

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Магнитная средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Зам.директора по ВР

_____ Авиленко Н.П.

«30» августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор МОУ «Магнитная СОШ»

_____ Войтова Е.М.

Приказ № 92 от «31» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Атлет»

Направленность – Физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 7 - 11 класс

Автор составитель:

педагог дополнительного образования

Войтенко И.В.

п. Магнитный

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Оценочные материалы
5. Методические материалы
6. Приложения

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлет» разработана в соответствии с «Конвенцией о правах ребенка», Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 29 декабря 2022 года, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность, локальными актами по организации дополнительного образования МОУ «Магнитная СОШ».

Программа дополнительного образования детей «Атлет» предлагается к использованию в системе дополнительного образования, во внеурочное время для детей 7-11 классов.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизна и отличительные особенности программы

Программа дополнительного образования детей «Атлет», как и большинство программ физкультурно-спортивной направленности, имеет сходные цель и задачи, что и урок физической культуры, но, тем не менее, содержание программы не дублирует школьные занятия, а является их логическим продолжением. В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма обучения по программе «Атлет» - учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей.

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

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

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

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

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

Цели дополнительной образовательной программы.

Цели программы дополнительного образования детей «Атлет»:

- содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.
- приобщение обучающихся, воспитанников к систематическим занятиям физической культурой; привитие стойкого интереса к занятиям спортом в тренажёрном зале;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;
- формирование знаний у детей о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- оказание помощи обучающимся, воспитанникам в организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
- проведение работы, направленной на совершенствование функциональных возможностей организма, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.

Задачи дополнительной образовательной программы.

Для реализации поставленной цели запланированы следующие **задачи**:

- оценивать физическое и функциональное состояние детей с ограниченными возможностями здоровья, их пригодность к занятиям тем или иным видом физкультурно-спортивной деятельности;
- определять направленность учебного и тренировочного процессов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки;
- определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида;
- оценивать эффективность используемых средств и методов в учебном и тренировочном процессе;
- с помощью систем тестов осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием общей и специальной работоспособности занимающихся и вносить коррективы в тренировочный процесс;
- обучать детей двигательным действиям;
- контролировать эффективность техники физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;
- использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования

учебного и тренировочного процессов, учета выполняемых тренировочных нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, корректировки тренировочного процесса, решения других практических задач;

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, к здоровому образу жизни.

Сроки реализации, режим образовательной программы

Программа дополнительного образования детей «Атлет» предназначена для работы с детьми 13 - 17 лет. Срок реализации программы - 1 год. Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 2- 3 часа.

Учебный план

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения		Форма промежуточной, итоговой аттестации
			план.	факт.	
1.	2	Введение ТБ во время занятий на тренажерах. Знакомство со всеми группами мышц и их формами.			
2.	3	Основной раздел Упражнения на основные группы мышц ног			
3.	2	Упражнения на основные группы мышц рук			Сдача контрольных нормативов
4.	3	Штанга, тяга.			
5.	2	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия			
6.	3	Упражнения на основные группы мышц плечевого пояса			
7.	2	Упражнения на растяжку			
8.	3	Дыхательные упражнения.			
9.	2	Жим штанги лёжа.			
10.	3	Упражнения на основные группы мышц спины			
11.	2	Упражнения на основные группы мышц брюшного пояса			
12.	3	Жим штанги лёжа.			
13.	2	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра			
14.	3	Повышение общефизической подготовки.			
15.	2	Упражнения на основные группы мышц ног и рук			
16.	3	Жим штанги лёжа.			
17.	2	Дыхательные упражнения.			
18.	3	Жим штанги лёжа.			
19.	2	Упражнения на основные группы мышц спины и брюшного пояса			
20.	3	Упражнения на растяжку			
21.	2	Жим штанги лёжа.			
22.	3	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра			Сдача контрольных

					нормативов
23.	2	Повышение общефизической подготовки.			
24.	3	Дыхательные упражнения.			
25.	2	Базовые упражнения. Для набора массы.			
26.	3	Индивидуальн ые комплексы упражнений на тренажерах			
27.	2	Повышение общефизической подготовки.			
28.	3	Упражнения на растяжку			
29.	2	Правильное выполнения отжиманий			
30.	3	Жим штанги лёжа.			
31.	2	Упражнения на растяжку			
32.	3	Краткие сведения о строении и функциях организма			
33.	2	Упражнения на основные группы мышц плечевого пояса			
34.	3	Жим штанги лёжа.			
35.	2	Повышение общефизической подготовки.			
36.	3	Упражнения на растяжку			
37.	2	Базовые упражнения. Для набора массы.			
38.	3	Упражнения на основные группы мышц ног и рук			
39.	2	Жим штанги лёжа.			
40.	3	Упражнения на растяжку			
41.	2	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах			
42.	3	Дыхательные упражнения.			
43.	2	Гигиена спортсмена и закаливание.			
44.	3	Упражнения на основные группы мышц брюшного пояса			
45.	2	Жим штанги лёжа.			
46.	3	Повышение общефизической подготовки.			
47.	2	Упражнения на основные группы мышц спины			
48.	3	Техника выполнения упражнений на тренажерах			
49.	2	Жим штанги лёжа.			
50.	3	Упражнения на растяжку			
51.	2	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах			
52.	3	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств			
53.	2	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах			
54.	3	Техника выполнения упражнений на тренажерах			Сдача контрольных нормативов
55.	2	Жим штанги лёжа.			

56.	3	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств			
57.	2	Упражнения на основные группы мышц			
58.	3	Повышение общефизической подготовки.			
59.	2	Дыхательные упражнения.			
60.	3	Упражнения для мышц ног			
61.	2	Повышение общефизической подготовки.			
62.	3	Упражнения на основные группы мышц плечевого пояса			
63.	2	Упражнения на основные группы мышц			
64.	3	Упражнения для мышц ног			
65.	2	Повышение общефизической подготовки.			
66.	3	Упражнения на растяжку			
67.	2	Жим штанги лёжа.			
68.	3	Упражнения на растяжку			
69.	2	Упражнения для мышц ног			
70.	3	Упражнения на основные группы мышц			
71.	2	Дыхательные упражнения.			
72.	3	Итоговая аттестация			Зачёт
Итого: 180 часов					

Календарный учебный график

Начало учебных занятий 01.09.2023 г.

Окончание учебных занятий: 31.05.24 г.

Продолжительность образовательного процесса – 36 недель

Каникулы:

зимние 01.01.2024 г. – 09.01.2024 г.

летние 01.06.2024 г. – 31.08.2024 г.

Объем программы – 180 ч.

Срок освоения программы: 1 год

Продолжительность и периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 и 3 академических часа.

Промежуточные аттестации:

Сдача контрольных нормативов

Итоговая аттестация:

Зачёт

Оценочные материалы

Прогнозируемые результаты и формы подведения итогов работы по программе

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в обыденной жизни;
- требования техники безопасности к занятиям;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;
- использовать полученные в процессе обучения по программе знания и навыки в повседневной жизни.

Помимо этого, у обучающихся, воспитанников должно быть сформированы:

- осознанное отношение к собственному здоровью
- потребность в ежедневной двигательной активности.

Способы проверки ожидаемого образовательного результата:

- Сдача контрольных нормативов (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений);

участие в соревнованиях (в т.ч. по силовой подготовленности, армреслингу школьного уровня)

Методические материалы

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

1. Установка тренажеров и тренажерных комплексов производится с учетом их технических данных, совместимости с другими снарядами и приспособлениями, удобства в эксплуатации. Не рекомендуется располагать рядом тренажеры, воздействующие на одни и те же части тела, мышечные группы и функциональные системы. Желательное количество тренажеров - по количеству участников группы. В ряде случаев наиболее удобным является работа парами, для этого требуется два комплекта однотипного оборудования.

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

3. При комплектовании групп необходимо учитывать физические и функциональные возможности обучающихся, уровень их повседневной двигательной активности, режим учебы и отдыха. Наиболее оптимальны для оздоровительных тренировок на тренажерах группы из 6-8 чел. При таком количестве участников группы удастся эффективнее контролировать учебно-тренировочный процесс.

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

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

Условия эффективной реализации программы

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- штанга;
- гантели;
- наклонная скамья для проработки мышц пресса;;
- скамья для жима с груди;
- стойка для приседаний;
- брусья - перекладина;
- эспандеры;
- тренажеры.

Силовой тренажер, штанга, гантели	Выполняемые упражнения: Штанга, гантели: приседания со штангой и (или) с гантелями, приседания без отягощения, полуприседания у стула, гимнастической стенки. Сгибание, выпрямление ног, сидя на снаряде (для всех групп).
Опора для выполнения отжиманий	Выполняемые упражнения: Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры
Гимнастическая скамейка	Выполняемые упражнения: Прыжки со скакалкой. Прыжки со сменой положения ног у гимнастической стенки или скамейки, одна нога на опоре, другая на полу. Имитация ходьбы по лестнице.
Тренажер «Уголок»	Выполняемое упражнение: Сгибания-разгибания туловища в переднее-заднем направлениях. Тренажер «Уголок» - веревочное блочное устройство для тренировки мышц брюшного пресса. Имеет специальное крепление, регулируется по высоте и углу наклона.
Тренажер «Здоровье»	Выполняемые упражнения: Повороты с различным положением частей тела: 4 поворота, стоя на прямых ногах, следующие 4 - в приседе или в полуприседе.
Тренажер «Жим от груди»	Жимом на тренажере можно заменить жим со штангой.

Методическая литература

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 1991.
2. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1986.
3. Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. – М., 1998.
4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. – М., 2002.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб.: Детство- пресс, 2000.
6. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
7. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9-11 классов. – Южно-Сахалинск, 2010.
8. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся: 1-11 классы. – М.: Просвещение, 2002

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

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

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

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

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

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

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

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

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

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

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

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

2. Требования техники безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

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

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

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

3. Требования техники безопасности во время занятий

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

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

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

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя или тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю или тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

С инструкцией ознакомлен:

Приложение 2.

Дозировка нагрузки при силовых упражнениях

Ключевыми понятиями при определении дозировки силовых упражнений являются:

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

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

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

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

Интервал отдыха между подходами.

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

Существует общее правило: чем ниже перечисленные показатели, тем меньше устанавливается нагрузка относительно ПМ, меньшее число подходов на одну и ту же

мышечную группу используется в одном занятии, устанавливаются большие интервалы отдыха между подходами.

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

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

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

Первый способ — простой, точный, конкретный, легко контролируемый. Однако он имеет два недостатка. Во-первых, формализм и негибкость, т. е., например, не позволяет учитывать оперативное (в процессе занятия) и текущее (в течение 1—4 недель) изменение состояния занимающегося, которое у детей очень вариабельно. Во-вторых, чрезмерная трудоемкость при разработке плана, так как разные планы необходимо разрабатывать для разного пола, возраста, уровня подготовленности, стажа и регулярности занятий, которые к тому же в школьном возрасте очень быстро изменяются, а обычные из-за большого числа занимающихся и неоднородности групп делают этот путь практически неприменимым для широкого использования при организации занятий.

Второй способ требует специального обучения занимающихся на начальном этапе тренировок, но имеет ряд преимуществ. Прежде всего — это его большая физиологичность. ***Тренировочным эффектом обладает не число повторений и вес снаряда, а метаболические изменения в мышцах и нервной системе в процессе упражнения, которые самым прямым образом связаны с величиной произвольного напряжения и со степенью утомления мышц.*** Поэтому умение занимающихся самостоятельно управлять нагрузкой на основе собственных ощущений (величина произвольного напряжения, степень утомления мышц) является принципиально важным компонентом их физкультурного образования, который остается достоянием человека на всю жизнь.

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

Комплексы упражнений для занятий атлетизмом

Общие принципы:

- Заниматься трижды в неделю, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющимися упражнениями.
- Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до полутора часов.

Комплекс № 1

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4x10. Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.
2. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3x12. Угол наклона скамьи в пределах 25-40 градусов. Это упражнение позволяет улучшить и детализировать развитие грудных мышц.
3. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3x12. Это упражнение развивает тыльные доли дельтовидных мышц.
4. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3x12. Это упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.
5. Тяга штанги в наклоне: 4x10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.
6. Сгибание рук со штангой стоя: 3x12. Это упражнение развивает бицепсы.
7. «Французский» жим стоя из-за головы: 3x12. Развивает трицепсы - мышцы задней поверхности плечевой кости.
8. Становая тяга с небольшой штангой: 3x12. Развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.
9. Приседания со штангой на спине: 4x10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.
10. 10. Подъем торса, на наклонной доске: 3 х до утомления. Развиваются мышцы живота (прямые и косые).

Комплекс №2 (продолжительность занятий 6-8 недель)

1. Подъем штанги на грудь в полуприседе: 4 х 6-7.
2. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 х 7-8.
3. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 х 6-7.
4. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 х 7-8.
5. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4x8.
6. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 х 8-9.
7. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4x10.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 х 6-7.
9. Упражнения для пресса. Тренироваться следует три раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем лавне будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры.

Комплекс № 3 (продолжительность занятий 6 недель)

1. Жим штанги лежа средним хватом 4 х 12,8,6,4. (1 х 12; 1 х 8; 1 х 6; 1 х 4) в каждом

- следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 - 5 кг. Развивает мышцы груди.
2. Жим гантелей на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8-10. Упражнение развивает верхние грудные мышцы.
 3. Жим из-за головы сидя 4 x 6-8. Это базовое упражнение для развития дельтовидных мышц.
 4. Подъем выпрямленных рук вперед со штангой или гантелями 3x8.
 5. Тяга штанги в наклоне 4 x 12, 10, 8,6. В каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 кг.
 6. Сгибание рук с гантелями стоя 4 x 10,8,6,4. Упражнение развивает бицепсы.
 7. Французский жим лежа 4 x 12,10,8,6. Упражнение отлично развивает мышцы - трицепсов.
 8. Приседание со штангой 4 x 12,10,8,6.
 9. Подъем ног лежа на наклонной доске (лежать головой вверх, зафиксировать торс, ноги слегка согнуть в коленях) 3 до утомления.
- В этом комплексе мы использовали принципы «пирамиды». Это позволит добиться увеличения объемов мышц и силы.

Комплекс № 4 (продолжительность занятий 6 недель)

1. 1.Жим штанги лежа широким хватом с задержкой ее на счет 1-2 на груди:1.0, 1 x 8, 1 x 6.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8.
3. Суперсерия на плечи:
 - а) сидя разведение рук с гантелями в стороны;
 - б) тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см.,
4. Суперсерии по 8 повторений. Между упражнениями нет паузы для отдыха. Между отдельными суперсериями пауза 1,5-2 минуты.
5. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч 4x8-10.
6. Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч 4x10.
7. Суперсерия на руки:
 - а) стоя, сгибания рук со штангой, хватом снизу на ширине плеч;
 - б) отжимания на брусьях.
8. 4-5 суперсерий по 10 повторений.
9. Подтягивания на перекладине с подхватом, ладони вместе до подбородка 3x8.
10. Приседания со штангой на плечах 3x8.
11. Становая тяга 4 x 12,10,8,6.
 12. в перерывах между всеми «мощными» упражнениями, такими, как жим лежа, тяга в наклоне, приседания, становая тяга выполнять по одному подходу каждого из приведенных ниже 4 упражнений для мышц брюшного пресса:
 - а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье.
 - Б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями и согнутыми ногами;
 - в) подъемы колен в висе на перекладине.

Комплекс № 5

1. Жим штанги лежа 3 x 12-15.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье 3x15.
3. Тяга блока за голову 3 x 12-15.

4. Тяга блока сидя к поясу 3 x 12-15.
5. Жим штанги от груди стоя 3x12-15.
6. Сгибание рук со штангой 3 x 12.
7. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя 3 x 10-12.
8. Французский жим стоя 3 x 10-12.
9. Разгибание рук стоя 3 x 10-12.
10. Разгибание ног в тренажере 3 x12-15.
11. Сгибание ног в тренажере 3 x 12-15.
12. Упражнения для мышц пресса.

Все упражнения следует выполнять с весом 70% от максимального. Отдых между подходами 3 -4 минуты.