ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВООСКОЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

«Утверждаю» Директор ОГАПОУ «Новооскольский колледж» Приказ №655 от 28.08.2023 г.

С.В. Осипов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Осипов Сергей Владимирович
cn=Осипов Сергей Владимирович, o=ОГАПОУ Новооскольский колледж, email=mail@noskolagrokol.ru, c=RU
2023.09.27 12:42:04 +03'00'

Образовательная программа

(модифицированная)

Спортивная секция

Физкультурно-спортивной направленности

«Атлетическая гимнастика»

Возраст участников реализации программы: 15-20 лет
Срок реализации 10 месяцев

Разработал:
педагог дополнительного образования
Подчередниченко Л. П.

2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка …….….. 3

Содержание программы …….…….……..……. 4

Методические рекомендации по проведению занятий …… 4

Учебный план …….. 33

Годовой план распределения учебных часов ……. 34

Тематическое планирование ……. ……..…... 35

Материально- техническое обеспечение …….. 40

Библиография ……..…… 41

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно- спортивная направленность

Новизна программы*:* сочетание приемов и методов ее реализации.

Педагогическая целесообразность: получение дополнительного образования по программе способствует формированию у студентов осознанного отношения к своему образу жизни, к своему здоровью.

Атлетическая гимнастика- это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться». Атлетическая гимнастика- традиционный вид гимнастики оздоровительно- развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

Атлетическая гимнастика предназначена для людей практически здоровых, поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующей нагрузочностью для занимающихся. Поэтому, имея в виду это обстоятельство, атлетическую гимнастику следует рассматривать в первую очередь как развивающее средство физического воспитания, и только во вторую- как средство восстанавливающее.

Актуальность программы очевидна. Атлетическая гимнастика удовлетворяет стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную (а не просто огромную) мускулатуру. Кроме того, она расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела.

Главная цель программы: гармоничное развитие личности студента, совершенствование его двигательных способностей, укрепление здоровья.

Занятия в секции являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью:

- Укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
- Достижения всестороннего развития;
- Приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой;
- Формирование моральных и волевых качеств.

Задачи:

Воспитывающие задачи: воспитать морально- волевые и нравственно- эстетические качества студентов, ориентировать их на здоровый образ жизни, привить интерес и постараться выработать потребность к регулярным занятиям общей физической подготовки. Способствовать воспитанию таких качеств как дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность.

Развивающие задачи: развивать, закреплять и совершенствовать такие физические качества как быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений.

Обучающие задачи: обучить правильной работе на различных тренажерных устройствах и допустимой нагрузке и т. д. Вооружить занимающихся знаниями и умениями, необходимыми в быту, трудовой деятельности.

Отличительные особенности программы. Данная дополнительная образовательная программа разработана для студентов Новооскольского колледжа с учетом материально-технической базы колледжа и уровня подготовки занимающихся студентов. Программа секции предназначена для развития силы, выносливости, ловкости и гибкости занимающегося, предусматривает подготовку к сдаче комплекса норм ГТО. В данной программе представлены основные разделы спортивной подготовки: теоретической подготовки и практической. На начальном этапе подготовки важно пройти со студентами через три фазы мотивации: фазы

сопротивления, переходную фазу и фазу внутренней мотивации. Усвоить важные принципы, которые позволят добиться желаемых результатов.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы. Отбор в спортивную секцию производиться во время беседы со студентами, с родителями; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях физической культуры; по результатам контрольных упражнений. В спортивную секцию атлетической гимнастики принимаются студенты в количестве 15- 20 человек, в возрасте 15- 20 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы). Программа рассчитана на 10 месяцев.

Формы и режим занятий. Организация тренировочных занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма занимающихся студентов. Подготовка осуществляется строго с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности, а также уровнем подготовки каждого студента. Спортивные тренировки проводятся в тренажерном зале три раза в неделю. Основная задача- воспитание у студентов физической культуры и совершенствования личностных взаимоотношений. Разработан режим тренировочных занятий: понедельник, среда, пятница, в котором учтены методические рекомендации и принципы.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности. Вооружить занимающихся знаниями и умениями, необходимыми в быту, трудовой деятельности, а также обучить правильной работе на различных тренажерных устройствах и допустимой нагрузке и т. д. Выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, формировать потребность в здоровом образе жизни, умении корректировать свою фигуру.

Формы подведения итогов (участие в турнирах, соревнованиях).

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий;
- систематическое посещение тренировочных занятий;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок;
- знание принципов, режима тренировок;
- результаты участия в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

1.Физическая культура и спорт в России. Воспитание нравственных и волевых качеств .

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

3. Профилактика травматизма в спорте. Физические качества и физическая подготовка.

Практическая подготовка.

Работа в тренажерном зале. Жим лежа, жим в пресс. Тяга верхнего блока широким хватом. Тяга к груди на верхнем блоке. Подъем на носки сидя. Тяга штанги к подбородку узким или средним хватом. Сгибание рук со штангой стоя. Разгибание рук на блоке стоя. Пресс. Подъем корпуса на римском стуле. Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье. Приседания со штангой. Тяга штанги в наклоне. Подъем на носки. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя. Пресс. Подъем коленей к груди в висе на перекладине. Тяга нижнего блока сидя. Подъем гантелей. Отжимания от скамьи

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

НАЧАЛЬНАЯ СТАДИЯ

Приняв решение начать тренировки, вы должны знать, что вам придется пройти через три фазы. Это поможет лучше разобраться в своих чувствах и настроениях на каждом этапе. Переход от одной фазы к другой почти никогда не проходит гладко, и это нормально. У вас может пропасть

вера, вы будете готовы на все махнуть рукой, но стоит только проявить настойчивость — и препятствия будут преодолены.

ТРИ ФАЗЫ МОТИВАЦИИ

Фаза сопротивления

На начальной стадии ваша мотивация будет, скорее всего, низкой, а внутреннее сопротивление — высоким. Главное здесь — упорство и последовательность. Строго соблюдайте режим занятий. Тренировочная программа должна быть простой и консервативной, но в то же время ставить перед вами достаточно трудные задачи, которые необходимо решать. На этой стадии зачастую вскрываются некоторые моменты, выпавшие из поля зрения при определении человеком уровня своей готовности к тренировкам. Возможно, в этой связи вам придется пересмотреть некоторые свои цели и принципы организации программы. Хотя за это время вы вряд ли почувствуете какие-то физические изменения, но к третьей неделе должны заметить улучшение общего состояния. В качестве первого изменения большинство людей отмечают улучшение сна.

Переходная фаза

На втором этапе проявляться физические изменения. Возникает риск перетренированности, потому что вам не терпится побыстрее улучшить свои результаты. Чтобы этого избежать, старайтесь извлекать максимум пользы из минимума прилагаемых усилий. Используйте повторные тесты своего физического состояния, которые проводятся спустя три месяца после начала тренировок, чтобы, основываясь на достигнутых результатах, внести в программу коррективы. На данной стадии вы начинаете подмечать более тонкие аспекты уровня своей физической подготовки и состояния здоровья. Частота тренировок в это время обычно достигает своего максимума.

Фаза внутренней мотивации

Этот момент наступает, когда отпадает необходимость искать внешнюю мотивацию для тренировок и они становятся частью вашего привычного образа жизни. К этому времени у вас уже формируются определенные приоритеты, например аэробика или плавание, а тренировки становятся неотъемлемой частью распорядка дня. Чтобы преодолеть так называемый период плато и сохранить интерес к тренировкам, надо вносить изменения в программу примерно каждые три месяца. Неплохо использовать эти моменты для консультаций со специалистами, чтобы еще больше приспособить тренировки к своим индивидуальным потребностям и получить дополнительную техническую информацию.

ПРИНЦИПЫ, О КОТОРЫХ ВАМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ

Функциональная тренировка предполагает нагрузки, чем-то напоминающие вашу повседневную деятельность. В большинстве функциональных программ присутствуют комплексные упражнения, в ходе которых одновременно участвуют несколько суставов и групп мышц и при выполнении которых используются отягощения или вес собственного тела. Функциональная тренировка направлена на поддержание здоровья и оптимального качества жизни. В нее, как правило, входят упражнения для развития гибкости, силы, выносливости, а также для укрепления сердечно-сосудистой системы, причем самым важным компонентом считается именно последняя группа, так как от состояния сердца и сосудов зависит общее состояние здоровья. В последнее время в программу функциональных тренировок стали включать и упражнения на укрепление стабилизирующих мышц туловища, отвечающих за осанку. Принципы упражнений основываются на законах природы. Их понимание поможет вам строить тренировки безопасно и эффективно, добиваясь наилучших результатов.

Принцип САУТ

В соответствии с принципом специфической адаптации к установленным требованиям (САУТ) ваш организм будет предсказуемо меняться в ходе адаптации к тем задачам, которые ставятся перед вами при выполнении тех или иных упражнений. Это значит, что если вы регулярно выполняете упражнения на растяжку (стимул), то гибкость тела улучшится (реакция), так как мышцы и связки будут становиться все более эластичными (адаптация), что позволит обеспечить большую свободу движений. Любой компонент физического состояния поддастся развитию и тренировке. Адаптация напрямую связана с реакцией, например: если вы регулярно бегаете, то ваши результаты в беге будут улучшаться, а если вы регулярно катаетесь на велосипеде, то совершенствуете свои навыки езды на нем. Таким образом, ваша тренировочная программа должна быть нацелена на желаемый результат.

Этот принцип также объясняет, почему настолько важно тренироваться в той функциональной позе и таким способом, который больше всего соответствует вашему привычному образу жизни. Например, если вы выполняете упражнения стоя, это укрепляет стабилизирующие мышцы тела, что помогает вам лучше соответствовать требованиям повседневной жизни. Скорость наступления адаптации зависит от индивидуальных особенностей каждого человека, но можно утверждать, что у новичков, особенно с низким уровнем функциональной подготовки, она происходит быстрее.

Принцип избыточной нагрузки

Чтобы добиться улучшения физических показателей, на организм должно оказываться воздействие, несколько превышающее его нынешние возможности. Поэтому, если вы хотите улучшить силовые показатели, надо работать с нагрузкой, немного превышающей ту, которая вам под силу. Такое воздействие на организм называется избыточной нагрузкой или перегрузкой. Следует, однако, учитывать, что слишком большие перегрузки могут привести к травмам.

Принцип ЧИТП

Существует четыре компонента перегрузок, которые обязательно должны включаться в каждую тренировку. Это частота, интенсивность, тип и продолжительность. Ваша тренировочная программа будет неполной, если отсутствует хотя бы один из них. Чтобы добиться успеха, в одном из этих компонентов на каждой тренировке должна быть предусмотрена максимально возможная перегрузка. Принцип прогрессии

Со временем наступает полная адаптация к изначальному стимулу и результаты перестают расти. Чтобы преодолеть плато, надо еще больше увеличить нагрузку.

Принцип обратимости

Давно известен принцип: чем не пользуешься, то теряешь. Он в полной мере иллюстрирует принцип обратимости. Адаптация, возникшая в результате тренировочных стимулов, может быть утеряна, если действие стимула прекращается.

Принцип сбалансированности нагрузки и отдыха

Периоды отдыха являются такой же неотъемлемой частью занятий, как и тренировочные нагрузки. Между ними должен соблюдаться баланс. Слишком продолжительный отдых ведет к регрессии, а слишком большие нагрузки — к перетренированности.

Необходимыми качествами программы тренировок, направленной на укрепление здоровья, должны быть разнообразие (особенно по мере улучшения физических показателей) и баланс между безопасностью и эффективностью

Р Е Ж И М Т Р Е Н И Р О В О К

Комплекс упражнений № 1

Тренировка 1 (Понедельник)

Общая разминка – 5 -10 минут (велосипед, беговая дорожка, потягивающие движения).

Жим лежа на горизонтальной скамье – 2 Х 10-12.

Жим штанги лежа — весьма хорошее упражнение для ударного наращивания массы и силы грудных мышц. Фокус нагрузки направлен в этом упражнении на самую середину груди, но, несмотря на это, нижняя и верхняя части ее работают в полную силу. Для такого фокуса нагрузки штангу нужно держать широким хватом. При хвате на уровне ширины плеч нагрузка смещается на руки и плечи. Это упражнение рекомендуется выполнять в количестве трех-шести сетов, а в каждом из них делать от трех до двенадцати повторений. Выполняется данное упражнение в начале тренировки на грудные мышцы. После него рекомендуется выполнить жим лежа с гантелями и можно добавить разведения лежа с гантелями. Упражнение подходит атлетам с любым уровнем подготовки.

Техника жима штанги лежа

Ложитесь на горизонтальную скамью, чтобы гриф от штанги был четко над головой или немного зади. Голову, ягодицы и плечи прижмите к скамье. Ступни держите чуть шире плеч и уприте их в пол.

Беритесь за гриф широким хватом так, чтобы ладони были от себя. Расстояние между ладонями должно быть шире плеч.

Штангу снимите с упоров и выжмите ее доверху. В верхней точке руки должны быть полностью выпрямлены. Избегайте их блокировки в локтях. Гриф штанги должен находиться прямо

над серединой груди. Это исходное положение. Если вес штанги очень большой, снимать ее с упоров следует с помощью партнера.

Сделав глубокий вдох, штангу опустите прямо к нижней части грудных мышц. Когда гриф коснется груди, то задержите дыхание и сильным движением выжмите штангу чуть по диагонали в направлении стоек, чтобы в верхней точке гриф был строго над самой серединой груди.

Выдохните лишь после преодоления самого трудного участка подъема. В самой верхней точке руки должны быть выпрямленными. В ней сделайте паузу и со всей силой напрягите грудь.

Штангу опускайте в медленном темпе, а жмите в умеренном.

В нижней точке не стоит делать паузу. Как только штанга коснется груди, сразу же жмите ее вверх.

Основные задействованные мышцы

Мышцы		Расположение	Работа мышц
	Большая грудная мышца	Верхняя часть грудной клетки	Она поднимает локти, двигая их вперед вдоль туловища, и сгибает плечо. Так же она сгибает и сводит локти, выполняя приведение плеча
	Малая грудная мышца	Находится вверху грудной клетки под большой грудной мышцей	Разводит лопатки и отводит их друг от друга, так же помогает сводить локти, выполняя приведение плеча
	Передние дельты	Покрывают спереди и сверху плечевой сустав	Двигают верхнюю часть рук вперед вдоль туловища, сгибая плечо
	Передняя зубчатая мышца	Сбоку, немного ниже подмышки покрывает ребра	Участвует в отведении лопаток друг от друга и тянет их наружу и вперед
	Клювовидно-плечевая мышца	Внутренний участок верха руки рядом с плечевым суставом	Участвует в процессе сведения локтя, то есть приведения плеча. Так же двигает плечи вперед, сгибая плечо
	Трехглавая мышца плеча, так называемый трицепс	Тыльная сторона верхней части руки	Разгибает руку в районе локтевого сустава и помогает сводить локти, выполняя приведение плеча

Советы

Не стоит останавливаться в нижней точке. После касания грифом грудной клетки, мышцы не расслабляйте, а, наоборот, используя их энергию, отпружиньте вверх штангу. Останавливаясь, вы только ослабляете сокращение мышц. Для выжима штанги вам придется опять напрячь их, затрачивая на это дополнительную энергию, при этом с новым повтором это будет даваться тяжелее и тяжелее. Как результат, вы не сможете выполнить запланированное число повторений.

Задержка дыхания в период выжимания штанги вверх очень нужна для удерживания тела в безопасном и устойчивом положении. Она помогает развить намного большее усилие. Чем устойчивее положение тела во время выполнения упражнения, тем эффективнее мышечная работа и меньше нагрузка на суставы.

Нельзя задерживать дыхание слишком долго. Задержка дыхания должна при выполнении всего упражнения в умеренном темпе, составлять только 2-3 секунды.

Завершив самый трудный участок движения в момент подъема штанги, завершите повтор. Если на это у вас не хватает сил, то воспользуйтесь помощью партнера. Нельзя замирать на полути. Штанга должна постоянно находиться в движении.

Чем штанга тяжелее, тем сильнее напряжение мышц и сильнее должен быть ваш выдох в момент преодоления самого сложного участка подъема штанги.

Когда вы выжимаете штангу, со всей силой давите ступнями на пол и со всей силой сжимайте гриф, не отрывая бедер и плеч от скамьи, чтобы укрепить устойчивость тела и достичь максимального сокращения грудных мышц.

В самой нижней точке нельзя выталкивать штангу грудью, выгибая все тело вверх, так как это может привести к травме.

Жим ногами в пресс-машине – 2 Х 10-12.

Жимы ногами используются в бодибилдинге для придания медиальной мышце бедра определенной формы и стимуляции её роста. Медиальная мышца приобретет форму капли, которая нависла над коленом. Если изменить постановку ног на платформе, то вы сможете фокус нагрузки перемещать по всей ширине квадрицепса. Вы даже сможете направить его на мышцы задней части бедра. Состоит упражнение из 3-6 сетов, в каждом из которых 7 -12 повторений. Выполнять упражнение рекомендуется в первой половине тренировки ног. Перед ним можно выполнить приседания, а после сделайте упражнение для мышц бедра (задней части бедра) или в тренажере для квадрицепсов сделайте разгибания ног. Данное упражнение предназначается для атлетов любого уровня подготовки.

Техника выполнения жима ногами

Садитесь в тренажер для жимов ногами, потом ставите ступни на платформе, на ширине плеч. Направьте вверх или немного разведите в стороны носки ног. При выполнении упражнения нужно всей поверхностью стоп упираться в платформу. При отрыве пяток от платформы нагрузка переносится на коленные суставы, что может их травмировать.

Ягодицы и верх спины плотно прижмите к опорной спинке. Они не должны отрываться от опоры до конца сета. Уберите фиксаторы платформы и потом выжмите её вверх. Ноги следует выпрямить, но не до предела, а лишь до блокировки коленного сустава. Это исходное положение.

Делаете вдох, задерживаете дыхание. Платформу плавно опускаете к груди, пока угол в коленном суставе не будет равняться 80-90 градусам. Это нижняя точка упражнения.

Даже достигнув нижней точки нужно продолжать задерживаться дыхание. Кроме этого нужно напрячь бедра и упереться в платформу пятками изо всех сил, а потом выжать её вверх.

Выдох делаете лишь после преодоления самого сложного участка подъема. А лучше даже еще позже, когда выпрямите ноги.

Основные задействованные мышцы

	Мышцы	**Расположение**	**Работа мышц**
	Латеральная мышца бедра	Боковая сторона передней части бедра	Разгибает ногу в колене
	Медиальная мышца бедра	Внутренняя сторона передней части бедра	Разгибает ногу в колене
	Прямая мышца бедра	Середина передней части бедра	Разгибает ногу в колене
	Промежуточная широкая мышца бедра	Середина передней части бедра находящаяся под прямой мышцей бедра	Разгибает ногу в колене
	Двуглавая мышца (бицепс бедра)	Внешняя сторона задней части бедра	Разгибает тазобедренный сустав
	Полусухожильная мышца бедра	Внутренняя сторона задней части бедра	Разгибает тазобедренный сустав
	Полуперепончатая мышца бедра	Внутренняя сторона задней части бедра, покрыта сухожильной мышцей	Разгибает тазобедренный сустав
	Большая ягодичная мышца	Ягодичная область	Разгибает тазобедренный сустав

Советы

Бедра старайтесь не приближать слишком сильно к грудной клетке. Угол в коленях в нижней точке должен быть равен 90 градусам, или чуть меньше. Сгибать ноги еще сильнее просто нет смысла. Ведь угол в коленях будет острее, и мышцы задней части бедра из-за этого будут еще сильнее тянуть таз вперед, а также провоцировать округление спины. Все это может привести к ущемлению дисков позвоночника.

Расположите ступни ближе к верхнему краю платформы, чтобы мышцы задней части бедра работали сильнее квадрицепсов. Если же Вы поставите ступни ближе к нижнему краю, то тогда уже квадрицепсы будут играть главную роль. Но следует быть осторожным, ведь когда ступни Ваши ближе к нижнему краю, то согнуть ноги в коленях до прямого угла будет тяжелее, как и удерживать

при этом пятки на платформе. При отрыве пяток от платформы есть риск перегрузить Ваши коленные суставы.

Ступни ставьте на ширине плеч или же чуть уже. Таким образом Вы нацелите на наружную и среднюю часть бедер фокус нагрузки. Если поставить ступни чуть шире плеч, то центр нагрузки придется на внутреннюю часть бедер. Чтобы получить выразительную "каплю" под коленом нужно ноги поставить на ширине плеч немного ниже центра платформы и выполнять жимы. Этот способ самый лучший.

В верхней точке ногу до предела не разгибайте. После блокировки коленного сустава нагрузка перенесется на коленные суставы с мышц.

Платформу нужно выжимать всей ступней. Вставать на носки и отрывать пятки от платформы не рекомендуется.

При выполнении жимов ногами можно взять больший вес, чем когда Вы выполняете приседания со штангой. Иногда вес почти в два раза больше. Это и делает данное упражнение таким эффективным, но также означает и высокий риск травмы при несоблюдении техники.

Тяга верхнего блока широким хватом (к груди) – 2 X 10-12.

Данное упражнение используют для стимуляции роста мышц верха спины. Прежде всего, для развития верхней части широчайших мышц. Рекомендуется делать по 3-5 сетов, в каждом из которых по 6-12 повторений. Приступить к этому упражнению можно в начале тренировки спины, как только закончите подтягивания. А вот после него, можно делать горизонтальные тяги или тяги в наклоне. Подойдет это упражнение и для новичков, и для опытных атлетов.

Техника выполнения тяги к груди на верхнем блоке

Сделайте регулировку высоты упорных валиков конкретно для Ваших ног. Валики должны фиксировать Ваши бедра так, чтобы они не отрывались от скамьи, когда Вы делаете упражнение. Верхний блок и гриф должны находиться над грудью, а не над головой, так что располагайте Ваш таз правильно.

Возьмите гриф за концы хватом сверху, и немного потяните его вниз. Потом можно садиться на сиденье тренажера и подставлять бедра под валики.

Исходное положение такое – плечи приподняты, а руки и торс прямые. Ступни должны упираться в пол, а бедра надежно закреплены между сиденьем и валиками.

Чтобы удерживать туловище в выпрямленном положении нужно напрягать поясничные мышцы в течение всего сета.

Сделайте вдох, а потом задержите дыхание. Затем напрягите широчайшие мышцы и тяните гриф строго вниз, сводя лопатки.

Ваши локти должны двигаться параллельно вдоль боков, и будут направлены назад и в стороны. Когда гриф окажется перед Вами на уровне плеч, можно будет сделать паузу. Потом напрягите широчайшие еще сильнее. После чего гриф можно будет вернуть в исходное положение.

Паузу можно делать также и в верхней точке, так Вы сможете лучше растянуть широчайшие.

Основные задействованные мышцы

	Мышцы	Расположение	Работа мышц
	Широчайшая мышца или «крылья»	Расположена в верхней боковой части, а также в нижней половине спины	Опускает руки из положения над головой вниз, к бокам туловища (приведение плеча); отводит плечи назад (разгибание плеча)
	Большая круглая мышца	На верху боковой части спины, то есть прямо под подмышкой	Она помогает широчайшим мышцам тянуть руки вниз, к бокам туловища, и отводить плечи назад.
	Ромбовидная мышца	Расположена в средней части верха спины (покрыта трапециями)	Поворачивает лопатку книзу, то есть нижний край Вашей лопатки приближается к позвоночнику
	Трапециевидная мышца	Расположены в верху и середине верхней половины спины	Сводит лопатки и поворачивает их книзу (нижние края лопаток сближаются)
	Большая	Верхняя часть грудной	Приводит (приближает)

	грудная мышца	клетки	отведенные руки к туловищу (приведение плеча)
	Малая грудная мышца	Расположена в верхней части грудной клетки (покрыта большой грудной мышцей)	Лопатку помогает поворачивать книзу, то есть нижний край лопатки приближается к позвоночнику

Советы

Перед началом тяги проверьте себя – торс и руки должны быть прямыми, а плечи приподнятыми. При этих условиях амплитуда движения будет полной, а нагрузка сосредоточится на верхе широчайших.

Чем шире Ваш хват, тем больше Вы задействуете верхний участок широчайших. А именно его развитие определяет ширину Вашей спины. Если хват будет узким, то нагрузка пойдет на низ широчайших мышц. Самое оптимальное расстояние между вашими руками будет примерно на 30-50 см шире плеч.

Если хотите сконцентрировать нагрузку на верхней части широчайших, то нужно держать торс выпрямленным и тянуть гриф строго вниз. Чтобы направить нагрузку на задние дельты и низ широчайших мышц, отклоняйтесь всем телом назад.

Чтобы держать торс выпрямленным, задерживайте дыхание. Также это позволит Вам развить более мощное усилие и сделать упражнение более безопасным.

Начинайте тягу вниз со сведения лопаток.

Потом движение будет подхватываться локтями, которые будут двигаться строго вниз.

Гриф следует опускать вниз до верхней части грудной клетки, или уровня плеч.

Гриф нельзя тянуть бицепсами. Они выполняют другую роль – стабилизации локтевого сустава. Но если Вы хотите разработать бицепсы и нижнюю часть широчайших, то просто изменяете хват на обратный.

Подъем на носки сидя в специальном тренажере – 2 X 15-20.

Это упражнение служит для выделения внутренней стороны икроножной мышцы. Из-за этого икра выглядит объемнее когда смотришь на неё сзади. Состоит упражнение из 3-4 сетов, в каждом из который 10-20 повторений. Если Вы начали тренировку икроножных мышц, то это упражнение нужно делать в самом её начале. После него можно сделать подъемы на носки сидя. Атлеты любого уровня подготовки могут делать это упражнение.

Техника выполнения подъемов на носки

Садитесь на тренажер для жимов ногами. Поясницу и ягодицы плотно прижмите к сиденью.

Подушечки ступней поставьте ближе к краю платформы. Пятки при этом должны выступать за край платформы, что позволит Вам полностью разогнуть голеностопный сустав. Носки ступней разверните немного наружу, или поставьте параллельно. Между ступнями расстояние выбирайте сами. Главное чтобы Вам было удобно.

Платформу разблокируете и беретесь за боковые поручни. Потом выжимаете её вверх. Исходное положение – ноги выпрямлены, но при этом не заблокированы в коленях. Можно их немного согнуть.

Голеностопный сустав разогните плавно, ноги в коленях при этом не сгибайте. Платформа опустится вниз. Ахиллесовы будут растянуты в нижней точке, но не до конца.

Делаете вдох, задерживаете дыхание. Напрягаете икры и встаете на носки. Платформу выжимаете вверх. Движения должны быть умеренными или медленными. Остановитесь на пару секунд, а затем напрягите икры изо всех сил.

При выдохе разгибайте голеностопные суставы и опускайтесь в исходное положение.

Амплитуда движения должна быть не очень большой. У голеностопного сустава угол сгибания-разгибания должен составлять от 30 до 45 градусов. Не больше.

Основные задействованные мышцы

	Мышцы	**Расположение**	**Работа мышц**
	Икроножная мышца	Середина и верх задней части лодыжки	Сгибает голеностопный сустав (подъем на носки с опорой на

			подушечки стопы)
	Камбаловидная мышца	Задняя часть голени, покрыта икроножной мышцей	Сгибает голеностопный сустав (подъем на носки с опорой на подушечки стопы)

Советы

Подъем на носки нужно осуществлять в умеренном или медленном темпе. Если делать эти движения в быстром темпе то можно случайно выпрямить ноги до конца, что заблокирует их в коленях, или же ноги просто соскользнут с платформы. И то, и другое, опасно.

Амплитуда движения должна быть относительно короткой. Разгибать и сгибать до конца голеностопный сустав не стоит. Такие сокращения являются самыми оптимальными при наращивании силы и массы икр. Если разгибать голеностопный сустав полностью, то это может привести к тому, что Вы не удержите платформу и она соскользнет с подушечек ступней.

Не начинайте выполнять упражнение, если подошва Вашей обуви или платформа тренажера имеют слишком гладкую поверхность.

Бедра, поясничные мышцы и пресс нужно держать в постоянном напряжении, а тело фиксировать в неподвижном положении. Двигаться должен только голеностопный сустав.

Ноги до предела не распрямляйте, это опасно!

Дыхание в позитивной фазе задерживайте. Позитивная фаза – жим платформы носками. Ваше внимание должно быть сосредоточено на сокращении икроножных мышц. Выдох делайте в негативной фазе, чтобы платформа плавно опускалась под полным контролем.

Тяга штанги к подбородку узким или средним хватом – 2 Х 10-12.

Это упражнение замечательно очерчивает форму ваших трапеций, проводя разделительную линию между ними и средними дельтами, улучшая их детализацию и добавляя им «полосности». Упражнение делается в количестве 2-4 сетов, в каждом из которых стоит выполнять по 8-12 повторов. Сеты следует выполнить в самом конце тренировки на трапеции. Перед ними выполните шраги со штангой или гантелями. Преимуществом упражнения является то, что подходит оно как новичкам, так профессионалам.

Техника выполнения тяги штанги к подбородку

Беритесь за штангу хватом сверху. Расстояние между ладонями должно быть меньше ширины плеч. Встаньте ровно.

В начальной позиции распрямите вашу спину и чуть выгните ее в пояснице. Выгните грудь колесом, расправьте плечи и выпрямите руки в локтях. Гриф штанги должен касаться бедер.

Вдохните и до предела напрягите трапеции и дельты, задержав при этом дыхание. Разводите постепенно локти, вытягивая их вертикально вверх.

Движение должны вести только локти, а не предплечья или плечи.

Во время тяги локтей вверх гриф должен передвигаться только в вертикальной плоскости, то есть вдоль тела, от бедер до подбородка. Нельзя нависать над грифом или выгибать спину дугой. Корпус и шею нужно держать ровно, подбородок — горизонтально.

В самой высшей точке подъема локти должны быть подняты до предела вверх и быть выше плеч.

Дойдя до верхней точки, выдохните, остановитесь и насколько сможете сильно напрягите трапеции и дельты.

Опустите аккуратно штангу в начальное положение.

Темп в упражнении удерживайте плавный.

Основные задействованные мышцы

	Мышцы	Расположение	Работа мышц
	Трапециевидная мышца, так называемые "трапеции"	Большая по объему мышцы в форме бриллианта в середине верхней половинки спины	Поднимает вверх верхний плечевой пояс и лопатку, а так же поворачивает ее кнаружи (тянет нижний край лопатки от позвоночника)
	Средняя головка дельтовидной мышцы	Сверху закрывает плечевой сустав	Отводит верх руки от туловища в сторону и поднимает руку вверх

	Поднимающая лопатку мышца	Тыльная сторона шеи, покрыта трапециями	Поднимает лопатку и плечевой пояс
	Надостная мышца	Мышца, расположенная глубоко в верху спины, и крепится к плечевой кости. Покрытая дельтой и трапециями	Отводит верх руки от туловища в сторону, выполняя отведение плеча, а так же активно работает в самом начале движения
	Передняя зубчатая мышца	Полностью покрывает боковую поверхность грудной клетки, то есть ребра	Участвует в поднятии лопатки и поворачивает ее кнаружи
	Передняя головка дельтовидной	Закрывает плечевой сустав спереди и немного сверху	Двигает верхней частью руки в направлениях вперед и вверх, сгибая плечо
	Двуглавая мышца плеча, так называемый «бицепс»	Покрывает верхний участок руки от локтя до плеча спереди	Сгибает руку в локте, а так же супинирует, то есть поворачивает, предплечье
	Верх большой грудной мышцы	Покрывает верхнюю часть у грудной клетки	Участвует в поднятии верхнего участка руки от плеча до локтя

Советы

Главная цель в этом упражнении — развитие средних дельт, верхней и средней части ваших трапеций. Для их максимального сокращения, главное — следовать нужной форме движения, когда локти глядят в стороны и поднимаются вертикально, полностью в плоскости торса. В случае, если при подъеме локтей вы несколько направите их вперед, перед линией туловища, это сместит нагрузку со средних дельт на передние дельты.

Расстояние между ладонями в хвате удерживайте меньшее, чем ширина плеч. Этот хват предельно эффективен для подъема локтей максимально высоко при соблюдении правильной формы движения. Слишком зауженный хват может вынудить вас выдвигать локти вперед, ограничивая амплитуду в движении.

Вес штанги надо выбирать такой, чтобы он не мог препятствовать соблюдению в движении правильной техники. Слишком тяжелая штанга просто не даст вам поднять локти до предела.

Обязательно все упражнение должна сохраняться правильна осанка. Нельзя весь сет давать отдыхать мышцам живота и поясницы. Держите торс строго вертикально, а плечи — немного отведенными назад. Расслабление мышц-стабилизаторов в упражнении, то есть пресса и сгибателя позвоночника, ведет к скруглению спины, что опасно травмой позвоночника. Скругление спины вынуждает двигать плечи вперед в момент подъема локтей, понижая этим нагрузку на трапеции и средние дельты.

Задержание дыхания в момент тяги к подбородку стабилизирует торс в нужном вертикальном положении и повышает силу на 10-20%. Если выдох будет сделан до того, как штанга будет дотянута до подбородка, высок шанс, что вы самопроизвольно расслабите поясницу и пресс, а это сместит всю нагрузку на позвоночник.

Сгибание рук со штангой стоя – 2 Х 10-12.

Это упражнение является базовым для тренировки двуглавой мышцы — бицепса, который участвует в любых движениях, где происходит подтягивание рук к торсу. Оно так же самое эффективное для роста его объема и силы. Его используют в количестве трех-четырех сетов по шесть-десять повторений в каждом. В тренировке бицепсов обычно это первое упражнение. После него отрабатывают подъемы на бицепс гантелей или подъемы штанги в скамье Скотта. Подходит оно всем спортсменам с самым разным уровнем подготовки как базовое упражнение для развития бицепсов.

Техника выполнения подъема штанги на бицепс

Встаньте строго прямо, поставив ноги на ширине плеч. Ступни надо расположить параллельно друг другу, а носки направить чуть в стороны. Штангу надо взять хватом снизу, чтобы ладони смотрели вверх и были на уровне ширины плеч.

Распрямитесь полностью и слегка прогнитесь в районе поясницы. Штангу опустите к бедрам.

Смотрите строго вперед. Мышцы поясницы напрягите, позвоночник фиксируйте в его естественном положении до самого конца сета.

Глубоко вдохните, затем задержите дыхание, согнув руки в локтях. Штангу поднимите до самого верха груди.

В момент подъема штанги нельзя двигать локтями, а нужно держать их по бокам туловища, не сгибая руки в запястьях.

Как только кисти будут на уровне самого верха груди, приостановитесь и выдохните, как можно сильнее напрягая бицепсы.

Опустите штангу до предела вниз, не разгибая руки до конца, чтобы не заблокировать локтевой сустав.

Во время движения нельзя наклонять торс назад или вперед.

Основные задействованные мышцы

	Мышцы	Расположение	Работа мышц
	Плечевая мышца, так называемый брахиалис	Покрывает переднюю верхнюю часть руки ближе к локтю и покрыта бицепсом	Сгибает руку в районе локтевого сустава и до предела задействована в начальной стадии сгибания руки
	Двуглавая мышца плеча, так называемый бицепс	Покрывает спереди верхнюю часть руки от плеча до локтя	Сгибает руку в локтевом суставе, поворачивая предплечье вокруг оси
	Плече-лучевая мышца	Находится спереди предплечья от локтя до кисти	Помогает сгибать руку в локте, поворачивая предплечье вокруг оси
	Круглый пронатор	В самом верху предплечья рядом с локтевым суставом	Оказывает помощь в сгибании руки в локте

Советы

Подъемы, проводимые хватом снизу значительно увеличивают бицепсы, так как при этом хвате сильно сокращаются как бицепсы, так и мышца плеча. При хвате сверху, когда ладони глядят вниз, серьезная доля нагрузки перемещается с бицепса на мышцу плеча и предплечья. Используя этот хват, можно поднять вверх пик бицепса.

Туловище нужно держать выпрямленным, не раскачиваясь. Движение должно быть сконцентрировано исключительно в суставе локтя, а все остальные части тела фиксируются неподвижно. Если вы поднимаете или отводите назад плечи, то понижаете нагрузку на бицепсы и можете заработать травму позвоночника.

Фиксируйте локти по бокам туловища, не двигая ими. При направлении локтей вперед в период поднятия штанги ослабляется нагрузка на верх бицепса. Вряд ли в этом случае удастся достигнуть предельного сокращения мышц в верхней точке.

Не стоит использовать излишне тяжелый вес, так как в этом случае в начале подъема вы должны толкать штангу бедрами, чтобы сдвинуть с мертвой точки вес, а это снизит нагрузку на бицепсы и может привести к сильной травме поясницы. Помимо этого, слишком тяжолая штанга уменьшает амплитуду движения, не давая полностью растянуть бицепс в самой нижней точке упражнения. Это допустимо лишь когда целью является подъем пика бицепса. А во всех других случаях нужно выполнять подъемы с полной амплитудой, в особенности когда вы занимаетесь набором мышечной массы.

Разгибание рук на блоке стоя – 2 X 10-12.

Жим к низу в блочном тренажере позволяет сконцентрировать нагрузку на боковой головке трицепса, придавая ему форму подковы, хорошо заметной при взгляде сбоку. Чем сильнее эта головка развита, тем шире видится верх руки, когда на нее смотришь спереди. Жим книзу делает более заметной линию раздела между бицепсом и трицепсом. Он выполняется в количестве 3-4 сетов по 7 до 12 повторений в каждом в конце тренировки ваших трицепсов после жима штанги лежа узким хватом, отжиманий от скамьи, разгибания рук с гантелью из-за головы и подходит всем группам спортсменов, то есть новичкам, профессионалам, людям со средней подготовкой.

Техника выполнения жима на трицепс в блочном тренажере

Прикрепите к тросу, идущему через верхний блок, канатную рукоятку. Немного отойдите от тренажера и крепко возьмите рукоятку нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга). Ступни поставьте параллельно друг другу или «в разножку», сделав шаг одной ногой назад.

Несильно, градусов на 10-15, наклоните торс к тренажеру и немного выдвиньте локти перед собой. В начальном положении трос натянут, а кисти находятся на уровне плеч.

Держите локти предельно близко к бокам, сделайте полный вдох и разогните руки вниз.

Весь сет не стоит двигать локтями, наклоняться вперед или приседать. Верхняя часть рук, ноги, туловище должны находиться в одном положении до самого конца сета.

Когда мизинцы окажутся ниже локтей, начинайте потихоньку разворачивать кисти и разводить рукоятки в разные стороны, чтобы направить ладони к бедрам, когда руки полностью выпрямятся.

Выпрямив руки до конца, выдохните и на несколько секунд задежитесь в данном положении.

Сгибая руки, дайте рукоятке подняться вверх до состояния, когда кисти рук окажутся несколько выше локтей, и начинайте новое повторение.

Основные задействованные мышцы

Мышцы	Расположение	Работа мышц
Медиальная, внутренняя головка трицепса	Задняя часть верха руки ближе к торсу	Разгибает руку в локтевом суставе
Латеральная, боковая головка трицепса	Задняя часть верха руки сбоку	Разгибает руку
Длинная, задняя головка трицепса	Тыльная сторона верха руки	Разгибает руку и фиксирует верх руки к боку туловища

Советы

Для растягивания длинной головки трицепса в исходном положении нужно наклонить торс чуть вперед, выдвинув немного локти перед туловищем.

Нельзя ослаблять хват в момент выполнения упражнения или разгибать руки в районе запястий. Разворот кисти должен происходить исключительно благодаря повороту предплечья вокруг оси кнаружи, то есть его супинации. Весь сет запястье зафиксировано - предплечья и кисти должны быть вытянуты в линию.

Когда кисти разворачиваются ладонями к бедрам, происходит усиление сокращения трицепсов.

Главная нагрузка в этом жиме обычно приходится на латеральную головку трицепса. Но можно заставить работать и длинную его головку. Для этого надо выдвинуть локти перед туловищем.

Не стоит наклонять торс сильно вперед или отводить локти назад, помогая себе дожимать рукоятки вниз. Это нагружает другие мышцы.

В жиме книзу можно использовать довольно тяжелый вес, но он не должен препятствовать соблюдению правильной техники движения.

Пресс. Подъемы корпуса на римском стуле. В руках мяч – 2 Х 10-25.

Скручивание на римском стуле — это удобное и хорошо проверенное годами средство для оттачивания рельефа мышц живота, особенно когда нужно проработать средние и верхние кубики мышц пресса. Делать это упражнение нужно в количестве от 3 до 4 сетов по 10-25 повторений в каждом. Выполнять его необходимо в день тренировки мышц брюшного пресса перед упражнениями на его нижнюю часть. Перед этим упражнением стоит выполнить подъем обеих ног в висе или, например, обратные скручивания, а после — косые скручивания или стандартные скручивания. Скручивание на римском стуле рекомендуется выполнять с уровнем атлетической подготовки выше среднего или средним.

Техника выполнения пресса на римском стуле

Сядьте на тренажер — римский стул. Таз следует расположить полностью на сидении так, чтобы ягодицы никак не выступали за край. Руки положите на грудь и скрестите, голенями упритесь в валики. Ноги держите прямо.

Вдохните глубоко. Задержите дыхание и начните опускать торс ниже уровня своих бедер.

Дальше нужно скрутиться вперед на амплитуду в 30-60 градусов от горизонтали. Если упражнение трудно выполнять, все время находясь на весу, то поднимите торс до положения, перпендикулярного полу.

Выдохните, преодолев самый сложный участок в подъеме тела.

В самой верхней точки упражнения сделайте паузу, как можно сильнее напрягая мышцы живота. Полностью выдохните и опуститесь в начальное положение.

Темп во время выполнения упражнения держите медленный или умеренно-медленный.

Основные задействованные мышцы

Мышцы	Расположение	Работа мышц
Прямая мышца живота	Передняя часть живота	Сгибает позвоночник, сближая голову и бедра и сжимая брюшную полость
Наружные косые мышцы	Боковая часть живота	Сгибают позвоночник как в стороны, так и вперед, поворачивая его вокруг своей оси
Внутренние косые мышцы	Боковая часть живота под внешними косыми мышцами	Сгибают позвоночник вперед и в стороны, поворачивая его вокруг оси

Советы

Опускайте спину так, чтобы она оказывалась немного ниже уровня бедер, то есть чуть прогибалась в пояснице. Так вы сможете лучше растянуть мышцы пресса, чтобы напрячь их в дальнейшем сильнее.

При этом не опускайте спину чрезмерно низко. Если вы слишком сильно прогнетесь в пояснице, то можете подвергнуться риску получить травму.

Во время подъема вверх округляйте спину, а не только поднимайте торс с помощью поясницы. Основное движение в этом упражнении — сгибание позвоночника, а не тазобедренного сустава.

Для предотвращения травм и правильной проработки мышц важно правильно располагать таз на скамье. Он должен целиком опираться на сидение, чтобы было легче округлять спину во время движения вверх, а нагрузка направлялась на верхнюю часть мышц пресса. Если ягодицы не полностью расположены на скамье, а на ней расположены бедра, то нагрузка направляется на мышцы-сгибатели бедра и нижнюю часть преса.

Не стоит пользоваться дополнительными отягощениями, например, блинами от штанги. Увеличенная, в сравнении с обычными скручиваниями на полу, амплитуда движений, оказывает очень серьезную нагрузку на мышцы живота. Если отягощение будет слишком большим, то в работу включаются мышцы-сгибатели бедра, что уменьшает нагрузку на пресс. Помочь улучшить качество упражнения может только небольшое отягощение.

Римский стул разработан для гиперэкстензий — упражнение, которое основано на сгибании в тазобедренном суставе. Его не всегда можно подстроить под определенный рост, поэтому в случае, если у вас он высокий, могут возникнуть трудности с выполнением этого упражнения.

Комплекс упражнений № 2

Тренировка 2 (Среда)

Общая разминка – 5 -10 минут (выберите новый вид разминки).

Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье – 2 Х 10-12.

Разведение гантелей лежа применяется для укрепления середины большой грудной мышцы и проявления «полосатости» мышц груди. Рекомендуется выполнять 3-4 сета по 8-12 повторений в конце тренировки грудных, предварительно сделав упражнения со штангой и гантелями. Упражнение универсально и подходит атлетам всех уровней подготовки — и новичкам, и опытным атлетам.

Техника разведения гантелей лежа

Лягте на горизонтальную скамью, прижмите голову и ягодицы к скамье, расставьте ноги шире плеч и уприте их в пол под прямым углом. Спина должна быть ровной на протяжении сета, старайтесь не прогибать ей – это снимает часть нагрузки с середины груди.

Возьмитесь за гантели нейтральным хватом, то есть так, чтобы ладони смотрели друг на друга, поднимите их над уровнем груди и чуть согните руки в локтевом суставе, зафиксировав локоть в данном положении до полного конца сета.

Глубоко вдохнув, задержите дыхание и разведите руки с гантелями в стороны так, чтобы локти и сами гантели двигались только в вертикальной плоскости на уровне груди.

Когда локти окажутся на уровне плеч, начинайте плавно, без рывков, поднимать гантели вверх в вертикальной плоскости в исходное положение.

Как только преодолеете наибольшую нагрузку упражнения (ближе к исходному положению), выдохните.

В исходном положении сделайте небольшую паузу, напрягите грудные мышцы и начните новое повторение.

Основные задействованные мышцы

Мышцы		Расположение	Работа мышц
	Большая грудная мышца	Верхняя часть грудной клетки	Сближает, сводит локти (приведение плеча), движет верхнюю часть рук вперед по отношению к туловищу при сгибании плеча
	Передние дельты	Покрывают плечевой сустав спереди и сверху	Движут верхнюю часть рук вперед относительно туловища при сгибании плеча
	Передняя зубчатая мышца	Покрывает ребра сбоку ниже подмышки	Помогает в отведении лопаток друг от друга и тянет лопатки вперед и наружу
	Клювовидно-плечевая мышца	Внутренний участок сверху руки у самого плечевого сустава	Помогает сводить локти и двигать их вперед при сгибании плеча

Советы

Определите вес гантелей правильно, с учетом того, что слишком большой вес заставит вас согнуть локтевой сустав в нижней точке. Это естественная реакция организма, который не хочет получить травму – он подключает бицепс. А сильно согнутые локти превращают разведения в жим. Кроме того, не рекомендуется слишком низко опускать локти, то есть ниже уровня плеч, ведь это может вести к разрывам сухожилий.

При задержке дыхания вы напрягаете мышцы-стабилизаторы, а они держат тело в устойчивом положении. Таким образом, целевые мышцы становятся сильнее.

После пиковой нагрузки упражнения выдохните.

Это упражнение рекомендуется включать в тренировку грудных, так как оно является наиболее эффективным для развития средней части грудных мышц.

Обязательно зафиксируйте локтевой сустав в согнутом положении до конца и следите, чтобы гантели и локоть двигались исключительно в вертикальной плоскости. Представьте, что вы разводите локти, а не гантели – такая визуализация поможет держаться в вертикальной плоскости.

Не рекомендуется отрывать ноги от пола, так как это грозит потерей равновесия и возможной травмой.

Приседания со штангой на спине – 2 X 10-12.

Это упражнение очень эффективно при наращивании силы и массы мышц бедра. Нагрузка акцентируется на квадрицепсах. В каждом сете упражнения делайте 5-15 повторений в 2-7 сетах. В тренировке ног это упражнение должно быть первым. После него выполняют жимы ногами, гак-приседания, разгибания ног в тренажере или выпады. Упражнение подходит для атлетов всех уровней подготовки.

Техника выполнения приседаний со штангой на плечах

Встаньте посередине атлетической рамы, лицом к грифу. Подсаживаетесь под гриф и упираетесь трапециями, их верхней частью. За штангу беритесь чуть шире плеч, хватом сверху. Потом выпрямитесь.

Отступите немного назад. Штанга должна свободно опускаться вниз, и упоры не должны этому мешать. Ноги поставьте на ширине плеч, и разведите носки чуть в стороны. Ноги и спину нужно выпрямить. Полностью распределите вес штанги на обе ступни. Таково исходное положение.

Делаете глубокий вдох и задерживаете дыхание. Потом опускаетесь плавно вниз. Нужно представить себе, что Вы садитесь на стул, который стоит позади Вас. Колени согните и следите за тем, чтобы они не уходили далеко вперед. Ягодицы должны двигаться вниз и назад. Торс наклоняйте вперед, пока по отношению к вертикали не образуется угол в 45 градусов.

Во время приседания необходимо помнить о сохранении естественного изгиба позвоночника. Спину не скругляйте!

При выполнении упражнения Вы должны смотреть только вперед. Пятки должны упираться в пол.

В нижней точке упражнения бедра будут параллельны полу. Продолжая задерживать дыхание, напрягаете мышцы бедер изо всех сил, и поднимаетесь в исходное положение.

Когда преодолеете самый трудный участок, можно сделать выдох. Выдыхать продолжайте пока не вернетесь в исходное положение.

Основные задействованные мышцы

	Мышцы	**Расположение**	**Работа мышц**
	Латеральная мышца бедра	Боковая (внешняя) сторона передней части бедра	Разгибает ногу в колене
	Медиальная мышца бедра	Внутренняя сторона передней части бедра	
	Прямая мышца бедра	Середина передней части бедра	
	Промежуточная широкая мышца бедра	Середина передней части бедра, покрыта прямой мышцей бедра	
	Двуглавая мышца (бицепс бедра)	Внешняя (боковая) сторона задней части бедра	Разгибает тазобедренный сустав (отводит торс от бедра, поднимает из выпада)
	Полусухожильная мышца бедра	Располагается на внутренней стороне задней части бедра	
	Полуперепончатая мышца бедра	Располагается на внутренней стороне задней части бедра, покрывается полусухожильной мышцей	Разгибает тазобедренный сустав (отводит торс от бедра выставленной вперед ноги, поднимает из выпада)
	Большая ягодичная мышца	Ягодичная область	Разгибает тазобедренный сустав (отводит торс от бедра, поднимает из приседа)

Советы

Чтобы уберечься от травм спину нужно держать во время упражнения слегка прогнутой. Пока штанга не опустится на упоры мышцы поясницы расслаблять нельзя. Риск травмы сильно возрастает при скруглении спины, а упражнение при этом становится менее эффективным.

Мышцы живота нужно держать напряженными в течении всего сета. Это поможет Вам удерживать туловище в устойчивом положении, а также не даст ему раскачиваться. Но нужно соблюдать умеренность, ведь чрезмерное напряжение пресса приводит к невольному скруглению спины.

Пятки не отрывайте от пола. При приседаниях на носках Вы можете потерять устойчивость. Кроме того есть риск травмы коленного сустава, так как он будет выдвигаться вперед слишком сильно. Колени за линию пальцев в нижней точке упражнения выходить не должны.

Насколько глубоким будет присед в нижней точке упражнения зависит только от того, как долго Вы сможете удерживать естественный изгиб позвоночника во время приседания, но не отрывать при этом пятки от пола. Не стоит продолжать опускаться ниже, если Вы почувствовали, что спина скоро начнет скругляться, а пятки отрываются от пола.

Если между ступнями расстояние равно ширине плеч, или чуть меньше, то при этом фокус нагрузки будет приходиться на квадрицепсы. На них нагрузка будет гораздо больше, чем на мышцы задней части бедра. Но чтобы так поставить ноги, у Вас должен быть очень гибкий тазобедренный сустав и ахиллесовы сухожилия. Лишь в этом случае у Вас получится опустить до параллели с полом бедра. Ступни, расположенные шире плеч, дадут Вам возможность выполнять приседания с более тяжелым весом и при этом не думать о гибкости сустава (тазобедренного). Но, в этом случае не на квадрицепсы придется большая часть нагрузки, а лишь на заднюю часть бедра.

Тяга штанги в наклоне (к нижней части живота) – 2 X 10-12.

При выполнении данного упражнения нагрузка фокусируется на мышцах средней части спины. Это одно из лучших средств, предназначенных для того, чтобы "добавить толщины" ромбовидной мышце, верху широчайшей, а также средним и нижним трапециям. Нагрузка идет на мышцы, играющие важную роль при выполнении любых движений рукой, когда локоть отводится за спину или приближается к туловищу. Состоит упражнение из 3-4 сетов, по 6-10 повторений. Нужно делать упражнение, когда у Вас еще много сил, в начале тренировки спины. Потом можно сделать разного вида тяги, например горизонтальную или вертикальную. Предназначается данное упражнение для атлетов любого уровня подготовки.

Техника выполнения тяги штанги в наклоне

Становитесь перед штангой. Слегка сгибаете ноги в коленях и ставите их на ширине плеч. Наклоняетесь и беретесь хватом сверху за гриф штанги. Между ладонями расстояние должно быть чуть шире плеч. Распрямив туловище поднимите штангу.

Исходное положение – слегка согнитесь в пояснице. Потом наклоните торс вперед под углом примерно 30 градусов от горизонтали. Голова должна быть направлена только вперед. Поясничные мышцы напрягите, и такое положение тела сохраняйте до конца сета. Штанга на прямых руках "висит" перед голенями.

Делаете вдох, задерживаете дыхание и тянете штангу к поясу. Локти должны двигаться назад-вверх, не расходясь в стороны. Их нужно поднимать как можно выше.

Штангу тяните лишь усилием мышц плеч и спины.

Поясничные мышцы не расслабляйте до конца сета.

Гриф подтяните к поясу, затем делаете выдох и плавно опускаете вниз штангу. Потом делаете повтор движения.

Основные задействованные мышцы

Мышцы		Расположение	Работа мышц
	Широчайшая мышца или "крылья"	Располагается в нижней половине и верхней боковой части спины	Локти тянет вверх-назад, к бокам туловища, то есть приведение плеча; локти поднимает выше уровня спины, то есть отводит плечи за спину
	Большая круглая мышца	Располагается под подмышкой, в верху боковой части спины	Широчайшим мышцам помогает тянуть локти за спину и вверх, то есть разгибание и приведение плеча
	Задняя головка дельтовидной или задние дельты	Располагается на тыльной части плеча и покрывает плечевой сустав сзади	Плечо отводит за спину (разгибание плеча)
	Трапециевидная мышца	Располагается на середине и верхней половине спины	Лопатки сводит и поворачивает книзу. Сближаются нижние края лопаток
	Ромбовидная мышца	Располагается в верху спины, в средней части	Покрыта трапециями. Лопатки поворачивает книзу (к позвоночнику приближается нижний край лопатки)

Советы

Когда выполняете тягу, ноги, торс и голова должны быть неподвижными. Особенно это касается наклона торса – выше параллели к полу, но ниже линии, которая составляет 30 градусов с горизонталью.

Когда принимаете исходное положение нужно убедиться в том, что твердо стоите на полу. Между ступнями должно быть расстояние равное ширине плеч. Это нужно, чтобы во время выполнения упражнения надежно зафиксировать положение спины.

Хват – между ладонями расстояние чуть шире плеч. Только в этом случае упражнение будет выполнено по широкой амплитуде, с подъемом локтей выше уровня спины.

Старайтесь тянуть локти как можно выше. Они должны быть в верхней точке выше уровня спины. Мышцы спины будут задействованы сильнее, если Вы поднимете локти выше.

На нижней части широчайших мышц нагрузка сконцентрирована в начале тяги. Когда локти проходят уровень спины и плечи Вы их начинаете отводить назад, нагрузка смещается наверх. Теперь она приходится на верхнюю часть широчайших, ромбовидные мышцы и трапеции.

Естественный изгиб позвоночника нужно держать на протяжении всего упражнения. Не сгибайтесь в пояснице и не скругляйте спину. Это опасно!

Слишком тяжелый вес не позволит Вам правильно выполнять упражнение. Вы будете тянуть штангу всем телом, а не только мышцами спины и локти выше уровня спины поднять не сможете.

Чтобы задействовать верхнюю часть спины сильнее, нужно тянуть штангу к груди, а локти направлять в стороны. Это другой вариант упражнения, более сложный.

Всегда немного сгибайте ноги в коленях. Тогда при выполнении тяги Вам будет легче обеспечить устойчивое положение тела. Если выполнять тягу на прямых ногах, то Вы будете вынуждены скруглять спину.

Подъем на носки стоя в специальном тренажере – 2 X 15-20.

Это упражнение служит для выделения внутренней стороны икроножной мышцы. Из-за этого икра выглядит объемнее когда смотришь на неё сзади. Состоит упражнение из 3-4 сетов, в каждом из который 10-20 повторений. Если Вы начали тренировку икроножных мышц, то это упражнение нужно делать в самом её начале. После него можно сделать подъемы на носки сидя. Атлеты любого уровня подготовки могут делать это упражнение.

Техника выполнения подъемов на носки

Садитесь на тренажер для жимов ногами. Поясницу и ягодицы плотно прижмите к сиденью.

Подушечки ступней поставьте ближе к краю платформы. Пятки при этом должны выступать за край платформы, что позволит Вам полностью разогнуть голеностопный сустав. Носки ступней разверните немного наружу, или поставьте параллельно. Между ступнями расстояние выбирайте сами. Главное чтобы Вам было удобно.

Платформу разблокируете и беретесь за боковые поручни. Потом выжимаете её вверх. Исходное положение – ноги выпрямлены, но при этом не заблокированы в коленях. Можно их немного согнуть.

Голеностопный сустав разогните плавно, ноги в коленях при этом не сгибайте. Платформа опустится вниз. Ахиллесовы будут растянуты в нижней точке, но не до конца.

Делаете вдох, задерживаете дыхание. Напрягаете икры и встаете на носки. Платформу выжимаете вверх. Движения должны быть умеренными или медленными. Остановитесь на пару секунд, а затем напрягите икры изо всех сил.

При выдохе разгибайте голеностопные суставы и опускайтесь в исходное положение.

Амплитуда движения должна быть не очень большой. У голеностопного сустава угол сгибания-разгибания должен составлять от 30 до 45 градусов. Не больше.

Основные задействованные мышцы

Мышцы		Расположение	Работа мышц
	Икроножная мышца	Середина и верх задней части лодыжки	Сгибает голеностопный сустав (подъем на носки с опорой на подушечки стопы)
	Камбаловидная мышца	Задняя часть голени, покрыта икроножной мышцей	Сгибает голеностопный сустав (подъем на носки с опорой

			на подушечки стопы)

Советы

Подъем на носки нужно осуществлять в умеренном или медленном темпе. Если делать эти движения в быстром темпе то можно случайно выпрямить ноги до конца, что заблокирует их в коленях, или же ноги просто соскользнут с платформы. И то, и другое, опасно.

Амплитуда движения должна быть относительно короткой. Разгибать и сгибать до конца голеностопный сустав не стоит. Такие сокращения являются самыми оптимальными при наращивании силы и массы икр. Если разгибать голеностопный сустав полностью, то это может привести к тому, что Вы не удержите платформу и она соскользнет с подушечек ступней.

Не начинайте выполнять упражнение, если подошва Вашей обуви или платформа тренажера имеют слишком гладкую поверхность.

Бедра, поясничные мышцы и пресс нужно держать в постоянном напряжении, а тело фиксировать в неподвижном положении. Двигаться должен только голеностопный сустав.

Ноги до предела не распрямляйте, это опасно!

Дыхание в позитивной фазе задерживайте. Позитивная фаза – жим платформы носками. Ваше внимание должно быть сосредоточено на сокращении икроножных мышц. Выдох делайте в негативной фазе, чтобы платформа плавно опускалась под полным контролем.

Жим штанги стоя с груди – 2 X 10-12.

Применяется это упражнение в бодибилдинге для расширения плеч, придания им объемной выразительной формы. Особенно это касается передних и средних дельт. Помимо этого, развивается взрывная сила всех мышц торса. Делайте 3-4 сета, для каждого по 8-12 повторов. Упражнение следует делать, когда у Вас еще много сил - в начале тренировки плеч. После него можно выполнять разведение гантелей в наклоне или подъемы гантелей перед собой. Подойдет это упражнение для атлетов среднего и выше уровня подготовки.

Техника выполнения жима штанги стоя

Штангу берите хватом сверху, немного шире плеч. Станьте прямо. Гриф штанги будет касаться ваших бедер.

Старайтесь, чтобы Ваши ноги стояли на ширине плеч, а ступни при этом параллельно находились друг другу. Ноги слегка согнуты. Чтобы увеличить устойчивость, можно одну ногу выдвинуть немного вперед.

Исходное положение – поднять штангу на грудь, ладони смотрят вверх, плечи прямые, грудь прогнута в пояснице.

Делаете вдох, задерживаете дыхание и выжимаете штангу вверх.

Выдох делаете только после того, как пройдете самый сложный участок движения. Верхняя точка – руки прямые, плечи приподняты.

В верхней точке остановитесь, а затем еще раз напрягите дельты.

Опять вдох, задержка дыхания. Штангу опускаете на грудь, и делаете повтор.

Основные задействованные мышцы

	Мышцы	Расположение	Работа мышц
	Передняя головка дельтовидной	Покрывает плечевой сустав спереди и частично сверху	Движет верхнюю часть руки вперед и вверх (сгибание плеча)
	Средняя головка дельтовидной	Покрывает плечевой сустав сверху	Отводит верх руки от туловища в сторону и поднимает её вверх
	Надостная мышца	Глубокая мышца верха спины, крепится к плечевой кости, покрыта трапециями и дельтами	Отводит верх руки от туловища в сторону (отведение плеча), активно работает в самом начале движения
	Трапециевидная мышцы	Большая мышцы в форме бриллианта посередине верхней половины спины	Поворачивает лопатку кнаружи (тянет её нижний край от позвоночника); поднимает руку и

			весь плечевой пояс
	Трицепсы	Тыльная сторона верха руки	Разгибает руку в локтевом суставе
	Поднимающая лопатку мышца	Тыльная сторона шеи, покрыта трапецией	Поднимает лопатку, помогает поднимать руку и весь плечевой пояс
	Верх большой грудной мышцы	Покрывает самую верхнюю часть грудной клетки	Движет руку вперед (поднимает руку до уровня плеч); сводит локти
	Клювовидная плечевая мышца	Внутренний участок верха руки, крепится к краю лопатки	Помогает двигать верх руки вперед; стабилизирует плечевой сустав
	Передняя зубчатая мышца	Покрывает боковую область грудной клетки (ребра)	Помогает поднимать лопатку и поворачивать её кнаружи

Советы

Во время сета старайтесь напрягать пресс и мышцы вокруг позвоночника. Они будут держать позвоночник в правильном положении, что поможет сохранять равновесие и избежать травмы поясницы.

Голову держите прямо и смотрите вперед. Если «задирать» голову слишком сильно, то можно слишком сильно прогнуть поясницу или даже опрокинуться.

В конце жима руки старайтесь распрямлять. Тогда дельтовидные мышцы и трицепсы будут полностью задействованы. Однако если мышцы у Вас слабые или склонны к растяжению, то старайтесь не перенапрягать руки. Сигналом, что Вы перестарались, станет характерный щелчок в локтевых суставах.

Делать это упражнение можно сидя или стоя. Но в стоячем положении его делать предпочтительнее, ибо так легче сохранить торс в вертикальном положении.

Удерживать торс в устойчивом положении легче, если развернуть локти в стороны.

Задержка дыхания очень полезна. Она сохраняет неподвижность спины, защищает позвоночник, а также усиливает сокращение мышц плечевого пояса.

Вариация данного упражнения – Армейский жим. В армии это базовое упражнение. Отличается оно более узким хватом, развернутыми вперед локтями и выставленной на широкий шаг ногой. Равновесие при этом держать легче, как и контролировать движение штанги.

Попеременное сгибание рук с гантелями сидя (используйте супинацию кистей) – 2 X 10-12.

Лучше всего это упражнение подходит для оттачивания формы и наращивания силы бицепсов. Состоит каждый сет из 8-12 повторений, а всего сетов 3-4. Выполнять его рекомендуется посреди тренировки бицепсов. Перед выполнение упражнения следует выполнить другие подъемы на бицепс, более тяжелые, с гантелями стоя или со штангой. Атлеты любого уровня подготовки могут выполнять данное упражнение.

Техника выполнения подъемов гантелей на бицепс сидя

За гантели беретесь обеими руками нейтральным хватом. Ладони должны быть направлены на боковую часть бедер.

Садитесь на край скамьи. Туловище выпрямите, а грудь и плечи расправьте, втяните живот. В пояснице слегка прогнитесь, напрягите мышцы поясницы. Данное положение тела следует зафиксировать до конца сета.

Делаете вдох и задерживаете дыхание. Бицепсы нужно напрячь, локти согнуть и поднять гантели вверх.

В тот момент, когда гантели окажутся выше бедер, кисти рук начинайте разворачивать кверху. Верхняя точка упражнения – гантели должны находиться на уровне верха груди. На потолок направлены ладони.

Одновременно поднимайте обе гантели и делайте это в умеренном темпе.

Локтями при подъеме гантелей не двигайте, их нужно держать по бокам туловища.

В верхней точке упражнения нужно сделать паузу, а потом напрячь бицепсы еще сильнее.

С выдохом, плавно опускаете гантели. Руки одновременно поворачиваете в запястьях. Руки в нижней точке упражнения должны быть выпрямлены, а ладони должны смотреть друг на друга.

Основные задействованные мышцы

Мышцы	Расположение	Работа мышц
Плечевая мышцы (брахиалис)	Спереди верхней части руки, ближе к локтю (покрыта бицепсом)	Руку сгибает в локтевом суставе (максимально задействована в начальной стадии сгибания руки)
Двуглавая мышца плеча (бицепс)	Спереди верхней части руки (от локтя до плеча)	Руку сгибает в локтевом суставе; вокруг своей оси поворачивает предплечье
Плече-лучевая мышца	Спереди предплечья (от кисти до локтя)	Помогает сгибать руку в локтевом суставе; вокруг своей оси поворачивает предплечье
Круглый пронатор	Вверху предплечья (возле локтевого сустава)	Помогает сгибать руку в локтевом суставе

Советы

Поперек скамьи не садитесь - из-за опасения задеть гантелями край скамьи.

Туловище держите выпрямленным и старайтесь не раскачиваться. Движение должно происходить лишь в локтевом суставе. Остальные же части тела должны сохранять неподвижность.

При подъеме гантелей следует задерживать дыхание. Вы легче удержите правильную осанку, а усилие бицепсов будет более мощным.

Локти нужно зафиксировать по бокам туловища и двигать их не нужно. Если при подъеме гантелей локти направить вперед, нагрузка на бицепс уменьшится.

Если гантели поднимать на бицепс одновременно, то эффект от этого будет больше, чем от попеременных подъемов. При поочередном подъеме гантелей в сторону рабочей руки Вы непроизвольно наклоняетесь. А если Вы еще и скругляете спину, то почти наверняка травмируете поясницу.

Лучше использовать гантели полегче, чтобы Вам не пришлось делать рывки в самом начале, когда нужно сдвинуть с мертвой точки вес. Кроме того, из-за использования тяжелых гантелей провоцируется подъем локтей, что нежелательно.

Разгибание одной руки с гантелью из-за головы (выполняйте подходы для разных рук по очереди) – 2 X 10-12.

Отжимания от скамьи значительно увеличивают массу и силу трицепса, раздувая центр его задних и боковых пучков, которые от этого упражнения начинают отчетливее выделяться, придавая верху руки весьма очень накачанный вид. Такое упражнение стоит выполнять в количестве от 6 до 20 повторов, выполненных в течении каждого из рекомендуемых 2-3 сетов. Выполнять его стоит середине или конце тренировки трицепсов. После отжиманий для трицепсов можно выполнять разгибания руки с гантелью из-за головы в сидячем положении или французский жим лежа, затем можно использовать разгибания руки с гантелью в наклоне.

Техника выполнения отжиманий от скамьи

Установите две скамьи в параллельном положении на расстоянии в 80-90 сантиметров друг от друга. Садитесь на одну скамейку. Обхватите край этой скамейки пальцами, чтобы ладони оказались на ширине плеч и крепко упирались в скамью. Локти держите направленными назад. Поддерживайте себя руками и установите ступни на противоположную скамью.

Распрямите руки до упора, оторвав таз от скамейки, и выдайте его вперед, чтобы расположить вне края скамьи. Для увеличения нагрузки на трицепсы можете попросить кого-нибудь расположить диск у вас на бедрах либо давить на плечи.

Вдохните. Сгибая локти, опуститесь потихоньку между скамейками до момента, когда почувствуете, что трицепсы натянулись до предела.

В нижней точки задержите дыхание. Потом выжмите себя вверх до окончательного выпрямления рук. Нельзя в момент отжимания разводить локти в стороны. Их положение должно оставаться строго фиксированным. Они должны быть отведены строго назад.

Выдох выполняйте, лишь после наиболее трудного участка в подъеме.

В наивысшей точке упражнения приостановитесь, со всей силой напрягая мышцы, и переходите к следующему повторению.

Основные задействованные мышцы

Мышцы	Расположение	Работа мышц
Трицепс	Тыльная сторона верха руки	Мышца разгибает руку в районе локтевого сустава
Передние дельты	Закрывают плечевой сустав спереди и немного сверху	Движут верхнюю часть руки в направлениях вверх и вперед, проводя сгибание плеча. Они фиксируют плечевой сустав
Верх большой грудной мышцы	Верхняя область грудной клетки	Движут верхнюю часть руки вперед и не дают локтям расходиться в стороны

Советы

Это упражнение заставляет активно работать большую грудную мышцу и передние дельты, которые испытывают предельную нагрузку в начале подъема тела, удерживая отведенные локти у туловища. Чем выше вы поднимаете свое тело, тем больше нагрузка идет на трицепсы.

Выжимайте себя вверх, но не разводите в этот момент локти в стороны, так как это понижает нагрузку на трицепсы, перераспределяя ее на широчайшие мышцы спины и большую грудную мышцу. Такая практика еще и может привести к сильной травме в плечевом суставе.

Локти должны находиться в положении отведенных назад все упражнение. Руки надо держать насколько можно ближе к торсу. Их разгибать нужно исключительно в вертикальной плоскости, так как только так можно сконцентрировать всю нагрузку на трицепсы.

В начальном положении расстояние от одной ладони до другой должно быть несколько шире плеч. Это спасает от соблазна разводить локти во время упражнения.

Голову обязательно держите прямо. Смотрите строго вперед весь сет. Не стоит наклонять голову вниз.

Для того чтобы добиться максимального сокращения трицепсов, в верхней точке полностью распрямляйте руки, но ни в коем случае не блокируйте локтевой сустав.

Если ваши отжимания проходят по полной амплитуде, то веса тела вам должно быть вполне достаточно в качестве нагрузки, чтобы максимально эффективно проработать трицепсы. Лишнее отягощение может иметь смысл лишь для атлетов с большим опытом тренировок.

Новички должны однозначно разучивать это упражнение без отягощений и опускаться лишь на половину возможной амплитуды.

Пресс. Подъем коленей к груди в висе на перекладине – 2 X 10-25.

Подъемы коленей в висе — отличное упражнение для укрепления как мышц пресса, так и мышц — сгибателей бедра. Эти мышцы отвечают за то, чтобы удерживать ваш таз в стабильном положении, то есть от них зависит ваша осанка. Выполнять это упражнение рекомендуется в объеме 3-4 сетов от 10 до 25 повторений, притом выполнять его следует в день, когда вы тренируете свой пресс. Оно подходит как первое упражнение для мышц живота. После него стоит сделать ряд упражнений для верхней части пресса и косых мышц. Данное упражнение подходит для атлетов со средним или выше среднего уровнем подготовки.

Техника выполнения подъема коленей в висе

Ухватитесь, подпрыгнув, за перекладину, а если она слишком высоко и в прыжке достать вы ее не можете, то используйте скамью или подставку под ноги. Повиснув на вытянутых руках, вы не должны касаться вашими ногами пола. Можно так же использовать специальные лямки в том случае, если ваш хват слабоват и не позволяет вам висеть на перекладине, не испытывая трудностей.

Руки держите выпрямленными, спину немного прогнутой в районе поясницы. Вдохните, временно задержите дыхание, напрягите ваш пресс и, сгибая ноги, поднимите колени настолько высоко, насколько сможете.

Для хорошей нагрузки на пресс, поднимайте колени выше пояса. Бедра должны стать параллельны полу.

В верхней точки подъема со всей силой напрягите пресс и удержите ноги так 1-2 секунды.

Выдохните, расслабляясь, опустите ноги в начальное положение. Сделав паузу, выполняйте следующее повторение.

Освоив технику, вы можете усложнить упражнение. Для этого необходимо выполнять подъемы ног не сгибая их в области колен. В этом случае включаются в процесс мышцы-сгибатели бедра и значительно увеличивается нагрузка в районе нижней части пресса.

Основные задействованные мышцы

Мышцы	Расположение	Работа мышц
Прямая мышца живота	Передняя часть живота	Сгибает позвоночник прямо вперед, при этом приближает друг к другу грудь и бедра. Так же она сжимает брюшную полость
Наружные косые мышцы	Боковая часть живота	Сгибают позвоночник вперед и в стороны, поворачивают его вокруг оси
Гребенчатая мышца	Верхняя и внутренняя части бедра	Сгибает ногу в области тазобедренного сустава, сводит ноги вместе и разворачивает их кнаружи, то есть выполняет приведение и супинацию
Прямая мышца бедра	Передняя часть бедра	Разгибает ногу в районе коленного сустава, а также сгибает тазобедренный сустав
Подвздошно-поясничная мышца	Глубоко в середине тела, расположена на протяжении от позвоночника и тазобедренного сустава до верхней части бедра	Сгибает ногу в области тазобедренного сустава и разворачивает ее кнаружи

Советы

Чтобы задействовать мышцы живота как можно сильнее, поднимайте ноги на максимально возможный угол. В самом начале мышцы живота работают изометрически, не сокращаясь, а лишь напрягаясь. Основная же работа выполняются мышцами-сгибателями бедра. Мышцы живота сокращаются и начинают активно работать, когда бедра отходят от вертикали на 30-45 градусов. Чем больше этот угол, тем сильнее сокращаются мышцы живота в нижней части и испытывают большую нагрузку. В особенности эта нагрузка высокая, если подъем выполняется без сгибания ног в коленях.

Не стоит раскачиваться, потому что подъем ног надо выполнять из полностью неподвижного положения.

Разучивайте это упражнение с подъема ног и сгибайте их в районе колен. Со временем обязательно переходите на более сложный уровень — сгибайте ноги и фиксируйте угол в области колен.

Не волнуйтесь по поводу включения в работу мышц-сгибателей бедра, так как они работают во время выполнения любых упражнений на пресс. Бесполезно пытаться полностью изолировать нагрузку на мышцы живота.

Ноги в данном упражнении — рычаг, который регулирует уровень нагрузки. Если вы хотите повысить ее, то просто распрямляйте их.

Если у вас силен квадрицепс, а бицепс бедра весьма эластичен, то есть обладает хорошей растяжкой, чтобы включить в активную работу мышцы живота, потребуется поднимать колени значительно выше вашей талии.

Комплекс упражнений № 3

Тренировка 3 (Пятница)

Общая разминка – 5 -10 минут (включите несколько минут прыжков со скакалкой).

Жим штанги лежа на наклонной скамье (угол 45 градусов)– 2 Х 10-12.

Это упражнение, благодаря углу скамьи, концентрирует всю нагрузку на верхней части груди, выделяя этот участок и расширяя его. Упражнение выполняется обычно в количестве трех-четырех сетов по шесть-двенадцать повторений. Оно весьма неплохо для использования в середине тренировки грудных мышц. Перед этим упражнением часто делают жимы на горизонтальной скамье, ну а после него следует выполнить жим лежа с гантелями и разведения с ними же. Подходит оно каждому спортсмену с любым уровнем подготовки.

Техника выполнения жима штанги на наклонной скамье

Спинку у скамьи поднимите на 15-40 градусов. Ложитесь на скамью. Ступни установите на уровне шире плеч. Ими упритесь в пол. Голова, бедра, плечи должны быть прижаты крепко к скамье.

За штангу возьмитесь хватом сверху. Между ладонями сделайте расстояние немногим более ширины плеч.

Штангу надо снять с упоров и плавно опустить ее на верхнюю часть груди. Вдохните и, задержав дыхание, выжмите штангу полностью до конца вверх. Локти должны глядеть в стороны все упражнение.

Выдохните, когда будет преодолен самый сложный участок в подъеме или когда вы сможете достигнуть верхнюю точку в нем (когда руки полностью выпрямлены и при этом не заблокированы в локтях).

В самой верхней точке остановитесь и напрягите до упора грудные мышцы.

Вдохните и, задержав дыхание, спустите гриф штанги к верху груди. Как только коснетесь ее грифом, измените направление движения и выжмите до конца штангу вверх.

В самой нижней точке можете сделать паузу. Если вы делаете паузу в нижней точке, то когда штанга коснется груди, выдохните, затем вдохните и с задержкой дыхания выжмите штангу наверх.

Все фазы в упражнении должны выполняться в плавном темпе, но негативная - плавнее.

Основные задействованные мышцы

Мышцы		Расположение	Работа мышц
	Большая грудная мышца	Верхняя часть грудной клетки	Она поднимает локти, двигая их вперед вдоль туловища, и сгибает плечо. Так же она сгибает и сводит локти, выполняя приведение плеча
	Малая грудная мышца	Находится вверху грудной клетки под большой грудной мышцей	Разводит лопатки и отводит их друг от друга, так же помогает сводить локти, выполняя приведение плеча
	Передние дельты	Покрывают спереди и сверху плечевой сустав	Двигают верхнюю часть рук вперед вдоль туловища, сгибая плечо
	Передняя зубчатая мышца	Сбоку, немного ниже подмышки покрывает ребра	Участвует в отведении лопаток друг от друга и тянет их наружу и вперед
	Трапециевидная мышца	Большая мышца в форме бриллианта, находящаяся посередине верхней части спины	Поднимает лопатку вверх относительно туловища, поворачивая ее кнаружи в момент разведения лопаток
	Трехглавая мышца плеча, так называемый трицепс	Тыльная сторона верхней части руки	Разгибает руку в районе локтевого сустава и помогает сводить локти, выполняя приведение плеча

Советы

Дыхание во время жима следует задерживать, так как это помогает мышцам поясницы лучше держать позвоночник и держать тело устойчивее, придавая сил.

Все упражнение локти должны смотреть в стороны. Чем сильнее локти прижаты к бокам туловища, тем сильнее возрастает нагрузка на плечи.

Для максимального сокращения верхней части грудных мышц, в самой верхней точке руки надо распрямить, но не блокируя их в локтях.

Хват нельзя делать слишком широким, иначе это уменьшает амплитуду движения и перегружает мышцы груди.

В самой нижней точке нельзя выталкивать штангу грудью делая прогиб поясницы. Весь сет жмите штангу и опускайте ее в спокойном темпе.

Не пользуйтесь излишне тяжелой штангой. Решающую роль в упражнении играет правильная техника, а не вес нагрузки.

Весь сет нельзя расслаблять мышцы пресса и поясницы. Чем они напряжены сильнее, тем торс сохраняет более устойчивое положение и тем легче жать штангу.

Остановка в нижней точке затрудняет движение в упражнении, так как потом нужно дополнительное усилие для сдвигания штанги с места.

Опускать и выжимать штангу нужно в спокойном умеренном темпе. Чрезмерно медленный темп вызывает излишнюю нагрузку на суставы, мешая контролю за правильной формой нагрузки.

При установке скамьи до 30 градусов к горизонтали нагрузка направляется на среднюю часть грудных мышц. При установке ее под углом более 30-45 градусов фокус нагрузки перемещается на дельты с грудных мышц.

Разгибания ног сидя в специальном тренажере – 2 X 10-12.

Это упражнение прорисовывает прямую мышцу бедра по всей длине и она приобретает отчетливую выпуклую форму. Это особенно бросается в глаза, если смотреть на неё сбоку. Между латеральной и прямой мышцами бедра можно добиться четкого разделения. Состоит упражнение из 2-4 сетов, в каждом из которых 8-15 повторений. Рекомендуется выполнять его в конце тренировки ног. Перед ним делаете выпады и жимы ногами, приседания, а после него сгибания ног стоя и лежа. Данное упражнение предназначено для всех атлетов, от новичков до мастеров.

Техника выполнения разгибания ног

Располагаетесь на скамье или в тренажере для разгибания ног. В тренажере Ваши ноги должны упираться в валики, угол в коленном суставе должен быть 90 градусов, или немного больше, бедра не должны вылезать за края сиденья. Прижмите поясницу к спинке сиденья, если таковая имеется. Руками беретесь за опорные рукоятки по бокам сиденья или за края скамейки. Это поможет Вам держать спину ровной и неподвижной.

Ступни расслабьте и поднимите голени (ноги в коленях при этом немного разогните). Голени поднимайте так, чтобы они приняли вертикальное положение, а груз поднялся с опоры. Это исходное положение.

Делаете вдох, задерживаете дыхание и выпрямляете ноги. Делаете выдох. На пару секунд останавливаетесь и напрягаете квадрицепсы.

Ноги плавно сгибаете в коленях и делаете вдох. В этот момент возвращаетесь в исходное положение, когда Ваши голени перпендикулярны полу. Сразу же, без остановки, начинаете повторение.

Чтобы все четыре мышцы квадрицепса сокращались максимально, ступни Ваши должны быть параллельны полу, и немного разведены в стороны.

Во время упражнения бедра, спина и голеностопный сустав должны быть неподвижными. Движение должно происходить только в коленном суставе.

Основные задействованные мышцы

	Мышцы	**Расположение**	**Работа мышц**
	Латеральная мышца бедра	Боковая (внешняя) сторона передней части бедра	Разгибает ногу в колене (выпрямляет ногу в колене)
	Медиальная мышца бедра	Внутренняя сторона передней части бедра	Разгибает ногу в колене (выпрямляет ногу в колене)
	Прямая мышца бедра	Середина передней части бедра	Разгибает ногу в колене (выпрямляет ногу в колене)
	Промежуточная широкая мышца бедра	Середина передней части бедра, покрыта прямой мышцей бедра	Разгибает ногу в колене (выпрямляет ногу в колене)

Некоторые спортивные медики считают, что при выполнении разгибания ног на коленные суставы идет слишком большая нагрузка. Этот стресс можно минимизировать. Для этого нужно проследить, чтобы голени не заходили под бедра. То есть угол в коленях, в нижней точке упражнения, должен быть не меньше 90 градусов, или даже чуть больше.

Нужно обязательно разгибать ноги полностью в верхней точке упражнения. В этом случае латеральная и медиальная мышцы квадрицепса будут сокращаться максимально. Эти мышцы фиксируют коленную чашечку.

Слишком тяжелый вес не используйте. Может произойти перегрузка коленных суставов, да и ноги полностью Вы разогнуть не сможете. Увеличить нагрузку на квадрицепсы можно не тяжелым весом, а большим числом повторений.

Если полностью выпрямить ноги Вам мешают тугие мышцы задней части бедра, то слегка отклоните торс назад (вместе со спинкой) в исходном положении, а сиденье установите параллельно полу. Напряжение мышц задней части бедра ослабнет. Главные же мышцы (квадрицепсы) наоборот, отлично растянутся. Чтобы не снизить эффективности упражнения не наклоняйте корпус вперед.

Для того, чтобы сосредоточить нагрузку на середине квадрицепсов (медиальные мышцы) носки ног разведите в стороны. Переместить фокус нагрузки на внешние пучки квадрицепсов (латеральные мышцы) можно, повернув носки ног немного внутрь.

Если упражнение слишком нагружает Ваши колени, то сделайте вместо него разгибания ног в блочном тренажере. Лямку троса, который проходит через нижний блок, прикрепите к лодыжке. Становитесь на левую ногу, спиной к блоку. Правую же сгибаете в колене, и слегка приподнимаете вверх. Бедра и торс удерживайте неподвижными пока выполняете все повторения (разгибания правой ноги). После этого лямку троса прикрепляете уже к левой ноге и делаете все повторения для неё.

Тяга нижнего блока сидя узким хватом – 2 X 10-12.

С помощью тяги узким хватом на нижнем блоке можно фокусировать нагрузку на нижней части широчайших, что стимулирует рост мышц в толщину. Это используется, чтобы наращивать объем и придавать выразительные, выпуклые формы низу спины. В упражнении рекомендуется делать 3-4 сета по 8-12 повторов. Выполнять упражнение можно в конце тренировки спины. Но перед этим упражнением сделайте сначала тягу в наклоне, а потом и вертикальную тягу. Делать упражнение могут все, от новичков до мастеров.

Техника выполнения тяги узким хватом на нижнем блоке

Садитесь лицом к нижнему блоку, после чего прикрепите двуручную рукоятку к тросу, или же две D-образные рукоятки. Ноги немного согните в коленях и уприте их ступнями в платформу.

Наклонитесь вперед и возьмитесь за рукоятки. Беритесь за них нейтральным хватом. Потом отклоняйтесь назад, пока ваш торс не будет в вертикальном положении. Грудь расправлена, руки прямые, трос будет натянут, а груз в приподнятом положении. Таково исходное положение.

Вдох, задержка дыхания, потом тяните рукоятки к животу. Локти должны двигаться вдоль боков строго назад.

Пытайтесь отводить локти и плечи за спину как можно дальше. После этого напрягите мышцы спины и задержитесь в этом положении на пару секунд. Затем делаете выдох и возвращаетесь в исходное положение.

Спину держите прямо с легким прогибом в пояснице. Туловище во время тяги должно быть неподвижным. Трос нужно тянуть усилиями мышц спины, но не поясницы.

Основные задействованные мышцы

Мышцы		Расположение	Работа мышц
	Широчайшая мышца («крылья»)	Верхняя боковая часть и нижняя половина спины	Опускает руки из положения над головой вниз, к бокам туловища (приведение плеча); отводит плечи назад (разгибание плеча)
	Большая круглая мышца	Верх боковой части спины (прямо под подмышкой)	Помогает широчайшим мышцам тянуть руки вниз, к бокам туловища, и отводить плечи назад

	Средние трапеции	Середина верхней половины спины	Сводят лопатки и поворачивают их книзу (нижние края лопаток сближаются)
	Задняя головка дельтовидной мышцы (задние дельты)	Тыльная часть плеча (покрывает плечевой сустав сзади)	Отводит плечи за спину (разгибание плеча)
	Ромбовидная мышца	Средняя часть верха спины (покрыта трапециями)	Поворачивает лопатку книзу (нижний край лопатки приближается к позвоночнику)
	Большая грудная мышца	Верхняя часть грудной клетки	Приводит (приближает) отведенные руки к туловищу (приведение плеча)
	Длинная головка трицепса	Тыльная сторона верхней части руки	Укрепляет (стабилизирует) плечевой сустав

Советы

При горизонтальной тяге нагрузка фокусируется главным образом на нижней части широчайших мышц. Но чем ближе к верхней точке упражнения, тем больше нагрузка на верхнюю часть широчайших, ромбовидные и среднюю часть трапеций. Когда Вы отводите локти за спину, то эти мышцы сокращаются сильнее.

Торс не должен отклоняться от вертикального положения. Тогда сокращение мышц будет максимальным.

Старайтесь сохранять естественный изгиб позвоночника. Если раскачивать торс, то при этом Вы будете сдавливать позвоночные диски.

Бицепсы должны лишь стабилизировать локтевой сустав. Не тяните с их помощью груз.

Ноги следует зафиксировать в коленях до конца сета. Старайтесь не сгибать и не разгибать их во время упражнения.

Во время тяги следует задерживать дыхание.

Если хотите увеличить нагрузку на мышцы верха и середины спины, то используйте прямой гриф. Беретесь за него хватом сверху, немного шире плеч.

Если нужно чтобы нагрузка шла лишь на мышцы спины, попробуйте делать тягу с прямым грифом. Рукоятки должны быть D-образными на концах, а расстояние между концами должно равняться или чуть превышать ширину плеч

Подъем на носок одной ноги (гантель держите в противоположной руке) – 2 X 15-20.

Подъем гантелей в стороны стоя (до уровня ушей) – 2 X 10-12.

Разведение гантелей стоя развивает средние дельты. Обозначается четкая разделительная линия вокруг средней головки дельты. Средние дельты определяют ширину плеч, а это всегда бросается в глаза окружающим и подчеркивает атлетичность фигуры. Рекомендуется выполнять 2-4 сета по 8-12 повторений. Упражнение это лучше всего делать в середине тренировки плеч. Перед этим упражнением сделайте жимы гантелей или штанги, стоя или сидя. А после упражнения – разведение гантелей в стороны в наклоне или же обратные разведения в тренажере "бабочка". Данное упражнение можно рекомендовать любым спортсменам, от новичков до мастеров.

Техника выполнения разведения гантелей стоя

Ноги поставьте на ширине плеч, возьмите гантели и стойте ровно. Руки прямые и слегка расслабленные. Гантели «свисают» по бокам бедер и повернуты внутрь. Это Ваше исходное положение.

Глубокий вдох. Задержите дыхание, и напрягите средние дельты. Руки поднимайте через стороны строго в вертикальной плоскости, которая проходит через плечи.

Когда начнете подъем гантелей, немного согните руки в локтях и удерживайте их в таком положении до конца сета. Во время упражнения нельзя будет сгибать и разгибать руки.

Когда гантели будут на уровне плеч или выше – верхняя точка, выдохните. Затем плавно опустите гантели к бедрам. Потом без всяких пауз приступайте к повтору упражнения.

Упражнение старайтесь выполнять в умеренном темпе.

Основные задействованные мышц

Мышцы		Расположение	Работа мышц
	Дельтовидная мышца	Трехглавая мышца, покрывает плечевой сустав спереди, сверху и сзади	Основную работу выполняет средняя головка: именно она поднимает руку через сторону вверх (отведение плеча)
	Подостная мышца	Глубокая мышца верха спины, покрыта трапециями и дельтами	Отводит верх руки от туловища в сторону (отведение плеча), активно работает в самом начале движения
	Трапециевидная мышцы	Большая мышцы в форме бриллианта посередине верхней половины спины	Поворачивает лопатку кнаружи (тянет её нижний край от позвоночника); поднимает руку и весь плечевой пояс
	Передняя зубчатая мышца	Покрывает боковую область грудной клетки (ребра)	Помогает поднимать лопатку и поднимать её кнаружи

Советы

Не пользуйтесь слишком тяжелыми гантелями! Сомнительно, что у Вас получится дотянуть их до уровня плеч, при этом, не сгибая рук. А чем больше сгибаются руки в локтях, тем меньше будет нагрузка на дельты. Начните упражнение сетом с легкими гантелями. Поднимайте их на прямых руках выше макушки. Так Вы разогреете плечи перед рабочими весами.

Если Вы хотите чтобы сокращение среднего пучка дельт было максимальным, то постарайтесь поднять руку выше линии плеч. Это обусловлено биомеханикой движения при подъеме руки через сторону вверх. Сначала работает подостная мышцы, а когда же угол между рукой и туловищем достигает 30 градусов, то эстафета переходит к дельтовидной мышце. Она делает основную работу, пока Вы не достигнете верхней точки. В этой точке достигает пика сокращения средний пучок дельт. После дельт за работу принимаются трапеции, они поднимают руку до вертикального положения.

При подъеме рук следует задерживать дыхание, тогда Вам легче будет сохранить равновесие.

Во время выполнения упражнений спина должна быть ровной. Старайтесь не наклоняться и не раскачиваться. Двигаться должны только плечевые суставы. Остальные же нужно зафиксировать. Разводите гантели строго в стороны.

Другой вариант упражнения – разведение в блочном тренажере. Рукоятки прикрепите к тросам, которые проходят через нижние блоки. В левую руку возьмите правую рукоять, а в правую руку – левую рукоять. Рукоятки подтяните к бедрам, тросы будут перекрещиваться. Еще один вариант упражнения – разведение с наклоном туловища в сторону рабочей руки. Свободной рукой держитесь за опору. Так как корпус наклонен, то работа подостной мышцы уменьшится, а нагрузка на средние дельты наоборот, возрастет.

Сгибание рук со штангой в скамье Скотта – 2 X 10-12.

С помощью этого упражнения можно нагрузку на бицепс максимально изолировать. Используется это чтобы отточить рельеф и форму бицепса. Состоит каждый сет из 6-10 повторений в 3-4 сетах. Выполняйте упражнение в середине тренировки. После можно сделать подъемы на бицепс в блочном тренажере или с гантелями. Выполнять упражнение следует атлетам среднего уровня, или более опытным.

Техника выполнения подъема штанги в тренажере Скота

Упражнение выполнять можно и стоя или сидя. Перед вполнением следует отрегулировать высоту пюпитра. Это нужно чтобы туловище при подъеме штанги было выпрямленным. Положение торса должно быть вертикальным и устойчивым.

Гантель или EZ-штангу нужно брать хватом сверху. В скамью Скотта садитесь, а верхнюю часть рук плотно прижмите к пюпитру. Штангу опустите, а руки немного согните в локтях.

Делаете вдох и задерживаете дыхание. Бицепсы напрягаете и штангу поднимаете вверх.

Делаете выдох после того, как вертикальное положение примут Ваши предплечья. После этого остановитесь на секунду и напрягите бицепсы еще сильнее.

Штангу опускайте плавно, пока руки не выпрямятся почти полностью.

После небольшой паузы можно делать следующее повторение.

Основные задействованные мышцы

Мышцы	Расположение	Работа мышц
Плечевая мышцы (брахиалис)	Спереди верхней части руки, ближе к локтю (покрыта бицепсом)	Руку в локтевом суставе сгибает (максимально задействована в начальной стадии сгибания руки)
Двуглавая мышца плеча (бицепс)	Спереди верхней части руки (от локтя до плеча)	Руку в локтевом суставе сгибает; вокруг своей оси поворачивает предплечье
Плече-лучевая мышца	Спереди предплечья (от кисти до локтя)	Помогает сгибать руку в локтевом суставе; вокруг своей оси поворачивает предплечье

Советы

Во время сета плотно прижмите к пюпитру верхнюю часть рук. Благодаря этому с локтевых суставов нагрузка будет перенаправлена на бицепсы.

Чтобы избежать травмы локтевых суставов, следует убедиться, что пюпитр набит достаточно плотно и локтями Вы третесь о его швы.

Не разгибайте до самого конца руки в нижней точке. Иначе есть риск травмы не только локтей, но и связки бицепсов.

При подъеме штанги нужно задерживать дыхание. С помощью этого Вы сможете держать правильную осанку и разовьете бицепсами более мощное усилие.

Ваше тело должно находиться в неподвижном и устойчивом положении. Из-за неустойчивого и некомфортного положения эффективность упражнения снижается, а также это грозит травмами.

Отжимания от скамьи. Ноги лежат на второй скамье. Груз можно положить на верхнюю часть бедер – 2 X 10-12.

Отжимания от скамьи значительно увеличивают массу и силу трицепса, раздувая центр его задних и боковых пучков, которые от этого упражнения начинают отчетливее выделяться, придавая верху руки весьма очень накачанный вид. Такое упражнение стоит выполнять в количестве от 6 до 20 повторов, выполненных в течении каждого из рекомендуемых 2-3 сетов. Выполнять его стоит середине или конце тренировки трицепсов. После отжиманий для трицепсов можно выполнять разгибания руки с гантелью из-за головы в сидячем положении или французский жим лежа, затем можно использовать разгибания руки с гантелью в наклоне.

Техника выполнения отжиманий от скамьи

Установите две скамьи в параллельном положении на расстоянии в 80-90 сантиметров друг от друга. Садитесь на одну скамейку. Обхватите край этой скамейки пальцами, чтобы ладони оказались на ширине плеч и крепко упирались в скамью. Локти держите направленными назад. Поддерживайте себя руками и установите ступни на противоположную скамью.

Распрямите руки до упора, оторвав таз от скамейки, и выдайте его вперед, чтобы расположить вне края скамьи. Для увеличения нагрузки на трицепсы можете попросить кого-нибудь расположить диск у вас на бедрах либо давить на плечи.

Вдохните. Сгибая локти, опуститесь потихоньку между скамейками до момента, когда почувствуете, что трицепсы натянулись до предела.

В нижней точки задержите дыхание. Потом выжмите себя вверх до окончательного выпрямления рук. Нельзя в момент отжимания разводить локти в стороны. Их положение должно оставаться строго фиксированным. Они должны быть отведены строго назад.

Выдох выполняйте, лишь после наиболее трудного участка в подъеме.

В наивысшей точке упражнения приостановитесь, со всей силой напрягая мышцы, и переходите к следующему повторению.

Основные задействованные мышцы

Мышцы	Расположение	Работа мышц
Трицепс	Тыльная сторона верха руки	Мышца разгибает руку в районе локтевого сустава
Передние дельты	Закрывают плечевой сустав спереди и немного сверху	Движут верхнюю часть руки в направлениях вверх и вперед, проводя сгибание плеча. Они фиксируют плечевой сустав
Верх большой грудной мышцы	Верхняя область грудной клетки	Движут верхнюю часть руки вперед и не дают локтям расходиться в стороны

Советы

Это упражнение заставляет активно работать большую грудную мышцу и передние дельты, которые испытывают предельную нагрузку в начале подъема тела, удерживая отведенные локти у туловища. Чем выше вы поднимаете свое тело, тем больше нагрузка идет на трицепсы.

Выжимайте себя вверх, но не разводите в этот момент локти в стороны, так как это понижает нагрузку на трицепсы, перераспределяя ее на широчайшие мышцы спины и большую грудную мышцу. Такая практика еще и может привести к сильной травме в плечевом суставе.

Локти должны находиться в положении отведенных назад все упражнение. Руки надо держать насколько можно ближе к торсу. Их разгибать нужно исключительно в вертикальной плоскости, так как только так можно сконцентрировать всю нагрузку на трицепсы.

В начальном положении расстояние от одной ладони до другой должно быть несколько шире плеч. Это спасает от соблазна разводить локти во время упражнения.

Голову обязательно держите прямо. Смотрите строго вперед весь сет. Не стоит наклонять голову вниз.

Для того чтобы добиться максимального сокращения трицепсов, в верхней точке полностью распрямляйте руки, но ни в коем случае не блокируйте локтевой сустав.

Если ваши отжимания проходят по полной амплитуде, то веса тела вам должно быть вполне достаточно в качестве нагрузки, чтобы максимально эффективно проработать трицепсы. Лишнее отягощение может иметь смысл лишь для атлетов с большим опытом тренировок.

Новички должны однозначно разучивать это упражнение без отягощений и опускаться лишь на половину возможной амплитуды.

Пресс. Подъем почти прямых ног до 90 градусов в висе на перекладине – 2 X 10-25.

Подъемы ног в висе являются очень трудным и при этом очень полезным упражнением, развивающим и укрепляющим мышцы живота. Это лучше средство для развития кубиков пресса, расположенных в нижней части живота. Если же поднимать ноги на уровень вашей груди, то за счет мощного поворота таза вверх вы сможете укрепить и верхние кубики. Выполнять это упражнение следует в течении 3-4 сетов от 10 до 25 повторений за раз в зависимости от вашей подготовленности. Оно обязательно должно быть самым первым упражнением в тренировке мышц вашего пресса. После него нужно сделать упражнения на верхнюю часть пресса и косые мышцы живота. Рекомендуется выполнять такие упражнения только атлетам с уровнем подготовки выше среднего.

Техника выполнения подъема ног в висе

Вам нужно ухватиться за перекладину. Для этого можно подпригнуть или воспользоваться подставкой. Важно, чтобы высота перекладины позволяла не касаться пола. Можно воспользоваться специальными лямками, если ваш хват недостаточно силен.

Руки и ноги сохраняйте полностью выпрямленными, а спину несильно прогните в пояснице.

Вдохните. Ненадолго задержите дыхание и, чуть отведя ноги назад, поднимите их уверенным движением как можно выше.

Ноги все время держите прямыми, но не блокируйте их в коленях. Если ваш бицепс бедра очень сильный, вы можете слегка согнуть ваши ноги, зафиксировав угол в коленях до конца сета.

Бедра нужно поднимать выше пояса, а в верхней точке подъема как можно сильнее напрягите пресс и постарайтесь зафиксировать ноги в таком углу, продержав их в этом положении несколько секунд.

Опустив плавно ноги, выдержите небольшую паузу. И вы можете выполнить следующее повторение.

Если вы испытываете трудности с подъемом прямых ног, то можете их согнуть. При этом важно не менять угол коленей до конца сета.

Основные задействованные мышцы

Мышцы	Расположение	Работа мышц
Прямая мышца живота	Передняя часть живота	Сгибает позвоночник вперед, приближая друг к другу бедра и грудь, а так же сжимает брюшную полость
Наружные косые мышцы	Боковая часть живота	Сгибают позвоночник как вперед, так и в обе стороны, поворачивают его вокруг своей оси
Гребенчатая мышца	Верхняя и внутренняя части бедра	Сгибает ногу в районе тазобедренного сустава, сводит обе ноги вместе, выполняя так называемое приведение бедра, и разворачивает ногу кнаружи, выполняя супинацию
Прямая мышца бедра	Передняя часть бедра	Разгибает ногу в районе коленного сустава и сгибает сустав тазобедренный
Подвздошно-поясничная мышца	В середине тела от позвоночника и тазобедренного сустава до верхней части бедра	Сгибает ногу в тазобедренном суставе и разворачивает ее кнаружи

Советы

Чем выше вы можете поднимать ноги в упражнении, тем сильнее оказывается нагрузка на ваш пресс. В самой первой фазе этого движения работают только мышцы-сгибатели бедра. Мышцы самого живота напряжены, но своей длины не изменяют, то есть находятся в состоянии изометрического сокращения. На них приходится минимальная доля нагрузки. После подъема ног выше 30-45 градусов от вертикали они начинают сокращаться по длине и включаться в работу. Чем меньше остается угол между бедрами и туловищем, тем выше оказывается нагрузка на пресс и сильнее сокращается прямая мышца живота и, соответственно, падает нагрузка на сгибатели бедер.

Самый важный момент, который дает возможность задействовать пресс полностью, — подъем таза. Когда вы подняли ноги до уровня пояса, постарайтесь еще сильнее напрячь пресс и подать вверх таз.

Легкий «читинг» в форме отклонения ног назад перед стартом допустим и не должен вам мешать. Он облегчает начальную фазу движения, которую выполняют нецелевые мышцы сгибателей бедра. Самое главное — вовремя включить мышцы вашего пресса, «подхватив» движение.

В этом упражнении включение в работу мышц-сгибателей бедра не должно вызывать тревогу, так как не снижает его эффективность для мышц пресс.

Использование дополнительного отягощения лишено смысла, так как вес ваших ног и обуви на них — значительная нагрузка.

Если вы не можете без труда удерживать себя в висе на перекладине, можете воспользоваться специальными лямками.

Задержка дыхания в фазе подъема ног позволяет посильнее напрячь ваш пресс и поднять ноги выше. Если вы делаете в этой фазе движения выдох, напряжение мышц живота падает вместе с эффективностью упражнения.

Если ваш бицепс бедра хорошо развит, вы вряд ли сможете поднять полностью выпрямленные ноги выше пояса. Тогда согните ноги в коленях и зафиксируйте их. Это понижает нагрузку, но ноги вы сможете поднять выше, то есть сильнее сократить мышцы пресса.

Средства контроля

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности студентов группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и

тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления студентов:

Таблица

Объект наблюдения	**Степень и признаки утомления**		
	Небольшая	**Средняя**	**Большая (недопустимая)**
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

УЧЕБНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»
240 часов в год (6 часов в неделю)

№	**Наименование материала**	**09**	**10**	**11**	**12**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**Всего**
I	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
II	Практическая подготовка:											
1	Работа в тренажерном зале на различные группы мышц	21	23	23	23	21	21	23	23	23	19	220
2	Контрольные испытания	2				2					2	6
3	Участие в соревнованиях						2				2	4
	Общее количество часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	240

ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»
120 часов в год (3 часа в неделю)

№	Разделы подготовки	Учебный год										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
	I. Теоретическая подготовка											
1	Физическая культура и спорт в России							1				1
2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена								1	1		2
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1										1
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом.		1									1
5	Профилактика травматизма в спорте. Оказание первой медицинской помощи			1		1						2
6	Физические качества и физическая подготовка				1		1					2
7	Место занятий, оборудование и спортивный инвентарь										1	1
	Всего часов на теоретическую подготовку	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**10**
	II. Практическая подготовка											
1	Работа в тренажерном зале на различные группы мышц	21	23	23	23	21	21	23	23	23	19	220
2	Контрольные испытания	2				2					2	6
3	Участие в соревнованиях						2				2	4
9	**Всего часов на практическую подготовку**	21	23	23	23	21	21	23	23	23	19	220
	Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	**240**

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ
240 часов в год (6 часов в неделю)
Понедельник, среда, пятница.

№ занятия	Дата проведения	Ко-во минут	Тема занятия	Элементы содержания тренировочного занятия
1	Сентябрь	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений № 1	Правила ТБ. Знакомство с работой тренажерного зала. Общая разминка. Жим лежа на горизонтальной скамье.
2		2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся спортом. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Работа в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений
3		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений.
4		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Работа в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений
5		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Работа в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений
6		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения жима ногами. Основные задействованные мышцы
7		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Работа в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений
8		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Работа в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений
9		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Стимуляция роста мышц верха спины. Техника выполнения тяги к груди на верхнем блоке
10		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения тяги штанги в наклоне (к нижней части живота)
11		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения тяги нижнего блока сидя узким хватом
12		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Выделение внутренней стороны икроножной мышцы. Техника выполнения подъемов на носки
13	Октябрь	2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	(Среда). Общая разминка. Техника выполнения подъема на носки сидя в специальном тренажере
14		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения подъема на носки одной ноги (гантель-в противоположной руке)
15		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения тяги штанги к подбородку. Развитие

				средних дельт, верхней и средней части трапеций.
16		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений.
17		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
18		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
19		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
20		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
21		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
22		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
23		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
24		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
25	Ноябрь	2	Профилактика травматизма в спорте. Комплекс упражнений № 1	(Среда). Общая разминка. Техника выполнения упражнений
26		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
27		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
28		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
29		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
30		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
31		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
32		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
33		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
34		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
35		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
36		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
37	Декабрь	2	Физические качества и физическая подготовка. Комплекс упражнений № 1	(Среда). Общая разминка. Техника выполнения упражнений
38		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
39		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений

40		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
41		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
42		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
43		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
44		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
45		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
46		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
47		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений. Отжимание от скамьи. Ноги лежат на второй скамье. Груз можно положить на верхнюю часть бедер
48		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений. Пресс. Подъем корпуса на римском стуле. В руках мяч
49	Январь	2	Инструктаж по технике безопасности. Оказание первой медицинской помощи. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений.
50		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений.
51		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений.
52		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений.
53		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений.
54		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений.
55		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений.
56		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений.
57		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений.
58		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений.
59		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений.
60		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений.
61	Февраль	2	Физические качества и физическая подготовка. Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	(Понедельник). Общая разминка. Техника выполнения упражнений.

62		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
63		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений. Подъем на носок одной ноги (гантель- в противоположной стороне)
64		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
65		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
66		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений. Подъем гантелей в стороны стоя (до уровня ушей)
67		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
68		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
69		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
70		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
71		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений. Разгибание одной руки с гантелью из- за головы (выполняйте подходы для разных рук по очереди)
72		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений. Отжимание от скамьи. Ноги лежат на второй скамье (груз на верхнюю часть бедер)
73	Март	2	Физическая культура и спорт в России. Комплекс упражнений № 1	(Понедельник). Общая разминка. Техника выполнения упражнений. Пресс. Подъем корпуса на римском стуле.
74		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
75		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
76		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника жима штанги лежа.
77		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Работа в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений
78		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Работа в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений
79		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения жима ногами. Основные задействованные мышцы
80		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Работа в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений
81		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Работа в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений
82		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Стимуляция роста мышц верха спины. Техника

				выполнения тяги к груди на верхнем блоке
83		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения тяги штанги в наклоне (к нижней части живота)
84		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения тяги нижнего блока сидя узким хватом
85	Апрель	2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	(Среда). Общая разминка. Работа в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений
86		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Работа в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений
87		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Работа в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений
88		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений.
89		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
90		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
91		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
92		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
93		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
94		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений. Разгибание одной руки с гантелью из- за головы (выполняются подходы для разных рук по очереди)
95		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
96		2	Общая разминка Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
97	Май	2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Комплекс упражнений № 1	(Понедельник). Общая разминка. Техника выполнения упражнений. Упражнение на сгибание в тазобедренном суставе
98		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Укрепление середины большой грудной мышцы и проявления «полосатости» мышц груди. Техника выполнения разведение гантелей лежа.
99		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
100		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
101		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений. Упражнения для наращивания силы и массы мышц бедра. Нагрузка на квадрицепсы
102		2	Силовая подготовка.	Общая разминка. Техника выполнения

			Комплекс упражнений № 3	упражнений
103		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	(Понедельник). Общая разминка. Техника выполнения упражнений.
104		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
105		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений. Подъем на носок одной ноги (гантель- в противоположной стороне)
106		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
107		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
108		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений. Подъем гантелей в стороны стоя (до уровня ушей)
109	Июнь	2	Место занятий, оборудование и инвентарь. Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	(Понедельник). Общая разминка. Техника выполнения упражнений
110		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
111		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
112		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
113		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
114		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
115		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
116		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений.
117		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
118		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 1	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
119		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 2	Общая разминка. Техника выполнения упражнений
120		2	Силовая подготовка. Комплекс упражнений № 3	Общая разминка. Техника выполнения упражнений

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация Образовательной программы (модифицированной) спортивной секции «Атлетическая гимнастика» осуществляется в спортивном зале.

В раздевалке имеется комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся.

Дополнительное вариативное оборудование для зала «Атлетическая гимнастика»:

Велотренажер магнитный

Блин 25 кг

Блин 20 кг

Блин 15 кг

Блин в пластиковом корпусе 10 кг
Блин в пластиковом корпусе 5 кг
Блин в пластиковом корпусе 2,5 кг
Гантели 20 кг разборные
Скамейка гимнастическая
Скамья
Скамья силовая
Шведская стенка
Коврик гимнастический
Ролик гимнастический
Скакалка скоростная
Турник настенный
Гриф прямой стальной
Гриф
Гиря 16 кг
Гиря 24 кг
Палка гимнастическая
Обруч
Мешок подвесной (боксёрский)
Стенды с инструкциями по технике безопасности

БИБЛИОГРАФИЯ

Для реализации программы имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, используются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

1. Бишаева А.А. Физическая культура (4-е изд) учебник – М.: ИЦ Академия, 2018-320 с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Учреждений СПО.-19-е изд., стер.- М.: ИЦ «Академия»,2018-176 с.
3. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 класс. Учебник.- М.: Просвещение, 2020 – 272 с.

ЭБС

1. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с.
3. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с.

Интернет-ресурсы (И-Р):

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. .www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

1. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»
2.http://www.sportreferats.narod.ru/
3.http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
4.http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.
5.http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

6.http://ww.kindersport.ru/ - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогаллерея. Календари игр. Об экипирировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
7.http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).

Реализация данной программы ведется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.