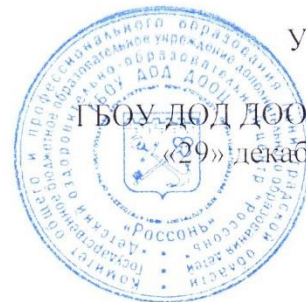


Государственное бюджетное образовательное учреждение
Дополнительного образования детей
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Россонь»

ПРИНЯТ
На заседании педагогического
совета ГБОУ ДОД ДООЦ
«Россонь»
Протокол № 10 от 29.12.2015г.



УТВЕРЖДЕН
Директором
ГБОУ ДОД ДООЦ «Россонь»
«29» декабря 2015 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Атлет»

(физкультурно- спортивная направленность)

возраст обучающихся 14-18 лет

продолжительность освоения программы – 1 смена

Составитель: Корнев А.А.

Инструктор по физической культуре

город Кингисепп

2015 год

Пояснительная записка

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей предлагаемая программа рекомендована в качестве секционной работы.

Целью программы является приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Образовательные и воспитательные **задачи** программы:

-содействовать приобретению знаний в области физической культуры углубленных знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики посредством занятий;

-выявить способности детей и способствовать их дальнейшему развитию;

-развивать психические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, а так же физические качества;

-формировать способность к самостоятельному планированию своей деятельности;

-развивать наблюдательность и самооценку;

-формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;

-формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Данная программа опирается на принципы гуманистической педагогики, основными из которых являются:

-принцип учёта возрастных особенностей;

-принцип доступности и последовательности;

-принцип научности (на основе современных научных данных);

-принцип индивидуализации;

-принцип актуальности;

-принцип результативности.

Программа секции «Атлет» является актуальной по целевому назначению, профильной по содержанию, творческой, общей по особенностям развития.

При разработке программы были использованы научные данные по вопросам физической культуры, физиологии и педагогики.

Структура и содержание процесса включают в предлагаемой программе двигательную деятельность с выделением соответствующих вопросов: основы знаний физической культуры (информативный компонент); способы физкультурной деятельности и физическое

совершенствование (операционный компонент); ценностные ориентации (мотивационный компонент).

Основы знаний физической культуры разработаны в соответствии с основными направлениями познавательной активности воспитанников, знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности).

Способы физкультурной деятельности соотносятся с представлениями о структуре организации деятельности, её исполнения и контроля.

Физическое совершенствование ориентировано на гармоничное развитие воспитанников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья.

Секционная форма занятий связана с добровольным выбором воспитанников углубленного изучения тем и разделов атлетической гимнастики, которые их более всего интересуют. Своеобразие таких занятий состоит в том, что они по данному курсу проводятся не для всех, а лишь для небольшой группы учащихся, желающих углубленно изучать курс атлетической гимнастики. Периодичность проведения занятий – ежедневно или через один дня отдыха. Продолжительность занятий 40 минут. Наполняемость групп составляет 6 – 15 человек, но при этом учитываются санитарно-гигиенические нормы конкретного спортивного зала. Занятия проводятся под руководством тренера.

Программа рассчитана на обучающихся 14-18 лет

Формы занятий:

- теоретические занятия;
- тренировочные занятия;
- контрольные уроки;
- соревнования.

Методы:

- словесный;
- наглядный;
- практический (разучивание в целом и по частям);
- фронтальный;
- групповой;
- индивидуальный;
- круговой тренировки;
- игровой;
- соревновательный;

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей.

На занятиях секции «Атлет» осуществляется первичный, текущий и итоговый контроль достижений занимающихся. Задачей первичного контроля является определение

исходного уровня развития двигательных способностей детей с целью оптимального планирования тренировочного процесса и дозирования нагрузки. Текущий контроль реализуется на протяжении всей летней смены по мере освоения занимающимися конкретными темами данной программы. Текущий контроль производится в форме демонстрации качества выполнения основных упражнений атлетической гимнастики, а также оценки физиологической реакции организма на нагрузку (внешние признаки утомления, ЧСС). Итоговый контроль осуществляется в форме выполнения контрольных нормативов и тестовых заданий, а также соревнований.

Ожидаемые результаты:

В результате реализации программы обучающиеся **должны знать:**

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- историю развития атлетизма;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- физиологию спортивной тренировки;
- санитарно-гигиенические требования;
- основы закаливания, режим дня, питание;
- правила страховки и само страховки;
- режим дня и личную гигиену.
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.
- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;

Содержание занятий

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение

воспитанниками навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий.

Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности.

Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки.

Тематическое планирование

№	Тема	теория	практика
1	История развития атлетизма Правила безопасного поведения.	1	
2	Составление и разучивание комплекса №1, упражнений атлетической гимнастики. 1) Общеразвивающие упражнения 2) Специальные упражнения		1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Физиология спортивной тренировки.	1	
4	Комплекс №1, упражнения атлетической гимнастики. 1) Общеразвивающие упражнения 2) Специальные упражнения		1
5	Основы методики силовой подготовки. Современные концепции спортивной тренировки.	1	
6	Комплекс №1, упражнения атлетической гимнастики. 1) Общеразвивающие упражнения 2) Специальные упражнения		1
7	Влияние различных факторов на проявление силы мышц. Методика планирования самостоятельных занятий.	1	
8	Составление и разучивание комплекса №2, упражнений атлетической гимнастики. 1) Общеразвивающие упражнения 2) Специальные упражнения		1
9	Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений. Гигиена, закаливание, режим и питание.	1	
10	Комплекса №2, упражнения атлетической гимнастики. 1) Общеразвивающие упражнения 2) Специальные упражнения		1
11	Медико-биологические и психологические средства восстановления. Педагогические средства восстановления.	1	
12	Комплекса №2, упражнения атлетической гимнастики. 1) Общеразвивающие упражнения 2) Специальные упражнения		1
13	Модельные характеристики критериев и параметров	1	

	тренировочной нагрузки в системе многолетнего тренировочного процесса, исходя от года обучения.		
14	Составление и разучивание комплекса №3 упражнений атлетической гимнастики. 1) Общеразвивающие упражнения 2) Специальные упражнения		1
15	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах. Биомеханические основы техники выполнения упражнений.	1	
16	Комплекса №3, упражнения атлетической гимнастики. 1) Общеразвивающие упражнения 2) Специальные упражнения		1
17	Места занятий, оборудование и инвентарь.	1	
18	Комплекса №3, упражнения атлетической гимнастики. 1) Общеразвивающие упражнения 2) Специальные упражнения		1
Всего часов		9	9
Итого:		18	

Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств, состоят из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (набивными мячами весом до 2 кг, гимнастическими палками, скакалками).

Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2 - 4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг. (для учащихся 8 – 9 класс, 14 – 15 лет), упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 - 6.

Комплекс упражнений с гантелями:

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, движется только предплечье;

- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, движется только предплечье;

- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);

- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;

- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;

- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;

- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;

- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);

- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;

- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;

- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;

- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;

- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;

- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок;

Комплекс специальных упражнений:

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;

- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;

- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;

- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;

- стоя штанга на плечах, приседание;

- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;

- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;

- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;

- сидя тяга вертикального блока за голову;

- лёжа на полу повороты туловища;

- в висе на перекладине подъём согнутых ног;

- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Методические условия реализации программы

Преподаватель по атлетической гимнастике должен иметь специальное образование и владеть педагогическим мастерством на базе всей совокупности знаний из области педагогики, детской и юношеской психологии, спортивной медицины, а также теории и методики физического воспитания.

Занятия в группах атлетической гимнастики необходимо проводить с учётом возрастных особенностей занимающихся. Сообщать занимающимся теоретические сведения рекомендуется во время проведения отдельных занятий и лекции по основным темам продолжительностью до 40 мин. Теоретический материал можно давать учащимся не только в специально отведённое время, но и непосредственно в процессе практических занятий.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует занятия проводить очень напряжённо, часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины как и к взрослым. Надо стремиться, чтобы обучающиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились придти на них снова. В то же время нельзя допускать разболтанности и непослушания.

При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, необходимо обязательно включать разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, а так же игровые упражнения; добиваться образования правильных двигательных навыков с самого начала изучения технических действий.

Задачи ставить соответствующие их физического развития и технической подготовленности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных кинофильмов, видеороликов, телевизионных передач.

Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

При проведении занятий атлетической гимнастикой педагог должен знать объективные и субъективные показатели утомляемости занимающихся и уметь ее определять, руководствуясь существующими критериями. Для решения задачи правильного дозирования нагрузок, а также повышения качества тренировочного процесса большое значение имеет хорошо организованный контроль и учёт. Он способствует определению наиболее эффективной методики тренировки и выявлению отрицательных и положительных

сторон её, что позволит своевременно внести необходимые поправки в план занятий. Контроль осуществляют руководитель занятий (педагогический контроль), врач (врачебный контроль) и сам занимающийся атлетической гимнастикой (самоконтроль).

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы атлетической гимнастики необходимо наличие специализированного спортивного зала и его современное материально-техническое обеспечение.

Гантели различного веса – 15 шт., штанга – 3 шт., гири 5-10 кг., наклонная скамья – 3 шт., комплексные тренажеры, эспандеры.

Литература

1. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
2. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: <http://www.diplom.pp.ru>. – Дата доступа: 15.12.2007.
3. Бельский, И.В. Магия культуризма / И.В. Бельский. – Минск: МОГА-Н, 1994.
4. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
5. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
6. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989.
7. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе. / Авт.-сост. А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко. – Минск, 1999.
8. Физическая культура. Программа для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы. – Минск, Нац. ин-т образования, 2008.

Содержание занятий секции

История развития атлетической гимнастики

Атлетическая гимнастика как система упражнений с отягощениями была известна уже в IV веке до нашей эры. Древние медики (II – I веков до нашей эры) впервые отметили лечебные свойства силовых упражнений для разработки суставов, регулирования дыхания, укрепления ослабленных мышц. В конце XIX – начале XX веков огромный интерес вызывали сильные люди, имевшие гипертрофированную мускулатуру: борцы, гиревики, подниматели тяжестей. В то время проводились многочисленные чемпионаты борцов и гиревиков.

Зарождение атлетической гимнастики в России связано с именем доктора В.М. Краевского, который в 1885 году организовал в Петербурге «Кружок любителей атлетики». До наших дней дошли имена российских богатырей Ивана Поддубного, Ивана Заикина, Александра Засса и другие.

В связи с большой популярностью силового спорта в России издавался иллюстрированный журнал «Геркулес», а в 1903 году вышла книга атлета Евгения Сандова «Телостроительство», посвящённое силовым упражнениям.

Федерация атлетической гимнастики была создана в нашей стране в 1987 году. Вступление в Международную федерацию бодибилдинга – ИФББ, а затем и первое участие в 42-м чемпионате мира в 1988 году в Австралии можно считать началом международного признания российского атлетизма.

Основные правила занятий атлетической гимнастикой

В целях гармоничного развития формы тела силовые упражнения должны охватывать все основные группы мышц: мышцы шеи, плечевого пояса и рук, спины, брюшного пресса, ног. В каждой из этих групп обязательно следует предусмотреть упражнения для мышц-антагонистов: например, для мышц передней и задней поверхности туловища; для бицепсов-трицепсов и так далее.

Следует использовать различные режимы мышечной работы: изометрический (напряжение мышцы без изменения её длины); динамический (напряжение мышцы с уменьшением её длины – сокращением); уступающий (увеличение длины мышцы под действием отягощения).

Необходимо соблюдать правильный режим питания (увеличить в рационе количество белковых продуктов – мяса, рыбы, яиц, творога, сыра), распорядок дня, личную гигиену и полноценно отдыхать.

Сочетая тренировки с учебной и другой деятельностью, надо помнить: тренироваться можно не позднее, чем за 1,5 часа до сна и не ранее чем через 1-1,5 часа после еды.

Наиболее целесообразным является такой режим занятий: для начинающих – 2-3 тренировки в неделю продолжительностью 30 – 60 минут, для более опытных – 4-5 тренировок продолжительностью 90 – 150 минут.

В тренировочном занятии по атлетической гимнастике выделяют подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть подводит организм к выполнению упражнений, требующих больших напряжений. Продолжительность её составляет 10 – 15 % от общего времени занятия. В неё включают бег трусцой, ОРУ и упражнения на гибкость. \

Основная часть занятий включает выполнение запланированного комплекса силовых упражнений.

Заключительная часть занятия должна способствовать снятию напряжения нервной-мышечной системы. Для этого используются спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

Необходим самоконтроль за дыханием. Выдох делаю при выполнении усилия. Большие напряжения выполняются на полувдохе.

Комплекс № 1 (вводный)

1. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняется в первую очередь за счёт широчайших мышц спины. Помимо них, в движении участвуют сгибатели рук или «бицепсы» и частично грудные мышцы.

И.п. – хват за перекладину чуть шире плеч и обязательно сверху. Ноги держать скрестно. В таком положении они не будут «подрабатывать», то есть помогать. Подтягивание считается выполненным, если подбородок достиг верхнего уровня перекладины.

Опускаться в и.п. нужно медленно, а не рывком. Медленное опускание – уступающая нагрузка – такое же полезное упражнение для мышц, как и поступательная нагрузка при самом подтягивании. Если хват будет широким, то больше будут работать верхние пучки широчайших мышц, если узким, то большая нагрузка придётся на нижние пучки.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа или «отжимание» тренирует грудные мышцы, разгибатели рук, или «трицепсы», и передние пучки дельтовидных мышц. Самые сильные из участвующих в этом упражнении – грудные мышцы. Нагрузка на них зависит в основном от ширины постановки рук и расположения кистей. Отжимание в упоре лёжа выполняется следующим образом:

И.п. – руки на ширине плеч или чуть шире. Кисти направлены пальцами вперёд. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой. Подбородок приподнят, если его отпустить – согнётся спина. Делая упражнения, необходимо следить, чтобы грудь опускалась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его.

3. Приседание с выпрыгиванием. При его выполнении работают преимущественно разгибатели ног и туловища.

И.п. – ноги врозь или слегка шире плеч, носки развёрнуты. Руки в «замок» за голову. Не наклоняясь, не опуская голову и не отрывая пятки от пола, присесть и встать.

После того, как найдено наиболее удобное положение, производится выпрыгивание. По сравнению с обычным приседанием оно даёт дополнительную нагрузку взрывного характера. Опускаться после прыжка надо с носка на всю ступню, мягко, по-кошачьи. При выполнении серии приседаний с выпрыгиванием внимание концентрируется на стремление выпрыгнуть как можно выше, стараясь как бы «зависнуть» в воздухе.

4. Упражнение для мышц живота. Лёжа на полу, взяться вытянутыми за голову руками, скажем, за ножку шкафа и поднимать несколько раз прямые ноги до вертикального положения. После чего в уступающем режиме опустить их, не донося до пола.

Так же, лёжа на полу, закрепить ноги (или их может придерживать партнёр) и сесть, потом вернуться в и.п. Повторить несколько раз.

И.п. – лёжа на пол, руки вытянуть за голову. Одновременно поднять прямые руки и ноги навстречу друг другу, коснуться ладонями пальцев ног. Корпус также отрывается от пола. Занимающийся как бы складывается пополам.

Дозировка упражнений следующая: подтянуться в общей сложности надо 15 – 20 раз в несколько подходов. В первом подходе выполняется наибольшее число подтягиваний, после чего следует краткий отдых и снова подтягивание, пусть даже по одному разу в подходе. Цель – как можно меньше стоять на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется в том же режиме – 40 – 50 раз. Приседания с выпрыгиванием делается в три подхода с дозировкой: первый подход – 20 раз, второй – 15 и третий – 10 раз. Отдых между подходами – минимальный. Для мышц живота общая сумма – 30 раз.

Комплекс № 2

1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Это упражнение хорошо развивает «трицепсы», передние пучки дельтовидных мышц и особенно грудные мышцы, придавая им красивые очертания. Ноги при отжимании на брусьях держать, как при подтягивании – «скрестно». Вниз опускаться до полного сгибания рук, вперёд не наклоняться. Когда при сгибании рук корпус выходит назад, больше «работают» грудные мышцы. Если же необходимость мышцы рук – корпус следует держать вертикально. Отжаться в общей сложности надо 20 раз, для старших возрастов – 30 раз. Количество подходов не регламентируется, но количество повторений в первом подходе максимально возможное.

2. Упражнение для укрепления мышц кисти и предплечья. Держа кистеукрепитель на вытянутых вперёд руках, вращать рукоятку, накручивая верёвку с

повешенным отягощением. Груз подбирать таким образом, чтобы можно было накрутить верёвку до конца. С ростом тренированности увеличивается и вес отягощения.

Варианты упражнения: а) крутить рукоятку от себя; б) к себе (их надо чередовать). Упражнение можно выполнять несколько раз в день, каждый раз до усталости рук.

3. Подъём ног в висе до касания перекладины. Сначала подъём ног до касания перекладины можно выполнять с полусогнутыми ногами. По мере тренированности ноги всё более выпрямлять. Темп максимальный. Дозировка: 3 подхода по 10 повторений, для старших – по 15. Тем, кто не может выполнить упражнение, следует более сильно сгибать ноги и поднимать их не до конца.

4. Подъём корпуса из положения сидя. Сесть на возвышение – лавку, специальное приспособление или просто на пол, закрепить ноги (или их удерживает партнёр), руки за голову. Из этого положения опускание и подъём корпуса. 3 подхода по 15 повторений, для старших – по 25. Темп максимальный.

5. Ходьба с отягощением. Упражнение направлено на тренировку силовой выносливости и укрепление мышц ног. Оно выполняется в паре с товарищем, которого сажают на спину. Его вес должен быть приблизительно равен вашему весу. Несколько раз необходимо пройти отрезок в 100 метров, чередуясь с партнёром.

6. Упражнения для тренировки вестибулярной устойчивости. Эти упражнения особенно важны для детей, кто решил стать лётчиком или десантником. Однако надо начинать с простейшего:

а) махи ногой стоя. Стоя на одной ноге, кисти сжаты в кулаки, выполнять второй ногой махи вперёд-назад с максимально возможной амплитудой, по 20 раз каждой ногой. Если взять носок на себя, то при этом хорошо растягивается икроножная мышца и подколенная связка;

б) махи ногой в сторону, дозировка та же. Опорная нога в обоих упражнениях жёстко стоит на земле. Упражнения включаются в заключительную часть разминки.

Комплекс № 3

1. Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется в четыре подхода по 6 повторений. Первый подход – широким хватом до касания перекладины затылком. Второй подход – верхним хватом сверху. (В остальных подходах подбородок подносится к перекладине). Третий подход – хватом сверху, кисти вместе. Четвёртый подход – средним хватом снизу. Эта серия подтягиваний рассчитана на тщательную проработку всех пучков широчайших мышц спины. Кроме того, значительная нагрузка приходится на сгибатели рук и грудные мышцы.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Упражнение выполняется в четыре подхода по 6 повторений. Если указанное количество повторений выполняется без

особых усилий, то необходимо подвесить на пояс отягощение. Количество повторений увеличивать не следует.

3. Подъём штанги на бицепсы. Стоя со штангой в опущенных руках хватом снизу, сгибать руки в локтевых суставах до приведения штанги к груди. Подъём и опускание выполнять медленно и стараться не подрабатывать корпусом и ногами. Три подхода по 8 повторений.

4. Подъём штанги на трицепсы. Из положения стоя штанга на вытянутых вверх руках, хват средний, сгибать локти до опускания штанги за голову. Следить, чтобы локти оставались на месте. Три подхода по 8 повторений.

5. Приседания. Выполнять упражнения для четырёхглавых мышц бедра. Стать лицом к стене и поставить кулаки прямых рук на стену примерно на уровне пояса. Выполнить приседание на носках, не наклоняя корпуса вперёд. А теперь попробовать присесть, не сгибаясь в тазобедренном суставе, даже несколько прогнувшись в пояснице. Колени приближаются к полу, но не касаются его. Тяжесть тела на руки не переносить. Руки только помогают сохранить равновесие. Сделать три подхода по 8 повторений. С ростом тренированности количество повторений можно увеличивать.

6. Для мышц живота. Развитию этих мышц я рекомендую уделять особое внимание. Кроме выполнения основных двигательных функций, они ещё защищают и поддерживают в правильном положении внутренние органы. Если мышцы пресса развиты слабо, то этому, как правило, сопутствуют излишние жировые отложения в области живота и талии. Жир покрывает внутренние органы брюшной полости и мешает нормальной их функции. А это уже прямая угроза здоровью.

Предлагаю два эффективных упражнения. Первое – лёжа на наклонной доске (ступни закреплены сверху) – подъём и опускание туловища. Руки держать за головой, ноги в коленях слегка согнуть. Выполнить по 15 раз в три подхода. Второе - лёжа на наклонной доске, поднимание ног до вертикального положения. Ноги при опускании до доски слегка не доносить. Дозировка та же. В обоих упражнениях величина нагрузки регулируется углом наклона доски. Можно также выполнять с отягощением.