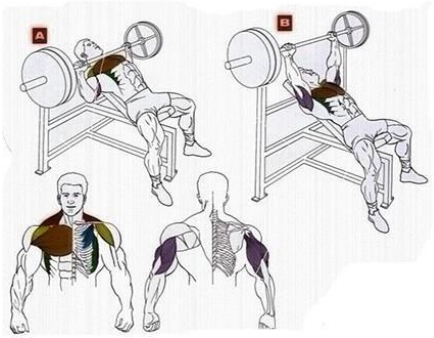
Приложение 4

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗНЫЕ ВИДЫ МЫШЦ

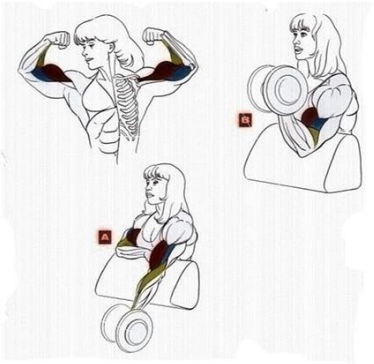
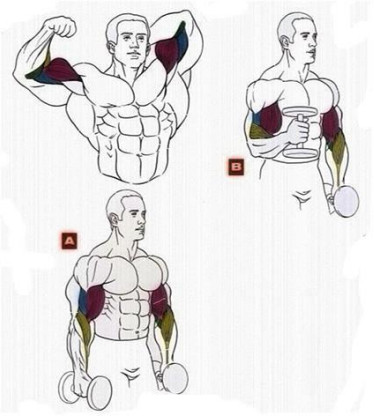
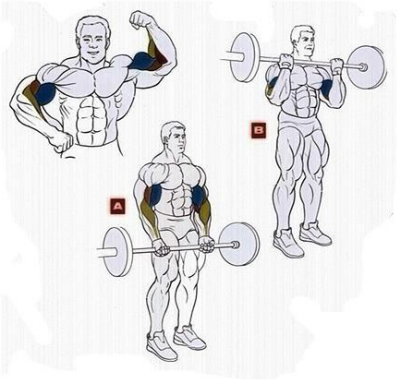
Упражнения на мышцы груди

Жим гантелей на скамье с наклоном вверх Жим гантелей на скамье с наклонов вверх развивает верх и внутренний край большой грудной мышцы, формирующее упражнение, утолщает и придает форму верху груди. Поднимите спинку скамьи на 30-45° по отношению к горизонтали. Лягте на скамью, поставьте ступни шире плеч и упритесь ими в пол. Бедра, плечи и голова прижаты к скамье. Возьмите гантели хватом сверху и поднимите их на уровень плеч (поближе к дельтам). На протяжении всего упражнения ладони должны смотреть туда же, куда направлен ваш взгляд -строго вверх. Это и есть исходное положение (нижняя точка). Глубоко вдохните и, задержав дыхание, выжмите гантели вверх так, чтобы в верхней точке они оказались точно над плечами. Локти движутся строго в плоскости плеч и всегда направлены в стороны. Преодолев самый сложный участок подъема, выдохните. В верхней точке руки полностью выпрямлены, а гантели расположены строго над плечами. Сделайте паузу и еще сильнее напрягите мышцы груди. Затем — глубокий вдох и, задержав дыхание, опустите гантели к плечам. Как только гантели достигнут уровня плеч, не останавливаясь, тут же измените направление движения и снова выжмите гантели вверх.	
Жим лежа Стандартный жим лежа развивает множество групп мышц и увеличивает общий рост мускулатуры. Он развивает силу и объем грудных мышц, плечей рук. Для того чтобы выполнить правильно жим лежа, необходимо медленно опустить штангу к середине груди, на уровне сосков. И выжать ее вверх до исходного положения. Следует выжимать штангу вверх и назад по дуге и не допускать отклонения ее в сторону. Взяв штангу хватом несколько шире плеч, делайте несколько подходов по 8 повторов.	

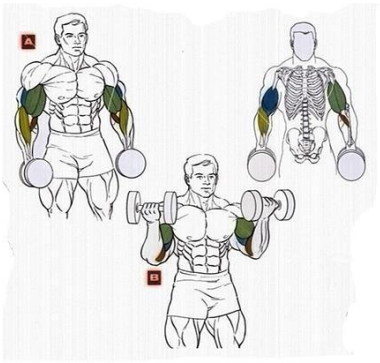
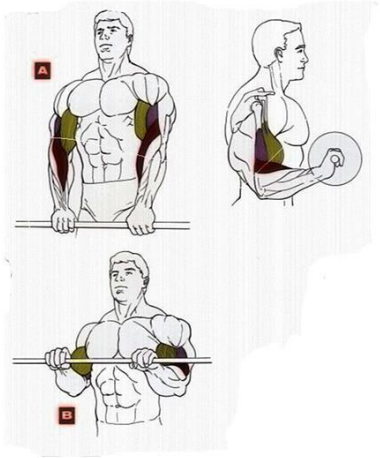
<u>Разведение гантелей лежа</u> Разведение гантелей лежа работает на середину и внутренний край большой грудной мышцы, изолирующее упражнение, уплотняет середину и края груди. Лягте на горизонтальную скамью так, чтобы голова, плечи и ягодицы были плотно прижаты к скамье. Спина ровная, ступни шире плеч и упираются в пол. Возьмите в обе руки гантели и поднимите их точно над грудью. Гантели почти касаются друг друга, а руки слегка согнуты в локтях. Угол в локтевом суставе зафиксирован и остается неизменным до конца сета. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, разведите руки в стороны. Гантели движутся в вертикальной плоскости. Как только гантели опустятся до уровня плеч или чуть ниже, как можно сильнее напрягите мышцы груди, измените направление движения и сведите гантели над грудью (по той же траектории, по которой вы их до этого разводили). Как только пройден самый сложный участок подъема, сделайте выдох. Как только гантели почти коснутся друг друга, сделайте паузу и еще сильнее напрягите мышцы груди.	
<u>Сведение рук в тренажере</u> Сведение рук в тренажере работает на внутренний край и среднюю часть большой грудной мышцы, изолирующее упражнение, разделение и <полосатость> мышц. Отрегулируйте высоту сиденья (и/или рукояток) тренажера Peck-Deck так, чтобы когда вы возьметесь за рукоятки, верхние части рук оказались на одном уровне с плечами, а предплечья и локти плотно прижались к мягким упорным подушкам для рук. Сядьте ровно и прижмитесь спиной и головой к спинке тренажера. Поставьте ноги шире плеч так, чтобы ступни оказались строго под коленями (угол в коленях прямой). Сделайте вдох и, задержав дыхание, сведите упоры для рук перед грудью. Сделайте выдох, когда преодолеете самый трудный участок движения. Как только сведете локти максимально близко (верхняя точка упражнения), на 1-2 секунды сделайте паузу и постарайтесь еще сильнее напрячь мышцы груди. Чуть-чуть расслабьте мышцы груди и позвольте рукояткам плавно развести локти до тех пор, пока они не окажутся на одной линии с плечами или же чуть за спиной (нижняя точка). Достигнув нижнюю точку, остановитесь и вновь сведите локти	

<u>Жим штанги на скамье с наклоном</u> Верх груди. Формирующее упражнение. Расширяет и поднимает верх груди. Поднимите спинку скамьи на 35-40 градусов по отношению к горизонтали. Лягте на скамью, поставьте ступни шире плеч и упритесь ими в пол. Бедра, плечи и голова прижаты к скамье. Возьмитесь за штангу хватом сверху. Расстояние между ладонями чуть больше ширины плеч. Снимите штангу с упоров и плавно опустите ее к верхней части груди. Сделайте вдох и, задержав дыхание, выжмите штангу вверх. Локти все время смотрят в стороны. Выдохните только тогда, когда преодолеете самый сложный участок подъема или когда достигните верхнюю точку (руки полностью выпрямлены, но не заблокированы в локтях) В верхней точке сделайте паузу и дополнительным усилием еще сильнее напрягите мышцы груди. Вдохните и, задержите дыхание, плавно спустите гриф к верхней части груди, и как только коснетесь ее грифом, тут же поменяйте направление движения и выжмите штангу вверх. В нижней точке можно сделать паузу. В этом случае, как только штанга коснулась груди, сделайте выдох, затем глубоко вдохните и, задержав дыхание, выжмите штангу вверх. Все фазы упражнения (опускание и жим) выполняются в плавном, умеренном темпе.	

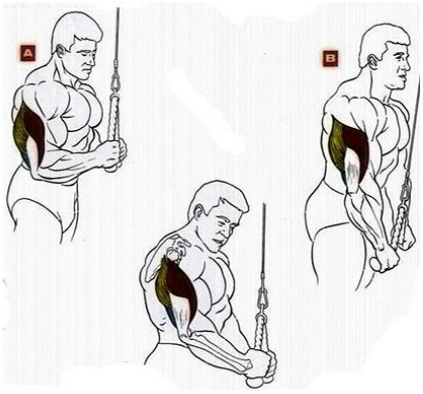
Упражнения на бицепсы и предплечья

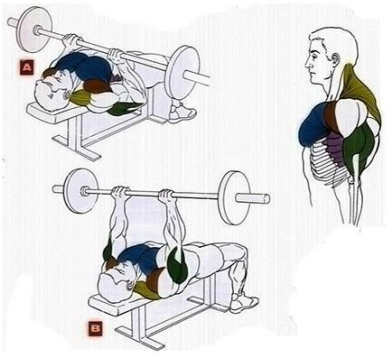
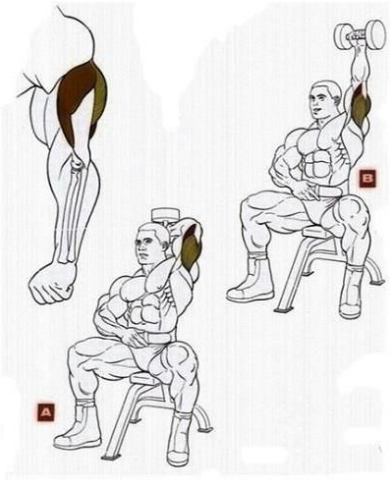
Подъем гантели на бицепс на скамье скотта Подъем гантели на бицепс в скамье скотта развивает середину и низ бицепса, изолирующее упражнение, удлиняет низ и поднимает пик бицепса. Выполнять упражнение можно как сидя, так и стоя. Главное - отрегулируйте высоту пюпитра (наклонной подставки для верхней части рук) так, чтобы при подъеме штанги туловище было всегда выпрямленным, а торс находился в вертикальном и устойчивом положении. Возьмите EZ-штангу (ее гриф напоминает букву) или гантель хватом снизу. Сядьте в скамью Скотта и плотно прижмите верхнюю часть рук (трицепсы) к пюпитру. Опустите штангу и чуть-чуть согните руки в локтях. Локти располагаются на пюпитре, ближе к нижнему краю и должны всегда оставаться неподвижными. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Напрягите бицепсы и поднимите штангу вверх. Как только предплечья примут вертикальное положение, сделайте выдох, остановитесь на мгновение и еще сильнее напрягите бицепсы. Плавно опускайте штангу до тех пор, пока руки почти полностью выпрямятся. Сделайте небольшую паузу и приступайте к следующему повторению.	
Молоток Молоток работает на боковую часть бицепса, плечевую и плече-лучевую мышцы, формирующее упражнение, утолщает бицепс и предплечье. Возьмите гантели в обе руки нейтральным хватом (ладони направлены друг на друга). Полностью выпрямитесь, чуть-чуть прогнитесь в пояснице и опустите гантели к бедрам. Взгляд направлен строго вперед. Напрягите мышцы поясницы и зафиксируйте естественный изгиб позвоночника до конца сета. Сделайте вдох и задержите дыхание. Напрягите бицепс и поднимите одну из гантелей к плечу. Локти неподвижны и находятся по бокам туловища. Не выдвигайте их вперед. Как только кисть окажется на уровне верха груди, остановитесь на 1-2 секунды, еще сильнее напрягите бицепс и предплечье. Выдыхая, плавно опустите гантель. В нижней точке сделайте паузу и выполните подъем другой гантели. Это и есть одно повторение.	
Сгибание рук со штангой в положении стоя Сгибание рук со штангой в положении стоя работает на середину, верх и низ бицепса, а также на верх предплечья, главное базовое упражнение для наращивания массы бицепса. Станьте прямо и поставьте ноги на ширине плеч. Ступни расположены почти параллельно, носки направлены чуть в стороны. Возьмите штангу хватом снизу (ладони смотрят вверх) на ширине плеч. Полностью выпрямитесь, чуть-чуть прогнитесь в пояснице и опустите штангу к бедрам. Взгляд направлен строго вперед. Напрягите мышцы поясницы и зафиксируйте естественный изгиб позвоночника до конца сета. Сделайте	

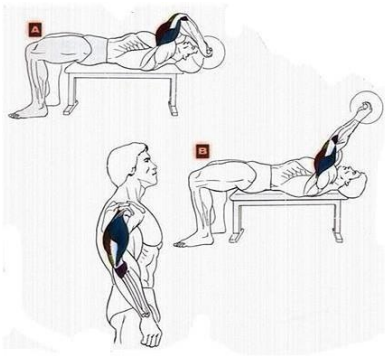
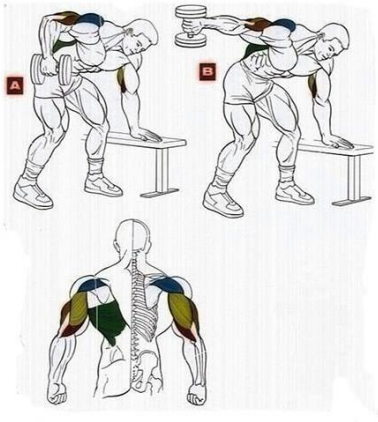
глубокий вдох, задержите дыхание и, сгибая руки в локтях, поднимите штангу до уровня верха груди. Во время подъема штанги не двигайте локтями, держите их по бокам туловища и не сгибайте руки в запястьях. Как только кисти окажутся на уровне верха груди, сделайте паузу, выдохните и еще сильнее напрягите бицепсы. Плавно опустите штангу вниз, но не разгибайте руки полностью (не блокируйте локтевой сустав). Во время всего движения не наклоняйте торс ни вперед, ни назад. Держите правильную осанку.	
<u>Подъем гантелей на бицепс</u> Это упражнение позволяет прорабатывать бицепс из растянутого положения, что крайне важно, поскольку стимуляция бицепса за счет этого сильно увеличивается. Если выполнять движение с супинацией (поворотом запястья), оно сначала акцентирует плечевую мышцу (когда вы начинаете движение с нейтральным хватом), а затем переносит рабочий акцент на бицепс (когда вы разворачиваете кисть ладонью кверху по ходу движения). Примите положение сидя на наклонной скамье (угол наклона 45-60 градусов). Гантели в опущенных руках. Хват нейтральный. Мощно поднимите гантели к плечам, одновременно супинируя (разворачивая) кисти ладонями вверх. Продолжайте супинацию до тех пор, пока ваши мизинцы не окажутся сверху; в этом положении достигается максимальное сокращение бицепсов. Локти неподвижны! Не поднимайте локти по ходу упражнения; это уменьшит нагрузку на бицепсы. Статически напрягите бицепсы в верхней точке и медленно вернитесь в исходную позицию. Это же движение можно выполнять без супинации, удерживая гантели хватом снизу на всем его протяжении (как показано на снимке). Другой вариант - чередовать руки при каждом повторе, но это сложнее технически. Ни в коем случае не "подбрасывайте" гантели!	
<u>Концентрированный подъем на бицепс</u> Середина и низ бицепса. Изолирующее упражнение. Придает бицепсу пиковую форму. Возьмите гантель правой рукой хватом снизу (ладонь смотрит вверх) и сядьте на край скамьи. Поставьте ноги гораздо шире плеч. Ступни плотно прижаты к полу. Исходное положение: наклонитесь вперед и упритесь нижней частью правого трицепса во внутреннюю часть правого бедра. Ладонь левой руки опирается на левое бедро, колено или бок. Правая рука чуть согнута в локте. Сделайте вдох и задержите дыхание. Напрягите бицепс и поднимите гантель к грудной клетке. Преодолев самый сложный участок подъема, слегка выдохните. Когда гантель почти коснется груди, сделайте паузу, еще сильнее напрягите бицепс. Плавно опустите гантель, одновременно делая выдох. Полностью сконцентрируйтесь на сокращении бицепса и не помогайте себе всем телом. Отработав нужное число повторений	

правой рукой, сделайте столько же повторений левой.	
<u>Подъемы гантелей на бицепс стоя</u> Возьмите гантели в обе руки нейтральным хватом (ладони направлены друг на друга). Ноги на ширине плеч. Полностью выпрямитесь, чуть-чуть прогнитесь в пояснице и опустите гантели к бедрам. Взгляд направлен строго вперед. Напрягите мышцы поясницы и зафиксируйте естественный изгиб позвоночника до конца сета. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Напрягите бицепсы и поднимите гантели к плечам. Как только кисти достигнут уровня локтей, начинайте разворачивать гантели наружу. В верхней точке ладони направлены на плечи. Не выдвигайте локти вперед во время подъема. Как только гантели достигнут уровня плеч, сделайте паузу и еще сильнее напрягите бицепсы. Выдохните и плавно опустите гантели в исходное положение, поворачивая запястья внутрь. В нижней точке ладони направлены на боковую часть бедра.	
<u>Подъем штанги на бицепс обратным хватом</u> Внешняя (боковая) часть предплечья, а также бицепс. Формирующее упражнение. Утолщает боковую часть предплечья. Возьмите штангу хватом сверху (ладони смотрят вниз) на ширине плеч. Выпрямите туловище, чуть прогнитесь в пояснице, расправьте плечи и поставьте ноги на ширине плеч. Опустите штангу к бедрам. Руки почти выпрямлены. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, поднимите штангу до уровня верха груди. Во время подъема не направляйте локти вперед, держите их неподвижно возле боков. В верхней точке сделайте паузу, еще сильнее напрягите мышцы-сгибатели локтя и плавно опустите штангу.	

Упражнения на трицепс

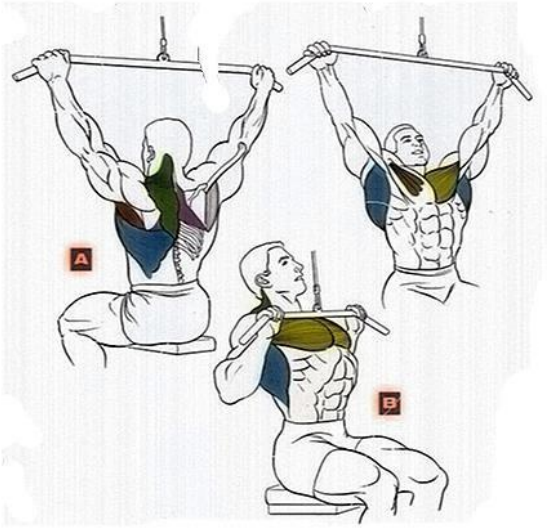
Жим к низу в блочном тренажере Жим к низу в блочном тренажере развивает латеральную (боковую), а также длинную головку трицепса, формирующее упражнение, выделяет боковую част трицепса. Прикрепите канатную рукоятку к тросу, проходящему через верхний блок. Чуть отступите от тренажера и возьмитесь за рукоятку нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга). Поставьте ступни параллельно или <в разножку>, сделав небольшой шаг одной ногой назад. Слегка (на 10-15°) наклоните торс к тренажеру и выдвиньте локти чуть вперед. В исходном положении трос натянут, а кисти расположены приблизительно на уровне плеч. Удерживая локти как можно ближе к бокам, сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, разогните руки вниз. На протяжении всего упражнения не двигайте локтями, не наклоняйтесь вперед и не приседайте. Верхняя часть рук, туловище и ноги остаются неподвижными до конца сета! Разгибая руки вниз, обратите внимание: как только мизинцы окажутся ниже локтей, начинайте плавно разворачивать кисти и разводить рукоятки в стороны так, чтобы когда вы полностью выпрямите руки, ладони были направлены к бедрам. Полностью выпрямив руки (верхняя точка упражнения), выдохните и на пару мгновений зафиксируйте это положение. Плавно сгибая руки, позвольте рукоятке подняться вверх до положения, когда кисти чуть выше локтей (нижняя точка упражнения), и приступайте к следующему повторению.	
Отжимания на брусьях Подобно жиму узким хватом, отжимания на брусьях задействуют помимо трицепса дельты и грудные. Однако правильная форма выполнения отжиманий сводит участие этих мышц к минимуму. Примите положение упора на брусьях (или как вариант между двумя скамьями). Из исходного положения медленно опуститесь вниз, пока угол сгиба локтей не достигнет 90 градусов. (Вы должны почувствовать хорошую растяжку в трицепсах.) Усилием трицепсов выжмите корпус кверху на прямые руки. Чтобы по максимуму задействовать трицепсы, вы должны держать корпус абсолютно прямым на протяжении всего повтора (если вы работаете на брусьях, не наклоняйтесь вперед или назад). Старайтесь удерживать локти поближе к туловищу. Не разводите их в стороны.	

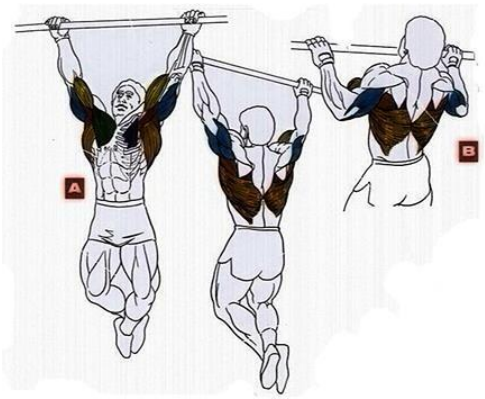
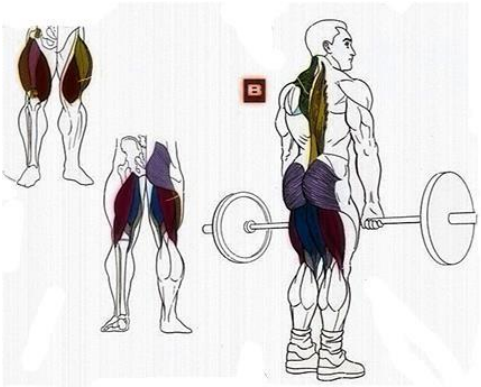
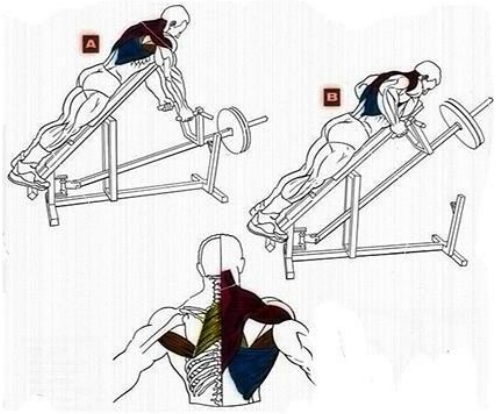
<u>Жим лежа узким хватом</u> Жим лежа узким хватом развивает верх всех головок трицепса, верх груди и передние дельты, базовое упражнение, сила, объем и плотность трицепса. Поставьте горизонтальную скамью под стойками для штанги так, чтобы, когда вы ляжете на скамью, гриф оказался строго над головой. Лягте на скамью. Слегка прогнитесь в пояснице, но при этом убедитесь, что голова, плечи и ягодицы плотно прижаты к скамье. Если стойки для штанги отсутствуют, то вам потребуется партнер, который будет подавать и принимать штангу. Возьмитесь за гриф хватом сверху. Расстояние между ладонями должно быть меньше ширины плеч. Насколько именно? Это зависит от разновидности грифа и вашей способности держать нагруженную штангу в равновесии. Выжмите штангу вверх и полностью выпрямите руки. Гриф должен оказаться точно над шеей. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, опустите штангу к нижней части грудной клетки. Едва гриф коснется груди, не останавливайтесь, а тут же начинайте жать штангу вверх. Преодолев самый трудный участок подъема штанги, с выдохом дожмите штангу. Как только руки будут полностью выпрямлены (верхняя точка упражнения), сделайте небольшую паузу и постарайтесь как можно сильнее напрячь трицепсы. Следите, чтобы во время движения локти двигались строго вдоль боков, были всегда направлены вперед и не расходились в стороны. Сгибание рук происходит исключительно в вертикальной плоскости. Темп выполнения упражнения - умеренный.	
<u>Разгибание руки с гантелью</u> Разгибание руки с гантелью из-за головы - верх и середину всех трех головок трицепса, изолирующее упражнение, прорисовывает верх трицепса. Сядьте на скамью и плотно упритесь ступнями в пол. Возьмите гантель в правую руку и выпрямите спину. Выпрямите руку с гантелью вертикально вверх. Согните руку в локте и заведите гантель за голову. Хват нейтральный - ладонь смотрит вперед, мизинец выше всех остальных пальцев. В исходном положении локоть рабочей руки направлен строго вверх, торс в вертикальном положении, спина чуть прогнута в пояснице, а подбородок параллелен полу. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Фиксируя верх руки в неподвижном положении, напрягите трицепс и, разгибая руку, поднимите гантель. Движение происходит только в локтевом суставе, все остальные части тела неподвижны. Как только рука окажется полностью выпрямлена в локте (верхняя точка упражнения), остановитесь на 1-2 секунды и с выдохом еще сильнее напрягите трицепсы. Плавно согните руку и, удерживая трицепсы в напряжении, плавно опустите гантель в исходное положение. Сделайте небольшую паузу и выполните следующее повторение. Отработав запланированное число повторений правой рукой, сделайте столько же повторений левой.	

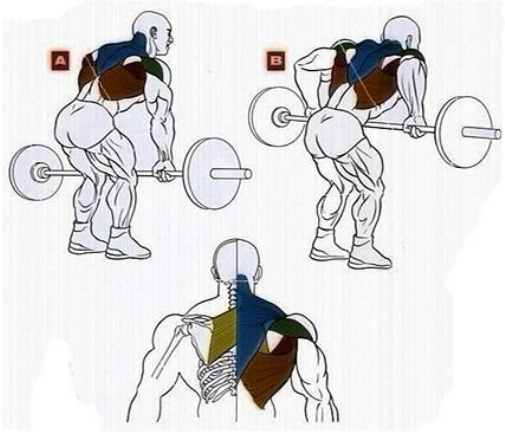
Это - один сет.	
<u>Французский жим лежа</u> Французский жим лежа развивает длинную (заднюю) головку трицепса, в особенности ее низ, формирующее упражнение, удлиняет и утолщает низ трицепса. Лягте на горизонтальную скамью и прочно упритесь ступнями в пол. Выпрямите руки вверх, перпендикулярно полу, и попросите партнера подать вам штангу. Желательно использовать штангу с EZ-грифом, но если у вас ее нет, то можно выполнять упражнение и с традиционной штангой с прямым грифом. Возьмитесь за гриф хватом сверху и выжмите штангу вверх. Полностью выпрямите руки со штангой и отклоните их назад (по направлению к голове) на 45° от вертикали. Это и есть исходное положение. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Удерживая верхнюю часть рук (от локтя до плеча) неподвижной, плавно согните их в локтях и опустите штангу к макушке. В нижней точке упражнения угол в локтевом суставе равен 90°. Достигнув нижнюю точку, не останавливайтесь! Быстро измените направление движения и, разгибая руки в локтях, верните штангу в исходное положение. Поднимая штангу, не выдыхайте и не тяните локти вперед. Верхняя часть рук должна оставаться зафиксированной до конца сета. Как только вы полностью выпрямите руки, остановитесь на пару секунд, сделайте выдох и дополнительным усилием еще сильнее напрягите трицепсы.	
<u>Разгибания руки с гантелью в наклоне</u> Все три головки трицепса, в особенности их нижняя часть. Изолирующее упражнение. Симметрия и рельеф трицепса. Станьте боком к скамье, наклонитесь и упритесь в нее левой ладонью и левым коленом. Правую ногу отставьте чуть назад так, чтобы торс принял горизонтальное положение. Опорная рука выпрямлена и перпендикулярна скамье. Как вариант, некоторые предпочитают не упираться коленом в скамью и просто ставить ноги <в разножку> (левая ступня выставлена вперед на шаг по отношению к правой). Такая постановка ног также допустима, главное, чтобы спина была параллельна полу и слегка прогнута в пояснице. Возьмите гантель нейтральным хватом (ладонь обращена к телу, большой палец впереди) и, сгибая руку, поднимите локоть до уровня спины или чуть выше. В исходном положении угол в локтевом суставе рабочей руки прямой, а гантель свободно свисает вниз (предплечье перпендикулярно полу). Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Удерживая верх рабочей руки (от плеча до локтя) неподвижным, напрягите трицепс и выпрямите руку. В верхней точке упражнения рука полностью выпрямлена и находится на одной линии с торсом или чуть выше. Достигнув верхнюю точку упражнения, выдохните, изо всех сил напрягите трицепс и на пару секунд зафиксируйте руку в выпрямленном положении чуть выше спины. По-прежнему удерживая верх руки неподвижным (локоть выше спины), плавно	

опустите гантель в исходное положение. Поднимайте и опускайте гантель в умеренном темпе, без рывков и ускорений. Выполнив запланированное число повторений одной рукой, повернитесь к скамье другой стороной и сделайте столько же разгибаний другой рукой. Это и есть один сет.	

Упражнения на мышцы спины

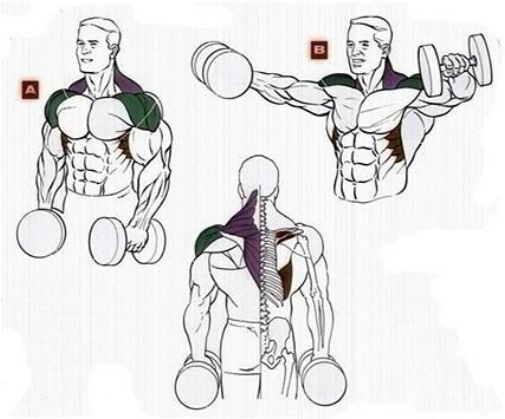
Вертикальная тяга широким хватом Вертикальная тяга широким хватом работает на верх широчайших мышц спины, трапеций и ромбовидные мышцы, формирующее упражнение, ширина и масса верха спины. Отрегулируйте высоту упорных валиков для ног блочного тренажера для горизонтальной тяги: они должны прочно фиксировать бедра, не позволяя им отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Таз следует расположить на сидении так, чтобы верхний блок и гриф находились перед грудью (а не прямо над головой). Слегка приподнимитесь, возьмитесь за концы длинного грифа хватом сверху, подтяните гриф вниз, сядьте на сидение тренажера и подставьте бедра под валики. Исходное положение: торс и руки полностью выпрямлены, а плечи приподняты. Положение туловища напоминает букву <У>. Бедра прочно зафиксированы между сидением и валиками, ступни упираются в пол. Напрягите поясничные мышцы и не расслабляйте их до конца сета - именно они обеспечивают удержание туловища в выпрямленном положении. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Напрягите широчайшие и, сводя лопатки, потяните гриф строго вниз. Локти движутся строго параллельно вдоль боков и направлены назад и в стороны. Когда гриф окажется на уровне плеч, сделайте паузу и еще сильнее напрягите широчайшие. Плавно верните гриф в исходное положение. В верхней точке снова сделайте паузу - это поможет лучше растянуть широчайшие. Приступайте к следующему повторению	

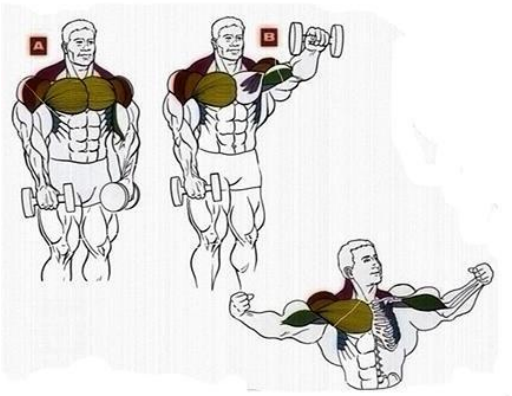
<u>Подтягивания на перекладине</u> Подтягивания на перекладине развивает верх широчайших мышц спины, лучшее базовое упражнение для увеличения ширины спины. Подпрыгните и ухватитесь за перекладину широким хватом. Расстояние между ладонями на 20-25 см шире плеч. Повисните на перекладине. Чтобы полностью растянуть широчайшие, представьте, что ваши ладони - не более чем крюки, на которых висит все тело: руки полностью выпрямлены и расслаблены, напряжены лишь предплечья, обеспечивающие прочный хват. Это нижняя точка упражнения. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, напрягите широчайшие и подтянитесь вверх. Во время подтягивания локти должны всегда оставаться на одном и том же месте, не тяните их к бокам туловища. Подтягивайте себя вверх до тех пор, пока подбородок не окажется на одном уровне с перекладиной или чуть выше ее. Это верхняя точка. Выдохните и плавно опуститесь вниз в исходное положение.	
<u>Становая тяга</u> Становая тяга - одно из лучших, но сложных упражнений для развития мускулатуры всего тела. На каждом повторе необходимо опускать торс, держа спину как можно прямее. Для того чтобы овладеть этой техникой, дающей сильное развитие ягодиц и четырехглавых, необходимо чтобы одна рука бралась за гриф ладонью к вам, а вторая - ладонью от вас. В этом случае вы полностью напрягаете целевые мышцы и одновременно избегаете давления на позвоночник. Для начинающих следует в первую очередь освоить эту технику и только с умеренных весов. Если начали сгибаться, обязательно остановитесь. Сгибание спины не дает напрягаться мышцам, следовательно, на позвоночник приходится излишняя нагрузка.	
<u>Тяга Т-штанги</u> Широчайшие мышцы и мышцы середины спины. Изолирующее упражнение. Дефиниция и полосатость спины. Лягте грудью на скамью с наклоном вверх и упритесь ступнями в пол или специальные подставки. Возьмитесь за рукоятки тренажера или же за гриф Т-штанги нейтральным хватом - ладони направлены друг на друга и расположены максимально близко на грифе. В исходном положении руки полностью выпрямлены и груз <висит> на них, словно на веревках. Сделайте вдох, задержите дыхание и потяните штангу к груди. Локти	

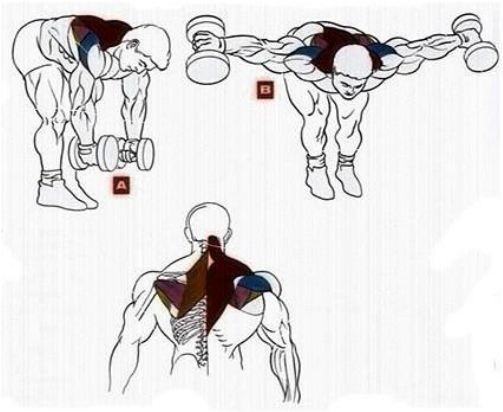
движутся параллельно друг другу строго вверх-назад. Стремитесь поднять локти как можно выше уровня спины. В верхней точке как можно сильнее напрягите мышцы спины, выдохните и плавно опустите штангу вниз.	
<u>Тяга штанги в наклоне</u> Верх широчайших мышц спины, ромбовидные мышцы, середина и низ трапеций. Базовое упражнение. Увеличивает все мышцы середины спины. Станьте перед штангой. Ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях. Наклонитесь и возьмитесь за гриф штанги хватом сверху. Расстояние между ладонями чуть шире плеч. Не сгибая рук, выпрямите туловище и поднимите штангу. Исходное положение: слегка прогнувшись в пояснице, наклоните торс вперед - чуть выше параллели с полом, но ниже линии, составляющей 30 градусов с горизонталью. Ноги слегка согнуты в коленях, голова направлена строго вперед. Напрягите поясничные мышцы и сохраняйте это положение тела до конца сета. Штанга <висит> на прямых руках перед голенями. Сделайте вдох, задержите дыхание и потяните штангу к поясу. Локти движутся строго назад-вверх и не расходятся в стороны. Старайтесь поднять локти как можно выше. Тяните штангу исключительно усилием мышц спины и плеч. Не расслабляйте поясничные мышцы до конца сета. Подтянув гриф к поясу, сделайте выдох и плавно опустите штангу вниз. Выполните следующее повторение.	
<u>Пулловер со штангой</u> Основная нагрузка - широчайшие мышцы спины. Лягьте верхней спиной поперёк скамьи. Слегка напрягите бёдра. Возьмите штангу позади и расположите её над грудью. Локти согните под углом 15-30 градусов. Не меняйте угол в течение всего упражнения. Опустите гриф за голову до тех пор, пока верхние части рук не станут паралелльными торсу. Вернитесь в исходную позицию и повторите.	
<u>Тяга блока вниз за голову</u> Тяга блока вниз за голову - это упражнение направлено, в основном, для развития широчайших мышц спины. Обычно применяется широкий хват, однако возможно и уменьшение ширины хвата с целью изменения угла воздействия на мышцы. Сядьте так, чтобы рукоятка блока была вверху над спиной. Выполняя движения, следите за тем, чтобы локти были направлены назад, в стороны. Опускайте блок как можно ниже за голову,	

используя максимальную амплитуду движения	

Упражнения для дельтовидных мышц:

.**Разведение гантелей стоя** Разведение гантелей стоя работает на средние дельты, надостную мышцу и трапеции, формирующее упражнение, форма, рельеф и ширина плеч. Поставьте ноги на ширине плеч или чуть шире, возьмите гантели и станьте ровно. Руки выпрямлены и слегка расслаблены, гантели <свисают> по бокам бедер и чуть повернуты внутрь, взгляд направлен вперед. Это и есть исходное положение. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, напрягите средние дельты, поднимите руки через стороны строго в вертикальной плоскости, проходящей через плечи. Начиная подъем гантелей, слегка согните руки и удерживайте их зафиксированными в локтях до конца сета. Сгибать и разгибать руки во время выполнения упражнения недопустимо. Достигнув верхнюю точку (гантели на уровне плеч или чуть выше), выдохните, плавно опустите гантели к бедрам и тут же, без всякой остановки, начинайте следующее повторение. Выполняйте упражнение в подчеркнуто умеренном темпе.	
Разгибание рук с гантелями Разгибание рук с гантелями над головой работает на передние и средние дельты, мышцы-вращатели плеча, формирующее упражнение, уплотнение и детализация плеч. Сядьте на скамью с вертикальной спинкой и плотно прижмитесь к ней спиной. Ноги согнуты в коленях под прямым углом и упираются в пол всей ступней. Возьмите гантели и поднимите их до уровня шеи. Выровняйте локти так, чтобы они были в одной плоскости с туловищем или слегка выдвинуты вперед. Поверните руки в запястьях ладонями к туловищу. Это и есть исходное положение. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, выжмите гантели вертикально вверх. Не опускайте и не поднимайте голову. Подбородок должен быть параллелен полу, а взгляд направлен строго вперед. Как только гантели минуют уровень макушки, начинайте разворачивать гантели (ладони) наружу. В верхней точке руки должны быть полностью выпрямлены, но не заблокированы в локтях, плечи приподняты, а ладони направлены вперед. Выжав гантели, сделайте выдох, остановитесь и дополнительным усилием еще сильнее напрягите	

дельты. Сделайте вдох и плавно опустите гантели в исходное положение, разворачивая их внутрь так, чтобы, когда они достигнут уровня плеч, ладони снова были направлены к туловищу.	
<u>Жим штанги из-за головы</u> Упражнение воздействует на передний пучок дельт, однако на средний и задний пучки ложится куда более сильная косвенная нагрузка. Жим выполняется сидя. Положите гриф на плечи за голову. Особую трудность представляет собой положение локтей. При выполнении упражнения, локти должны точно находиться под грифом штанги. В верхней точке амплитуды гриф должен быть над головой.	
<u>Подъем гантелей перед собой</u> Передние дельты и фронтальная половина средних дельт. Изолирующее упражнение. Форма и рельеф передних дельт. В исходном положении гантели перед бедрами и почти касаются их. Туловище - ровно, а руки почти выпрямлены (но не до конца) и зафиксированы в локтях до конца сета. Гантели можно держать как хватом сверху (ладони направлены на бедра), так и нейтральным (ладони смотрят друг на друга). Сделайте вдох и, задержав дыхание, поднимите руки перед собой. Не допускайте движения в локтевом суставе - не сгибайте руки и не распрямляйте их до блокировки в локтях. Все движение сосредоточено исключительно в плечевом суставе. Во время подъема гантелей не сводите и не разводите руки. Расстояние между гантелями всегда должно быть постоянным: равным ширине плеч или чуть меньше. Поднимайте гантели до уровня плеч или выше. Достигнув верхней точки, выдохните и плавно опустите гантели. Сделайте короткую паузу и выполните следующее повторение.	

Разведение гантелей в наклоне Задние дельты, трапеции и мышцы-вращатели плеча. Формирующее упражнение. Форма и рельеф задних плеч. Возьмите легкие гантели в обе руки нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга). Наклонитесь вперед так, чтобы торс был параллелен полу. Спина ровная, чуть прогнута в пояснице. Если у вас тугие мышцы задней части бедра, можно слегка согнуть ноги в коленях. Главное - прочно зафиксировать нормальный, S-образный изгиб позвоночника. Но если и это не помогает и вам все-таки тяжело держать торс в таком положении, воспользуйтесь горизонтальной скамьей. Расположитесь на ней так, чтобы почти вся грудь вылазила за ее край (скамья не должна мешать разводить гантели), а ноги прочно упирались в пол. В исходном положении гантели свисают на выпрямленных руках под грудью. Руки должны быть прочно зафиксированы в локтях до самого конца сета. Их можно чуть-чуть согнуть, перед тем как приступить к выполнению упражнения, но сгибать или разгибать их во время сета не допускается. Все движение происходит только в плечевых суставах, все остальные суставы - неподвижны! Сделайте вдох и задержите дыхание. Изо всех сил напрягите задние дельты и трапеции и плавно разведите гантели в стороны, стараясь поднять их как можно выше. Обратите особое внимание: руки должны двигаться исключительно в вертикальной плоскости, проходящей через плечи. Не отводите гантели ни назад, ни вперед. В верхней точке локти должны быть выше уровня спины. Выдохните и плавно опустите гантели в исходное положение. Сделайте короткую паузу и выполните следующее повторение.	

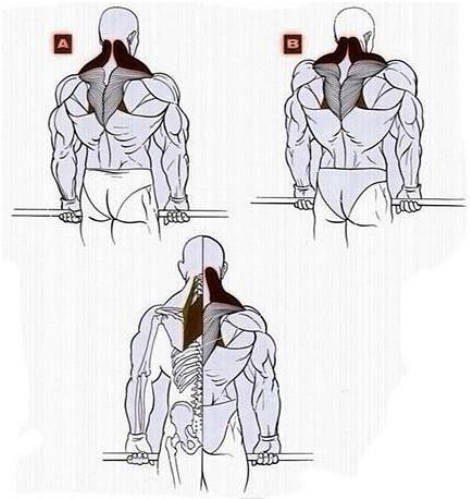
Упражнения для мышц ног

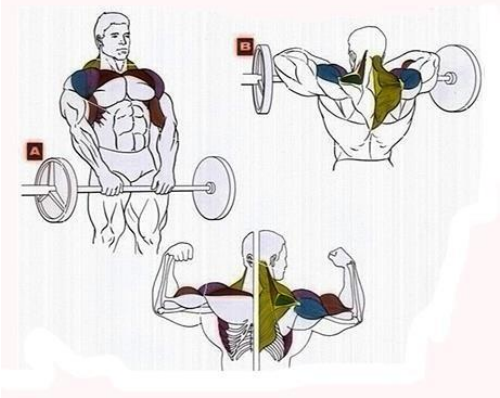
Сгибания ног в станке Локализация на бицепс бедра. Легли на станок для сгибания ног, взялись за рукоятки по бокам. Отрегулировали положение упора для ног так, чтобы оно приходилось чуть выше ахиллесова сухожилия. Сгибаем и поднимаем ногу вверх до образования угла в 90 градусов к полу (не закидываем ногу дальше). Задержались на немного, затем медленно опускаем вес в исходное положение. **Подъем на носки сидя в тренажере** Это упражнение оказывает сильнейшее воздействие на камбалавидные мышцы.	**Присед Гаккеншмидта** (выполняется на гакк-машине) Это - прекрасная альтернатива простому приседу, поскольку нагрузка сдвинута в сторону колена, на нижнюю часть квадрицепса. По сравнению с обычным и Смит-приседом, снимается часть нагрузки со спины, но сильнее нагружаются коленные суставы. Расположились удобно на Гак-машине, спина полностью прижата к спинке, ноги на ширине плеч в верхней трети платформы. Опустили страховочные ручки и опускаемся вниз, пока бедра не станут параллельны

Косвенная нагрузка ложится на икроножные мышцы. Чтобы выполнить это упражнение, нужно использовать специальный тренажер. Только он позволяет нагрузить камбаловидную мышцу до предела. Перед подъемом груза вам необходимо опустить стопы как можно ниже, чтобы обеспечить активизацию пронизывающих мышцы нервных волокон. Экспериментируйте с положением стоп и носков. Повторяем движение.	платформе. Из нижнего положения выталкиваем себя вверх, в исходное положение. В верхней точке ноги до конца не разгибаем, чтобы не перегружать колени, задержались и повторили движение.
Жим ногами Прекрасный выбор для построения массивного бедра. В исходном положении ноги на ширине плеч посередине платформы, носки слегка развернуты наружу. Это - наиболее выигрышная позиция для перемещения кучи железа. Удобно расположились на сиденье, уперлись спиной в спинку, выжали платформу вверх и опустили фиксирующие ее рычаги. Крепко держимся руками за ручки по бокам сиденья, придали торсу устойчивое положение. Медленно опускаем платформу с отягощением вниз, сгибая ноги, в конечном положении угол в коленях должен быть около 90 градусов (колени почти уперты в грудь). Следим за тем, чтобы низ спины или, тем более, ягодицы теряли контакт с сиденьем. Это нагружает спину и до хорошего не доводит. Опустив вес донизу, выжимаем его обратно вверх, до тех пор, пока ноги не распрямятся почти полностью. Почти, потому что, во-первых, это вынуждает колени гнуться в обратную сторону, и, во-вторых, расслабляет квадрицепсы в конечной точке, что уменьшает внутримышечную стимуляцию. В верхнем положении небольшая пауза, и повтор.	**Выпады** Выпады развивают координацию и равновесие, делают ягодицы и бедра сильными и увеличивают рельеф. Начинающие должны работать с пустым грифом от прямой штанги. Спина прямая, шаг вперед правой ногой, правую ступню поставить ровно на пол прямо перед собой и опуститься в положение, в котором правое бедро будет параллельно полу. Напрягая правое бедро, вытолкнитесь в исходное положение, далее сделайте шаг левой ногой и повторите последовательность. Повторите по 8 раз с каждой ноги. Выпады помогают увеличить силу ног, улучшить рельеф и равновесие.
Приседания со штангой Приседания со штангой - прекрасный способ формирования бедер и придания полноты ягодицам. Приседания очень тяжелы, но результаты того стоят. Приседания стимулируют почти все группы мышц. Каждый повтор приседания необходимо делать технически правильно. Вначале следует зафиксировать штангу на уровне задних дельт. Затем сделайте шаг назад, установите равновесие, напрягите основные мышцы торса. И приседайте, держа колени прямо над ступнями,	**Разгибания ног в станке** В отличие от всех предыдущих упражнений, в этом движение происходит только в одном суставе и нагружает только квадрицепс. Помощи от ягодиц или бицепса бедра здесь вы не получите. Нагружая квадрицепсы таким образом, вы достигаете очень высокой степени локализации. Поскольку торс в этом упражнении неподвижен, упражнение выполняется достаточно легко, и может быть использовано для раздельной проработки ног. Нагружая каждую ногу по отдельности,

так, чтобы бедра были параллельны полу. Из этого положения выпрямляйтесь вверх, до исходного положения. Если вам трудно добиться параллельности бедер полу из-за слишком тяжелого веса, то уменьшите его. Остановка движения на полпути из-за переноса нагрузки с мышц на суставы вредит коленям.	вы можете довести оба квадрицепса до полного изнеможения. Сели в станок для разгибания ног, взялись за рукоятки по бокам сиденья. Отрегулировали положение упора для ног так, чтобы он был немного выше голеностопа. Распрямляем и поднимаем ногу вверх до упора. Задержались на немного, затем медленно опускаем вес в исходное положение. Повторяем движение, не опуская вес на опоры. Это постоянное напряжение существенно увеличивает нагрузку.

Упражнения для мышц трапеции

Шраги со штангой Верх трапеций. Базовое упражнение. Масса и толщина верха трапеций. Поставьте ноги на ширине плеч и возьмитесь за штангу хватом сверху. Расстояние между ладонями чуть шире плеч. Полностью выпрямитесь - расправьте грудь и плечи, слегка прогнитесь в пояснице, поднимите подбородок до параллели с полом. В исходном положении руки выпрямлены, спина находится в вертикальной плоскости, изгиб позвоночника естественный, S-бразный, а взгляд направлен строго вперед. Сделайте вдох и, задержав дыхание, напрягите трапеции, потяните плечи вверх, по направлению к ушам. Представьте, что вы просто пожимаете плечами, когда вас спрашивают о чем-то, о чем вы не имеете ни малейшего представления. Не сгибайте руки, не наклоняйте торс и не приседайте. Ваша задача - поднять плечи в вертикальной плоскости как можно выше, сохраняя при этом все остальные части неподвижными. Подняв плечи максимально вверх, выдохните и на 1-2 секунды постарайтесь удержать плечи в этом положении. Плавно опустите плечи в исходное положение.	

Тяга штанги к подбородку Средние дельты, верх и середина трапеций. Формирующее упражнение. Отделяет трапеции от дельт. Возьмите штангу хватом сверху (расстояние между ладонями чуть меньше ширины плеч) и станьте ровно. В исходной позиции спина выпрямлена и слегка прогнута в пояснице, грудь <колесом>, плечи расправлены, руки выпрямлены в локтях, гриф штанги касается бедер. Сделайте вдох и, задержав дыхание, напрягите трапеции и дельты. Разводя локти, потяните их вертикально вверх. Движение <ведут> именно локти, а не плечи или предплечья. Когда вы тянете локти вверх, гриф штанги должен скользить в вертикальной плоскости вдоль тела от бедер до подбородка. Не нависайте над грифом, выгибая спину дугой. Держите корпус и шею ровно, а подбородок - горизонтально. В верхней точке локти подняты максимально вверх (однозначно выше плеч), а верхняя часть рук на 30° выше горизонтали. Достигнув верхнюю точку, выдохните, сделайте паузу и еще сильнее напрягите трапеции и дельты. Плавно опустите штангу в исходное положение. Темп выполнения упражнения - подчеркнуто плавный.	

Упражнения для мышц брюшного пресса

Подъем ног на скамье Подъем ног на скамье прорабатывают нижнюю часть пресса. Сядьте на стул или на край скамьи. Придерживайте руками за края стула и откиньтесь на спинку. Согните колени и медленно подтяни их к груди. Выпрямите ноги, вытянув их перед собой, после чего вернитесь в исходное положение.	**Гиперэкстензия** Гиперэкстензия - упражнение для развития прямых мышц спины, ягодичных мышц и сгибателей бедра. В результате тренировки этих мышц снижается риск травмы позвоночника и сухожилий, повышается общая работоспособность. Техника упражнения: Лечь в тренажёре на живот (вниз лицом), пятки подвести под специальный валик. Удерживая спину прямой и не сгибая ног выполнить наклон вперед-вниз, затем плавно вернуться в положение, в котором тело будет представлять прямую линию (линия туловища продолжает линию ног). При этом необходимо избегать сильного обратного переразгибания в пояснице!
Скручивания на полу Обычные скручивания на полу прорабатывают верхнюю часть пресса. Этот вариант обыкновенных "скручиваний" задействует все мышцы брюшного пресса. На поясницу при	**Повороты корпуса с отягощением** Повороты корпуса с отягощением для косых и межреберных мышц. Положите "пустой" гриф штанги за шею на трапеции, удерживая за концы руками. Медленно

этом ложится минимальная нагрузка. Ложитесь на пол лицом вверх. Согните колени. Руки подложите под голову. Локти разведите. Усилием пресса начинайте отрывать плечи и верх спины от пола. Из верхней точки медленно возвращайтесь в исходную позицию. Лучше всего делать как можно больше повторений.	поверните корпус вокруг вертикальной оси, не разрешая повернуться тазу. Вернитесь в исходное положение и поверните корпус в другую сторону. В крайней точке поворота слегка наклоните корпус, будто делаете боковые скручивания. Этот прием очень эффективен для прорисовки косых мышц. Если никак не получается "выключить" из работы таз, выполняйте упражнение сидя.
Подъемы ног в висе На нижний пресс. Исходное положение - вис на перекладине, хват чуть шире плеч (для уменьшения нагрузки на запястья можно взять кистевые ремни), ноги согнуты в коленях, бедра параллельны полу. Усилием пресса (без раскачиваний!) подтягивайте колени к груди, в верхней точке задерживайте и напрягайте брюшные мышцы. При подъеме коленей в сторону дополнительно нагружаются косые мышцы живота. Чередуйте сеты на одну и другую сторону. Можно несколько облегчить упражнение и выполнять его на наклонной скамье, а не вертикально повиснув.	**Подъемы ног лежа** Подъем ног лежа - очень популярное упражнение для нижней части живота. Однако если делать это упражнение не в сокращенной амплитуде, а в полной, то оно прекрасно развивает мышцы живота по всей длине, включая его верхнюю часть. Это упражнение хорошо выполнять с партнёром. Лягте спиной на пол. партнёр позади вас. Возьмитесь руками за щиколотки партнёра. Поднимайте ноги до вертикального положения. Когда ноги окажуться вверху, партнёр должен с силой толкнуть их вперёд.Ваша задача, сопротивляться свободному падению ног, т.е. не дать коснуться их полу.

Методические материалы

Разделы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов
Теоретическая	Тренажеры, спортиваная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Тренажеры, спортиваная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет

Тактическая	Тренажеры, спортиваная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словестный	Колективный зачет
Физическая	Тренажеры, спортиваная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

Список литературы

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2021. – 288 с.

2. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 2018. – 96 с.

3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства Ростов-н /Д. 2019. – 383 с.

4. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 2019. – 63 с.

5. Курысь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь, 2018. – 129 с.

6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 2019.– 72 с.

7. Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. М. «ФИС», 2016. – 111 с.

10. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 2014. – 159 с.

11. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов.

12. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. Эксмо-пресс, 2000. – 790 с.