


Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж»

Согласовано:

зам.директора по УВР
ГАПОУ «Мамадышский ПК»
 Г.Р.Марданова



Утверждаю:
директор ГАПОУ
«Мамадышский ПК»
Н.Н. Егоров

Программа кружка по физической культуре
«Тяжелая атлетика»
количество часов в неделю – 2

Руководитель кружка:
Курбанов Р.Ф.

2018г

Пояснительная записка

Образовательная программа кружка по тяжелой атлетике сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям дополнительного образования. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся.

Основная направленность образовательной программы выражается в следующем:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- овладение основными двигательными действиями;
- воспитание основных двигательных качеств;
- формирование знаний в сфере физической культуры и спорта;
- воспитание волевых и морально-этических качеств, социальной активности у обучающихся.

В настоящее время стремительно растут как спрос, так и предложение на услуги, предоставляемые тренажерными залами. Мужчины и женщины разных возрастов стремятся в фитнес-центры и тренажерные залы, чтобы сформировать с помощью тренажеров красивое и сильное тело, скорректировать свою фигуру, обеспечить минимальную двигательную активность. Для тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма используют аэробные (кардио) тренажеры. При этом часто люди к таким занятиям подходят бессистемно, не имея минимальных знаний в этой области, умения контролировать состояние своего организма во время занятий, дозировать и планировать нагрузки. Это может привести к тому, что занятия становятся как минимум бесполезными, а то и вредят организму (травмы, перегрузка сердца, прием вредных препаратов).

Задачи занятий создать представление у ребят о методах и средствах развития с помощью тренажеров физических качеств человека, об основных принципах и режимах работы на тренажерах, о необходимости контролировать во время и после занятий свое физическое состояние.

Цели кружка:

- Развитие ребят посредством упражнений на тренажерах,

- Приобщение школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

- Обеспечить понимание методов и средств развития с помощью тренажеров таких физических качеств человека как сила, скорость, выносливость.
- Дать представление о возможностях целенаправленно «строить» свое тело с помощью тренажеров и об использовании корректирующих упражнений на них.

Тематическое планирование занятий.

Название темы,	Часы	Место занятий	Форма
----------------	------	---------------	-------

№ п/п			занятий
Значение физической культуры. Физические упражнения и их комплексы. Комплекс № 1.	1	Тренаж.зал	Беседа
Знакомство с тренажерами, техника безопасности при работе в тренажерном зале. Комплекс № 2	1	Тренаж.зал	Беседа, демонстрация
Формулировка индивидуальных целей занятия на тренажерах. Определение основных антропометрических параметров в начале тренировочного цикла. Комплекс № 3	1	Тренаж.зал	Измерение
Активное отношение к тренировке Комплекс № 1	2	Тренаж.зал	Беседа, тренировка
Определение оптимальных нагрузок на различных тренажерах в начале тренировочного цикла. Комплекс № 2	2	Тренаж.зал	Подбор кол-ва подходов и весов
Планирование и проведение основной части занятия. Разминка, основная часть, расслабление – растяжка. Комплекс № 3	1	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
Основные принципы занятий – постепенность, регулярность. Комплекс № 4	2	Тренаж.зал	Беседа, тренировка
Режимы работы, направленные на эффективное приращение силы. Методы максимальных усилий и до отказа. Комплекс № 5	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
Специфика подбора упражнений для оптимального развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Комплекс № 6	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
Контроль индивидуальных показателей по результатам тренировочного цикла Комплекс № 4	1	Тренаж.зал	Тестирование
Определение оптимальных нагрузок на следующий тренировочный цикл. Комплекс № 5	2	Тренаж.зал	Беседа, определен.нагрузок
Режимы работы, направленные на развитие выносливости. Метод повторных усилий. Комплекс № 6	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
. Фазы утомления и их внешние признаки. Комплекс № 7	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка

. Контроль состояния организма. Пульсовый режим. Комплекс № 8	1	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
Понятие о работе сердечно-сосудистой системы. Функциональные пробы. Комплекс № 9	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, проведение функц. пробы, тренировка
Подбор индивидуальных корректирующих упражнений. Комплекс № 7	4	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, подбор упражнений, тренировка
Дыхание, упражнения, влияние на физическое состояние. Комплекс № 8	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
Контрольное тестирование по результатам тренировочного цикла Комплекс № 9	2	Тренаж.зал	Тестирова-ние
Подбор индивидуальных нагрузок на следующий тренировочный цикл. Комплекс № 8	2	Тренаж.зал	Опреде-ние нагрузок
Рациональное питание, режим, подбор продуктов, калорийность, витамины Комплекс №. 9	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
Вред от использования допинга, анаболиков, стероидов и аналогичных веществ. Комплекс № 11	1	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
Контрольное тестирование. Подведение итогов. Комплекс № 11	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, Тестирование.
Характеристика гиревого спорта как вида соревновательной деятельности и средства физического воспитания	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
Классификация и анализ техники соревновательных упражнений гиревого спорта	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
Классификация и анализ тактики гиревого спорта	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
Обучение технике, тактике и методике тренировки гиревого спорта	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, проведение функц. пробы, тренировка
Правила соревнований по гиревому спорту	1	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, подбор упражнений, тренировка
Организационные основы гиревого спорта	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка

Измерение и оценка тренировочной и соревновательной деятельности в гиревом спорте. Толчок двух гирь от груди.	2	Тренаж.зал	Тестирова-ние
Техника соревновательных упражнений гиревого спорта. Толчок двух гирь от груди двумя руками.	4	Тренаж.зал	Опреде-ние нагрузок
Техника толчка двух гирь от груди двумя руками по короткому циклу и методика обучения	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
Техника рывка гири поочередно каждой рукой способом №1 и методика обучения	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
Техника рывка гири поочередно каждой рукой способом №2 и методика обучения	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, Тестирование.
Техника рывка гири поочередно каждой рукой способом №3 и методика обучения	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
Техника толчка двух гирь от груди двумя руками по длинному циклу и методика обучения	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, Тестирование.
Жонглирование одной гирей индивидуально.	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Тренировка
Жонглирование двумя гирями индивидуально.	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Тренировка
Жонглирование одной и двумя гирями в парах.	2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Тренировка

Содержание учебно-тренировочного материала.

Введение

Значение атлетической гимнастики

Атлетическая гимнастика формирует гармонически развитую атлетическую фигуру, способствует развитию силы, выносливости, гибкости, благотворно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, исправляет дефекты осанки.

История развития атлетической гимнастики

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

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

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

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

Основные правила занятий атлетической гимнастикой

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

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

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

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

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

Занятия атлетической гимнастикой обязательно должны дополняться утренней гимнастикой, включающей упражнения циклического характера (бег, плавание, катание на роликах, лыжах, коньках) и на гибкость.

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

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

Основная часть занятий включает выполнение запланированного комплекса силовых упражнений.

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

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

Тренировка мышц в домашних условиях: повышаем эффективность

Как вам известно, наверное, еще со школьных уроков биологии, тело человека состоит из большого количества различных мышц. И каждая из них при сокращении своих клеток отвечает за перемещение тела в пространстве. Поэтому необходимо понимать, что физические упражнения являются своеобразным стрессом для организма и именно защитная реакция на стресс делает наши мышцы сильнее и выносливее.

Здесь будет очень в тему привести высказывание кого-то из великих: «все, что нас не убивает, делает нас сильнее». И это верно, так как следствием защитной реакции организма на правильную тренировку мышц будет поглощение «резервных» жиров организма, увеличение количества мышечных клеток и приобретение мышцами правильной формы.

Давайте рассмотрим наращивание мышечного объема в домашних условиях. Как? Дома? Без тренажеров? Это нереально. Ведь как можно выполнять упражнения дома без использования «чудо-тренажеров»? Ежедневно с экранов зомбящих нас вбивают в голову, что эффективная тренировка мышц возможна только в тренажерном зале или в фитнес-центре с хорошим оборудованием.

Каждые полчаса с экрана то и дело какой-то широкоплечий парень или девушка со спортивной фигурой вещает: «вы хотите быть сильным и красивым? Всего лишь за полчаса упражнений в день, вы очень скоро достигнете отличных результатов». Как правило, после этого идут фотографии, предварительно обработанные с помощью компьютерной графики, в стиле «до и после».

После этого может сложиться впечатление, что направление бодибилдинга возникло только после изобретения всех этих машин для наращивания мышц. Но еще в середине прошлого века люди добивались хороших результатов, по крайней мере, ничуть не худших, чем сегодня, без использования тренажеров и употребления стероидов.

Большинство людей стараются преодолевать множество различных препятствий, чтобы пойти в зал: нехватка времени, нежелание выполнять упражнения в коллективе, отсутствие денег. Но спрашивается зачем, если дома есть пол, сделать турник не составит особых трудностей (тренировка мышц на турнике одна из самых эффективных), а покупка эспандера, пары гантелей и штанги обойдется намного дешевле, чем годовой абонемент в солидный фитнес-центр.

Занятия спортивной секции «Атлет» проводятся в школе под моим наблюдением, учителем физической культуры, а так же в домашних условиях. Предлагаемый курс атлетической тренировки для школьников, начиная с десяти и заканчивая шестнадцатью годами, после чего юноши смогут уже тренироваться по методике для взрослых.

Самое трудное – начать. Но если решили стать атлетами, надо упорно двигаться по намеченному пути. Прежде чем приступить к тренировкам со снарядами, необходимо сначала освоить вводный комплекс. Это займёт три месяца, выполнять не менее трёх раз в неделю, чередуя тренировочные дни с днём отдыха. Комплекс рассчитан на ребят десяти – двенадцати лет, но по нему могут заниматься и те, кто старше, соответственно увеличивая нагрузку.

Перед тем как выполнять комплекс, необходимо провести разминку. Она необходима для разогрева мышц, приведения их в наиболее работоспособное состояние. С этой целью рекомендуется побегать 5 – 10 минут «трусцой» или выполнить 150 – 250 прыжков со скакалкой. Давайте перейдем собственно от теории к практике и рассмотрим тренировку различных мышц в домашних условиях с помощью простейшего инвентаря и оборудования.

Комплекс № 1 (вводный)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тренироваться можно в любое время дня, но обязательно через 1,5 – 2 часа после еды и за 2 часа до сна. Непосредственно перед приёмом пищи тренироваться не рекомендуется.

Комплекс № 2

Занимаясь в секции, можно не только увеличивать свои мышцы, приобретать силу, но и гармонично развивать свой организм. Для этого обязательно надо упражнения с отягощениями сочетать с такими видами физических занятий, как бег, закаливание, спортивные игры, плавание. Особенно много внимания необходимо уделять бегу. Он хорошо тренирует сердечнососудистую и дыхательную системы.

Пробегаемое расстояние хорошо определять по времени. При беге «трусцой» на один километр уходит 5 – 6 минут. Начинать с дистанции, которая доставляет удовольствие, постепенно увеличивая её, и доводя время непрерывного бега до 15 – 20 минут.

Дышать во время бега надо носом, так как это предопределено самой природой, и только при повышенных нагрузках, скажем, при беге в гору, когда не хватает носового дыхания, надо подключать ротовое.

Подчеркнём два принципиальных момента: первый – во время бега не доводить себя до испарины, и второй – не доводить себя до озноба. Холод надо переносить не за счёт волевого усилия, а за счёт согревания во время движения.

Возвращаясь после тренировки домой, нужно не добегать до самого порога, перейти на ходьбу метров за 200 – 300 с целью снятия усталости. Силовая тренировка проводится через день, бегать нужно ежедневно. В дни, когда вы тренируетесь, надо увеличить дистанцию бега. В тот день, когда по плану силовая тренировка, бегать можно меньше.

Перед каждой силовой тренировкой следует выполнять разминку: 1) круговые движения руками вперёд и назад; 2) изи.п. – одна рука вверх, смена положения рук; 3) скрестные движения рук вперёд перед грудью; 4) наклоны в сторону; 5) круговые движения тазом; 6) наклоны вперёд. Повторить каждое разминочное упражнение до 20 раз. Все движения стараться выполнять с максимальной амплитудой, тем самым развивая эластичность мышц, связок, гибкость суставов.

Особо необходимо остановиться на наклонах вперёд. Обычно при выполнении этого упражнения рекомендуют ноги в коленях не сгибать. Мы же, исходя из того, что глубину наклона регулируют не только эластичность связок, но и эластичность мышц задней поверхности бедра, рекомендуется выполнять наклоны вперёд со слегка согнутыми в коленях ногами и стремлением положить грудь на бёдра. В этом случае связки не мешают «растягиванию» мышц бедра.

В заключении хочется отметить, что данные разминочные упражнения будут применяться в нашем курсе атлетической гимнастики перед каждой силовой тренировкой – организм человека перед выполнением физической работы требует достижения оптимальной температуры мышц, связок, сухожилий. В противном случае коэффициент полезного действия тренировки будет значительно ниже и увеличится вероятность получения травм.

После тренировки, если позволяет время, неплохо поиграть в футбол, бадминтон, волейбол. При игре происходит эмоциональная разгрузка и возникает желание продолжить тренироваться.

И последнее – нельзя забывать о закаливании своего организма. Делать это нужно не только с помощью бега, но и холодной воды. Утром – обтирания и обливания сначала тёплой, а потом и холодной водой, ножные ванны в холодной и в горячей воде, холодный душ. Но соблюдать постепенность и последовательность, начинать закаливание с тёплой воды.

Упражнения

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

2. Упражнение для укрепления мышц кисти и предплечья. Держа кистеукрепитель на вытянутых вперёд руках, вращать рукоятку, накручивая верёвку с подвешенным отягощением. Груз подбирать таким образом, чтобы можно было накрутить верёвку до конца. С ростом тренированности увеличивается и вес отягощения.

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

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

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

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

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

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

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

Тренировать равновесие надо и каждодневно в быту. С этой целью, стоя на одной ноге и ни на что не опираясь, зашнуровывать туфли, застёгивать сандалии, надевать брюки.

Комплекс № 3

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

2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Упражнение выполняется в четыре подхода по 6 повторений. Если указанное количество повторений выполняется без особых усилий, то необходимо подвесить на пояс отягощение. Количество повторений увеличивать не следует.

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

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

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

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

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

Комплекс № 4

Этот комплекс предназначен для развития силы и рельефа мышц. Рассчитан он на два месяца. За это время значительно увеличится силовая выносливость, то есть способность к длительным физическим нагрузкам, и, кроме того, мышцы приобретут более чёткий рисунок.

Комплекс способствует ускоренному сбрасыванию излишних жировых отложений. Этот процесс заметно ускорится, если занятия по комплексу будут сочетаться с бегом и не злоупотреблением жирной пищи.

1. Серия сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа. Отжиматься следует от пола, скамьи, стола. Выполнять упражнения надо так: отжаться 15 раз от пола, сразу же, не отдыхая, отжаться 15 раз от скамьи и, не отдыхая, 15 раз от стола. Это одна так называемая суперсерия. Всего их три. Между суперсериями небольшой отдых до восстановления дыхания.

Мышцы быстрее приобретают красивый рельеф, если отжимания носят взрывной характер, то есть руки выпрямляются с максимальной скоростью, несмотря на усталость.

С ростом силы заменить упоры на столе упорами на скамье, а те в свою очередь упорами на полу. И так до тех пор, пока появится возможность отжаться с небольшими паузами 3x15 раз от пола. В дальнейшем пробовать первые два подхода объединить, то есть отжаться 30 раз плюс 15 и так далее.

Если физическая подготовка достаточная, то лучше отжиматься на кулаках. Отжимание на кулаках значительно повышает нагрузку на работающие мышцы за счёт увеличения амплитуды движений тела и очень хорошо укрепляет запястье.

2. Разведение рук с гантелями в стороны, лёжа на горизонтальной скамье. Дозировка – три подхода по 10 – 12 повторений. Чтобы уменьшить нагрузку на связки локтевых суставов, руки следует держать слегка согнутыми.

3. Жим штанги стоя из-за головы. Хват средний. Следить, чтобы локти не уходили вперёд. Вместо штанги можно взять соответствующего веса гантель, держать её следует за одну головку двумя руками. Дозировка 3x10 – 12 раз.

4. Суперсерия из трёх разновидностей подтягиваний. Первый подход – средним хватом, второй подход – узким или кисти вместе, третий подход – хватом снизу. В каждом подходе по 5 – 6 повторений. Всего три суперсерии. Нагрузку увеличивать сокращением, и в конечном счёте сведением на нет пауз между упражнениями.

5. Сгибание рук со штангой, стоя у стены. Стать спиной к стене, что бы лопатки и ягодицы касались её. Выполнять быстрые сгибания и медленное выпрямление рук. Хват снизу, средний или уже среднего. При фиксированном положении тела нагрузка на бицепсы возрастает, а значит, работать нужно с меньшим весом, чем при обычном подъёме на бицепсы. Дозировка 3x8 – 10 раз.

6. Суперсерия для проработки передних, средних и задних пучков дельтовидных мышц. Стоя с гантелями в опущенных руках, поднять их вперёд до горизонтали ладонями книзу 5 раз. Не отдыхая, ещё 5 раз поднять через стороны вверх до горизонтали и последние 5 раз поднять в стороны в наклоне вперёд. Спина при этом прямая, голова поднята, ноги в коленях слегка согнуты.

7. Суперсерия для мышц живота. Сесть на скамью, закрепив ноги на полу и положив руки за голову. Отклонить туловище назад и возвратиться в.п. Второе упражнение выполняется лёжа на коврик. Лечь на спину, руками взяться за край коврика у головы. Поднять ноги до вертикали и опустить, слегка не донося их до пола. Оба упражнения выполняются в суперсерии до 25 повторений с максимальной скоростью. Всего 2 суперсерии.

8. Упражнения для мышц ног и спины. Стать лицом к табурету и поставить на него одну ногу. Резко выпрямляя её и слегка помогая второй, встать на табурет двумя ногами. Повторить 10 раз одной ногой и без отдыха столько же другой. Отдохнуть и сделать ещё два подхода.

Напоминание: во всех упражнениях комплекса отягощения надо подбирать таким образом, чтобы последние повторения выполнялись с трудом. Не забывая следить за техникой. В этом залог успеха.

Комплекс № 5

Этот комплекс предназначен для более тщательной проработки основных мышечных групп. Наибольшая эффективность любого упражнения проявляется только при правильном подборе нагрузки. А она должна быть такая, чтобы последние повторения выполнялись с околопредельными напряжениями.

1. Для мышц живота:

1.1. Взять в правую руку гантель, левую – за голову. Наклоны и выпрямления корпуса вправо. Теперь гантель переместить в левую руку, правую – за голову. То же – в левую сторону. Повторить 5 раз в каждую сторону. Это один подход. Всего три подхода.

1.2. Стать прямо. Отягощение в вытянутых перед грудью руках. Выполнить с максимальной амплитудой закручивания корпуса вправо и влево. Ступни от пола не отрывать. 15 раз в каждую сторону. Три подхода.

2. Для мышц груди. Отжимание в упоре лёжа с широкой постановкой рук. Для усиления нагрузки под руки можно положить возвышения. В первом подходе отжаться 8 раз, во втором – 7 раз, в третьем – 6 раз, и так по убывающей до 1 раза.

3. Для трицепсов. Принять упор лёжа, повернув кисти рук внутрь до касания друг друга пальцами, локти в стороны. Выполнять отжимания до касания кистей грудью. Следить, чтобы во время отжимания не прогибалась поясница. Если трудно, то на первых порах руки ставить на ширине плеч. Максимальная же нагрузка будет, если положить кисти одна на другую. Дозировка – 5 подходов по 5 повторений.

4. Для бицепсов. Взять в руки гантели или штангу. Выполнить 4 сгибания рук к груди, затем наклониться вперёд и выполнить ещё 4 сгибания в наклоне. Причём стараться сгибать руки до касания большими пальцами плечей. Сделать три таких подхода.

5. Для широчайших мышц спины. Взять в правую руку гантель, наклонитесь и обопритесь левой рукой о табурет. Выполнять тягу в наклоне к груди. Локоть сориентирован строго в сторону, плечо перпендикулярно туловищу. Внимание концентрировать на движение локтя вверх. Повторить упражнение другой рукой, Всего три серии.

6. Для мышц ног. Это упражнение называется «пистолет». Стать прямо, вытянуть руки и одну ногу вперёд и, не отрывая пятку опорной ноги от пола, выполнить приседание.

В начале, для облегчения, можно придерживать рукой за опору и делать полуприседы. Не смущаться, если это упражнение сразу не будет получаться. Иметь в виду, что здесь большое значение имеет навык.

Комплекс № 6

1. Для мышц живота.

1.1. Из положения лёжа на спине, руки за головой (ноги не закреплены) сесть и снова лечь. Пятки от пола стараться не отрывать. Если трудно – можно помогать махом руками. Выполнить 30 повторений, отдохнуть лёжа до восстановления дыхания, а затем ещё 20 и 10 раз.

1.2. Из положения лёжа на спине, руки за головой (слева от ступней поставить табурет) переносить прямые ноги через табурет влево и вправо. Если трудно, ноги слегка согнуть в коленях. Если легко, не доносить пятки до пола на 5 см. повторить по 30 раз в двух подходах.

1.3. Из положения лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, прогнуться, оторвав грудь и ноги от пола, и снова лечь. Постараться в верхнем положении задержаться на 1 – 2 сек. Дозировка 3x15.

1.4. Лечь на спину и вытянуть руки за голову. Сесть, подтянув колени к груди и обнять их руками. Снова лечь.

1.5. Из положения стоя выполнить наклоны в стороны с отягощением на плечах. Стараться не отводить таз в сторону, а как бы переламываться в пояснице. Дозировка – 2x30 пар.

1.6. Стать прямо и сжать опущенные руки в кулаках. Подтянуть, не наклоняясь, колено одной ноги к груди, выпрямить ногу горизонтально вперёд и на секунду задержать. Не опуская, снова подтянуть к груди и вернуться ви.п. Выполнить по 10 раз каждой ногой. Это один подход. После отдыха сделать ещё два.

Все вышеуказанные упражнения следует выполнять быстро, но не хаотично.

2. Для трицепсов и дельтовидных мышц.

2.1. Сидя на стуле, поочерёдное отжимание гантелей от плеча. 3x10 раз.

2.2. В одну руку возьмите гантель, другой обопритесь в наклоне о табурет. Подняв локоть вверх, выпрямлять руку с гантелью до горизонтального положения. В верхней точке постараться задержать её на 1 – 2 сек. Ладонь сориентирована вниз. Выполнить по 6 – 8 раз каждой рукой без отдыха. Всего 3 подхода.

2.3. Стоя с гантелями в опущенных руках, выполнить 6 – 8 кругов руками назад и столько же вперёд. Отдохнуть и повторить ещё 2 раза.

3. Для бицепсов. Сидя на стуле с гантелями в опущенных руках, поочередно сгибать руки. Ладони сориентированы вверх. Нагрузка значительно увеличится, если стараться коснуться большим пальцем плеча. Дозировка – 3x8 пар.

4. Для грудных мышц. Лёжа спиной на скамье, опускать прямые руки с гантелями или штангой вниз за голову и поднимать до вертикали. Дозировка – 3x10 раз.

5. Для мышц спины. Из положения стоя наклоны вперёд с отягощением на плечах. Следить, чтобы спина была прогнута, голова приподнята, а ноги в коленях слегка согнуты. Иметь в виду, что при округлой спине есть вероятность травмы позвоночника.

6. Для мышц ног. Стать прямо, положить руки с гантелями сзади чуть ниже поясницы. Приседания на носках. Это упражнение также полезно для тренировки равновесия. Дозировка – 3x10 раз.

Комплекс № 7

С резиновым амортизатором

Резина позволяет мягко регулировать нагрузку. Многообразие вариантов упражнений, достигаемых за счёт изменения углов крепления амортизаторов, позволяет акцентировать нагрузку на определённые пучки тренируемой мышцы и творчески моделировать нагрузки. А для людей с какими-либо изъянами в здоровье резина окажется самым деликатным помощником.

1. Для мышц груди. Стоя, закрепить амортизаторы с двух сторон на уровне груди. Свободные концы – в руках. Сводить прямые руки перед собой. Дозировка – 4x12 раз.

2. Для мышц спины. Стоя на середине резины, выполнить наклон вперёд с прогнутой спиной и слегка согнутыми ногами. Взять свободные концы резины. Выпрямление и наклоны корпуса. Дозировка – 4x12 раз.

3. Для широчайших мышц спины.

3.1. Сидя на полу, амортизатор закрепить впереди на уровне груди, свободные концы в руках. Тяга к животу. Дозировка – 4x12 раз.

3.2. Стоя, амортизатор перекинуть через перекладину выше головы. Тяга свободных концов сверху вниз и назад. Дозировка – 4x12 раз.

4. Для дельтовидных мышц.

4.1. Стоя, ноги на середине резины, свободные концы в опущенных руках. Подъём рук через стороны вверх. Дозировка – 4x12 раз.

4.2. Стоя, стопы на середине резины, свободные концы в опущенных руках соединены вместе. Тяга вверх до касания кулаками подбородка.

Локти рук направлены вверх. Дозировка – 4x12 раз.

5. Для бицепсов. Стоя на середине амортизатора, свободные концы – в руках. Сгибание рук в локтевых суставах. Дозировка – 4x12.

6. Для трицепсов.

6.1. Стоя, руки с амортизаторами в опущенных руках на уровне плеч. Резина проходит за затылком. Разгибание рук в стороны. Дозировка – 4x12 раз.

6.2. Стоя, амортизаторы закреплены вверху, свободные концы в согнутых руках. Разгибать руки. Дозировка – 4x10 раз.

7. Для мышц ног. Стоя на резине, которая перекинута через плечи и свободные концы, в руках на уровне груди. Приседания. Дозировка – 4x12 раз.

8. Для мышц брюшного пресса. Стоя спиной к закреплённому амортизатору. Свободные концы перекинута через плечи и находятся в согнутых на уровне груди руках. Наклоны вперёд. Дозировка – 4x12 раз.

Нагрузки регулируются дополнительным изгибом резины или же укорачиванием её длины.

Перерывы между подходами не стоит делать больше одной минуты.

Если обстоятельства не позволяют делать все упражнения в одну тренировку, то можно делать их отдельно по схеме: 1-й день – грудь, спина, широчайшие мышцы спины, ноги, пресс; 2-й день – дельтовидные мышцы, руки, пресс.

Если тренировка всё же на все мышцы, то достаточно трёх занятий в неделю.

Комплекс № 8

В данном комплексе я предлагаю освоить несколько упражнений с партнёром. Они помогут развивать мышцы рук, ног, корпуса. Это очень пригодится во время военной службы, и в трудовой деятельности.

Упражнения с партнёром.

1. Для бицепсов. И.п. – глубокий присед на всей ступне. Руки согнуты в локтях. Пальцы сжаты в кулаки ладонями кверху. Кулаки соединить, а локти прижать к внутренней стороне коленей, но на колени не ставить.

Партнёр кладёт открытые ладони на ваши запястья. Сам он стоит перед вами в стойке – одна нога впереди другой. Переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу, он выпрямляет ваши руки. Вы при этом позволяете ему это сделать, но оказываете сопротивление. Потом вы сгибаете руки, а партнёр старается помешать этому. Силой при этом мериться не надо, Напротив, необходимо найти такой вариант нагрузок, как если бы вы работали с гантелями среднего веса. Упражнения выполняются без чрезмерного напряжения в двух подходах (чередуются с партнёром), по 6 повторений в подходе.

2. Для трицепсов. И.п. – встать прямо. Поднимите руки вверх, соедините сжатые кулаки ладонями внутрь и опустите руки за голову. Партнёр, стоя за вашей спиной, берётся за ваши кулаки и оказывает сопротивление, когда вы выпрямляете руки. Из верхней точки партнёр сгибает ваши руки, а вы сопротивляетесь ему. При выполнении упражнения нельзя уводить локти вперёд. Чередуясь с партнёром, делайте 2 подхода по 6 повторений.

3. Для дельтовидных мышц. И.п. – ноги врозь, руки в стороны ладонями вниз, пальцы сжаты в кулаки. Партнёр, стоя за вашей спиной, кладёт открытые ладони на ваши запястья и, преодолевая сопротивление, опускает руки вниз. Вы из нижнего положения стремитесь вернуть руки в.п. В этом упражнении вы тренируете средние пучки дельтовидных мышц, а партнёр – грудные мышцы и широчайшие мышцы спины.

Перемещая ладони от ваших кистей к предплечьям, партнёр находит такое положение, когда для него нагрузка максимальна. Это упражнение хорошо тем, что эффективно тренируются занимающихся. Дозировка – 2х6.

4. Для брюшного пресса. И.п. – партнёр принимает положение упор на коленях. Вы садитесь ему на спину. Ставите ноги на пол и подсовываете ступни под ладони партнёра. Положив руки за голову, выполняете серию отклонений назад с возвращением в.п. Дозировка – 2х15.

Важно знать, что для правильного выполнения этих упражнений нужно взаимопонимание с партнёром, а не соперничество.

Комплекс № 9

Как научиться подтягиваться на перекладине

Практика показывает, что у многих подростков и юношей возникают трудности в подтягивании на перекладине.

Это упражнение имеет большое прикладное значение и особенно важно для готовящихся к службе в армии и поступлению в военные училища.

1. Положить на сиденья двух стульев трубу и в висячем положении выполнять подтягивание (3-4 подхода до усталости).
2. Подтягивание на высокой перекладине с помощью партнёра. Партнёр сзади придерживает за талию (3х6 – 8).
3. Как в упражнении № 2, но партнёр помогает только в момент подтягивания, а медленно опускаться следует самому (уступающая нагрузка также полноценна, как и поступающая) (3х6).
4. при помощи стула (или партнёра) выполнить вис на полусогнутых (около 90 градусов) руках и постараться задержаться в этом положении 3-5 секунд, а затем медленно (сопротивляясь) спуститься вниз (3 подхода).
5. Резиновый бинт привязать к концам перекладины. Стать на середину бинта и выполнять и выполнять подтягивание (3х6 – 8).
6. Из висячего положения постараться выполнить частичное подтягивание. Задержаться на 2-3 секунды и медленно опуститься (3х6).

Комплекс следует выполнять, соблюдая указанную дозировку. И даже если вы не можете подтянуться ни одного раза – выполнять частичное подтягивание, или просто напряжение с задержкой на 2 – 3 секунды. Сила растёт именно в момент околопредельного напряжения.

Тренироваться следует три раза в неделю. После основного комплекса необходимо выполнить несколько упражнений для тренировки мышц, участвующих в подтягивании.

Дополнительные упражнения

1. Из положения стоя. Гантели в опущенных руках. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (кисти ладонями вниз) (3x8).
2. То же упражнение выполнить в наклоне. Стремиться гантелями коснуться плечей (кисти ладонями вверх) и в этом положении задержать на 2 – 3 секунды.
3. Отжимание в упоре лёжа на полу. Кисти шире плеч, спина прямая. Опускаться до касания пола грудью (но не животом) (3x6 – 8).
4. Перекинуть резиновый бинт через перекладину, взяться за концы руками. Через стороны опускать руки вниз и медленно возвращаться в и.п. (3x8 – 10).
5. Лёжа, на спине, на полу. Руки с гантелями в стороны. Поднимать руки до вертикали и медленно опускать ви.п. (3x8).

Дополнительные упражнения (все или по выбору) следует выполнять после основного комплекса. Во всех упражнениях нагрузку надо подбирать так, чтобы последние повторения выполнялись с около предельной нагрузкой.

Комплекс № 10

Хотите подрасти?

Иногда задают вопрос: не влияют ли отрицательно занятия с отягощениями на рост ребят? Быть человеком высоким или низкорослым, в основном закладывается природой ещё до рождения. Эти качества генетически передаются по наследству. Но на маловажное значение имеют и условия жизни человека. Малоподвижный образ жизни, неполноценное питание, недостаточное пребывание на свежем воздухе, нарушение обмена веществ, другие болезни – вот факторы, которые могут отрицательно сказываться на росте.

Занятия по представленным комплексам способствуют активизации обмена веществ, укреплению всех функций организма. А отсутствие больших нагрузок на позвоночник и умеренные разнообразные нагрузки на мышцы туловища способствуют правильному формированию межпозвоночных дисков.

Учёными со всей очевидностью доказано, что дозированные, с умеренной нагрузкой упражнения с отягощениями в подростковом возрасте оказывают благотворное влияние на физическое развитие ребят, в том числе и на рост. Ребятам, которым хочется быть выше, я рекомендую, кроме работы по основным комплексам, выполнять ещё несколько упражнений.

Упражнения для стимуляции роста

1. Вис на перекладине. В висе необходимо расслабиться и мысленно представить, что ваше тело удлиняется. Можно выполнять лёгкие встряхивания. Висы следует выполнять несколько раз в день, увеличивая их продолжительность до 20 – 30 секунд. Это упражнение особенно полезно после нагрузки на позвоночный столб, например, после приседаний со штангой. Кроме того, висы укрепляют кисти рук.

2. Наклоны сидя. Сядьте на пол, возьмитесь за пальцы выпрямленных ног и лёгкими рывками тянитесь в наклоне. Старайтесь расслабить позвоночник и мысленно представьте, как он вытягивается. Выполнить 5 подходов по 15 рывков.

3. Подпрыгивания вверх. Чтобы стимулировать зону роста костей, возьмите себе за правило больше подпрыгивать вверх, например, стараться достать рукой ветку дерева или другой предмет.

4. Вытягивание вверх. Приспособьте где-нибудь дома дощечку на такой высоте, чтобы, стоя под ней и вытянувшись, но не поднимаясь на носки, вы не доставали до неё головой ровно на 1 см. При каждом удобном случае подходите к этой дощечке и попытайтесь дотянуться до неё головой. В один прекрасный момент вам это обязательно удастся. Считайте, что вы на один сантиметр подросли, и дощечку можно поднять ещё на один сантиметр.

Комплекс № 11

Как избавиться от сутулости?

Не редко возникает вопрос: есть ли у людей, которые сутулятся, шанс избавиться от этого недостатка? Сутулыми не рождаются, неправильная осанка формируется, когда человек перестаёт следить за тем, как он сидит, ходит, держит голову.

Приобрести сутулость легко, избавиться же от неё значительно труднее. Тем, кто хочет обрести красивую гордую осанку, придётся крепко поработать над собой.

Предлагаемый комплекс рассчитан на полгода занятий. Тренироваться следует три раза в неделю через день. После курса тренировок вы выпрямитесь, расправите плечи, научитесь правильно ходить. И в итоге обретёте здоровье. Ибо сутулый человек не может дышать «полной грудью», его грудная клетка сдавлена, что неблагоприятно отражается на деятельности многих органов.

Впрочем, для достижения хорошей осанки одних тренировок мало. Постоянно следите за собой, не сутультесь. Важную роль здесь играет походка. Прежде всего, при ходьбе не торопитесь, и подбородок держите приподнятым. Периодически проверяйте свою осанку следующим образом: станьте спиной к стене, касаясь её затылком, лопатками и тазом. Сделайте шаг вперёд и вернитесь ви.п.

Упражнения

1. Стоя, держа гантели в руках, наклониться вперёд, руки опустить перед собой. Постепенно выпрямляясь, поднять руки перед собой вверх шире плеч и, подняв подбородок, прогнуться назад. Плечи развернуть, глубокий вдох. Дышать через нос и частично через рот. Выполнить 3 подхода по 12 раз.

2. Стоя, гантели в руках. Круговые движения плечами назад (3x12).

3. Стоя, руки с гантелями согнуты перед грудью. Поворот вправо, выпрямить правую руку на уровне плеча. Глубокий вдох, привести правую руку в и.п., выдох. Повторить левой рукой. Руки отводить как можно дальше назад, спина прогнута, подбородок поднят. Выполнить по 8 раз каждой рукой 3 подхода.

4. Лёжа на скамье, развести гантели в поднятых руках. Развести руки в стороны – вдох, свести – выдох (3x10).

5. Стоя в наклоне с прогнутой спиной и слегка согнутыми ногами – разведение рук с гантелями в стороны (3x10).

6. Стоя на четвереньках – попеременное вытягивание левой руки и правой ноги и возвращение ви.п. Спина прогнута, подбородок поднят. То же другой ногой и рукой. Повторить по 6-8 раз 3 подхода.

7. Лёжа, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены на полу, руки за головой. Подъём туловища до касания коленей грудью (3x12).

8. Лёжа на полу, подъём прямых ног (3x12).

Техника **рывка** гири поочередно каждой рукой

№1, №2, №3 способами:

- **первый прием** – подъем гири вверх на выпрямленную руку: исходное положение старта, подъем до подседа, подсед-вставание, фиксация. *Фазы:* замах, тяга, подрыв, подсед и вставание из подседа. *Элементы фаз:* «замах» разгибание ног в коленных суставах, замах руки с гирей, замах свободной руки; «тяга до подрыва» разгибание ног и туловища; «подрыв» окончательное разгибание ног с вставанием на носки и подъем плечевого пояса; «подсед» опускание на всю ступню, сгибание ног и движение руки дугой вперед-вверх; «вставание из подседа» разгибание ног; «фиксация» удержание гири над головой в неподвижном положении;

- **второй прием** – опускание гири в замах. *Фазы:* подсед. *Элементы фазы:* опускание работающей руки вниз по дуге, сгибание ног и наклон туловища вперед. Перехват. Подрыв и подсед при выполнении рывка другой рукой. Фиксация другой рукой.

Опусканием гири на помост завершается рывковое упражнение.

Техника соревновательного упражнения «**толчок по короткому циклу**». *Четыре приема* двигательного состава техники толчка двух гирь двумя руками от груди: 1. Подъем гирь с помоста на грудь. 2. Толчок гирь от груди. 3. Опускание гирь на грудь. 4. Опускание гирь на помост. Части, фазы, элементы приемов. *Части первого приема* (подъем на грудь): исходное положение старта (предварительный и динамический старт), подъем до подседа, подсед, вставание. *Фазы первого приема*: замах, тяга, подрыв, подсед и вставание из подседа. *Элементы фаз*: «динамический старт» разгибание ног; «замах» разгибание ног и отведение рук между ног назад; «тяга» разгибание ног и туловища; «подрыв» окончательное разгибание ног, вставание на носки, подъем плечевого пояса и сгибание рук; «подсед» сгибание ног; «вставание из подседа» разгибание ног. *Части второго приема* (толчок гирь от груди): исходное положение перед выталкиванием, подъем до подседа, подсед, вставание. *Фазы второго приема*: полуприсед, выталкивание, подсед, вставание из подседа, фиксация. *Элементы фаз*: «полуприсед» сгибание ног; «выталкивание» энергичное разгибание ног с возрастающей скоростью с выходом на носки; «подсед» сгибание ног, выпрямление рук; «вставание» разгибание ног; «фиксация» удержание гирь над головой в неподвижном положении. *Часть третьего приема* (опускание гирь на грудь): опускание. *Фазы третьего приема*: опускание до подседа, подсед, вставание. *Элементы фаз*: «опускание» сгибание рук в локтевых и разгибание их в плечевых суставах, вставание на носки, подъем плечевого пояса и опускание на всю ступню; «подсед» сгибание ног; «вставание» разгибание ног. *Часть четвертого приема*: (опускание гирь на помост): опускание – завершающий элемент толчкового упражнения. *Фаза четвертого приема*: подсед. *Элементы фазы*: разгибание рук в локтевых суставах, сгибание ног и наклон туловища вперед.

Техника соревновательного упражнения «**толчок по длинному циклу**». При толчке двух гирь по длинному циклу гири после каждого выталкивания опускаются в вис с последующим непрерывным переходом в замах. Поэтому опускание гирь в вис-замах является составной частью (фазой) приема: опускание гирь в замах с последующим подъемом на грудь, наряду с последующими фазами замаха, тяги, подрыва и взятия на грудь.

Согласование движения ног, туловища, рук с дыханием.

Темп и ритм движений.

Классификация и анализ тактики гиревого спорта.

Индивидуальные и групповые тактические действия в эстафете гиревого спорта (тактические действия первого и последующих этапов).

Обучение технике, тактике и методике тренировки гиревого спорта

Методика обучения технике соревновательных упражнений, тактике и тренировки гиревого спорта. Средства обучения технике, тактике гиревого спорта и ее совершенствования. Подводящие упражнения, их роль в освоении техники и тактики. Последовательность изучения техники и тактики гиревого спорта. Методы обучения технике, тактике и методике тренировки гиревого спорта

Правила соревнований по гиревому спорту

Характер и программа соревнований. Возраст участников. Весовые категории. Заявки. Порядок взвешивания участников. Права и обязанности участника. Форма спортсмена. Представители и капитаны команд. Оборудование и инвентарь. Разминочный зал. Главный судья и его заместители, главный секретарь, судья на помосте, судья-информатор, судья при участниках. Взаимодействие судей. Технический контролер. Врач соревнований. Комендант соревнований. Правила выполнения упражнений (общие положения). Требования к присвоению разрядов и званий в гиревом спорте

Ресурсное обеспечение

1. Гиревой спорт: Правила соревнований. – М.: Международная федерация гиревого спорта, 1996. – 16 с.
2. Гиревой спорт: Справочник-календарь. – М., 1998. – 46 с.
3. Пальцев В.М. Гиревой спорт в вузе: Монография. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 1994. – 148 с.
4. Поляков В.А., Воропаев В.И. Гиревой спорт: Методическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
5. Сальников В.А., Ефимов Н.М. Элементы техники и тренировки для самостоятельных занятий гиревым спортом: Методические указания для студентов отделения спортивного совершенствования и занимающихся самостоятельно гиревым спортом. – Омск: СИБАДИ им. В.В. Куйбышева, 1987. – 35 с.
6. Симень В.П. Техническая подготовка спортсменов-гиревиков: Учебное пособие. – Чебоксары: Чувашгоспедуниверситет им. И.Я. Яковлева, 2005. – 121 с.
7. Симень В.П. Гиревой спорт и методика его преподавания: Учебное пособие. – Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2002. – 107 с.
8. Симень В.П. Методические рекомендации по учебно-тренировочным занятиям в гиревом спорте // Сборник научных трудов. – Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2006. – С. 166–176
9. Ягодин В.В. Методические указания для студентов, занимающихся гиревым спортом. – Свердловск: СГИ им. В.В. Вахрушева, 1989. – 45 с.
10. Воропаев В.И. Гиревой спорт как эффективное средство физического воспитания // Тяжелая атлетика: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 71–73
11. Гиревой спорт: Программа для секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. – Воронеж: СХИ, 1985. – 28 с.
12. Глинкин Б.Н. Гиревой спорт: Методическое пособие. – Чебоксары, 1999. – 31 с.
13. Зайцев Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом. – М.: Советский спорт, 1991. – 46 с.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: [Учебное пособие для институтов физической культуры]. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов Ф.К. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
16. Пальцев В.М. Методика и организация занятий гиревым спортом в техническом вузе: Методические указания. – Свердловск: УПИ им. С.М. Кирова, 1989. – 35 с.
17. Ромашин Ю.А. Гиревой спорт. Техника, методика обучения, тренировка и планирование // Гиревой спорт и силовые шоу-программы. – Изд.: НПО «Инспорт», 1992. – № 1. – С. 3–44

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж»

Согласовано:

зам.директора по УВР

ГАПОУ «Мамадышский ПК»

_____ Г.Р.Марданова

Утверждаю:

директор ГАПОУ

«Мамадышский ПК»

_____ Н.Н. Егоров

Календарно-тематический план

кружка по физической культуре

«Тяжелая атлетика»

Руководитель кружка:
Курбанов Р.Ф.

2018г

№ п/п	Название темы,	Дата	Часы	Место занятий	Форма занятий
1.	Значение физической культуры. Физические упражнения и их комплексы. Комплекс № 1.		1	Тренаж.зал	Беседа
2.	Знакомство с тренажерами, техника безопасности при работе в тренажерном зале. Комплекс № 2		1	Тренаж.зал	Беседа, демонстрация
3.	Формулировка индивидуальных целей занятия на тренажерах. Определение основных антропометрических параметров в начале тренировочного цикла. Комплекс № 3		1	Тренаж.зал	Измерение
4.	Активное отношение к тренировке Комплекс № 1		2	Тренаж.зал	Беседа, тренировка
5.	Определение оптимальных нагрузок на различных тренажерах в начале тренировочного цикла. Комплекс № 2		2	Тренаж.зал	Подбор кол-ва подходов и весов
6.	Планирование и проведение основной части занятия. Разминка, основная часть, расслабление – растяжка. Комплекс № 3		1	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
7.	Основные принципы занятий – постепенность, регулярность. Комплекс № 4		2	Тренаж.зал	Беседа, тренировка
8.	Режимы работы, направленные на эффективное приращение силы. Методы максимальных усилий и до отказа. Комплекс № 5		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
9.	Специфика подбора упражнений для оптимального развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Комплекс № 6		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
10.	Контроль индивидуальных показателей по результатам тренировочного цикла Комплекс № 4		1	Тренаж.зал	Тестирование
11.	Определение оптимальных нагрузок на следующий тренировочный цикл. Комплекс № 5		2	Тренаж.зал	Беседа, определен.нагрузок

12.	Режимы работы, направленные на развитие выносливости. Метод повторных усилий. Комплекс № 6		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
13.	. Фазы утомления и их внешние признаки. Комплекс № 7		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
14.	. Контроль состояния организма. Пульсовый режим. Комплекс № 8		1	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
15.	Понятие о работе сердечно-сосудистой системы. Функциональные пробы. Комплекс № 9		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, проведение функц. пробы, тренировка
16.	Подбор индивидуальных корректирующих упражнений. Комплекс № 7		4	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, подбор упражнений, тренировка
17.	Дыхание, упражнения, влияние на физическое состояние. Комплекс № 8		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
18.	Контрольное тестирование по результатам тренировочного цикла Комплекс № 9		2	Тренаж.зал	Тестирова-ние
19.	Подбор индивидуальных нагрузок на следующий тренировочный цикл. Комплекс № 8		2	Тренаж.зал	Опреде-ние нагрузок
20.	Рациональное питание, режим, подбор продуктов, калорийность, витамины Комплекс №. 9		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
21.	Вред от использования допинга, анаболиков, стероидов и аналогичных веществ. Комплекс № 11		1	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
22.	Контрольное тестирование. Подведение итогов. Комплекс № 11		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, Тестирование.
23.	Характеристика гиревого спорта как вида соревновательной деятельности и средства физического воспитания		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
24.	Классификация и анализ техники соревновательных упражнений гиревого спорта		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
25.	Классификация и анализ тактики гиревого спорта		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
26.	Обучение технике, тактике и методике тренировки гиревого спорта		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, проведение функц. пробы,

					тренировка
27.	Правила соревнований по гиревому спорту		1	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, подбор упражнений, тренировка
28.	Организационные основы гиревого спорта		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
29.	Измерение и оценка тренировочной и соревновательной деятельности в гиревом спорте. Толчок двух гирь от груди.		2	Тренаж.зал	Тестирова-ние
30.	Техника соревновательных упражнений гиревого спорта. Толчок двух гирь от груди двумя руками.		4	Тренаж.зал	Опреде-ние нагрузок
31.	Техника толчка двух гирь от груди двумя руками по короткому циклу и методика обучения		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
32.	Техника рывка гири поочередно каждой рукой способом №1 и методика обучения		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
33.	Техника рывка гири поочередно каждой рукой способом №2 и методика обучения		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, Тестирование.
34.	Техника рывка гири поочередно каждой рукой способом №3 и методика обучения		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, тренировка
35.	Техника толчка двух гирь от груди двумя руками по длинному циклу и методика обучения		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Беседа, Тестирование.
36.	Жонглирование одной гирей индивидуально.		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Тренировка
37.	Жонглирование двумя гирями индивидуально.		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Тренировка
38.	Жонглирование одной и двумя гирями в парах.		2	Физкульт. зал, тренаж.зал	Тренировка