МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО

ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

«ИМПУЛЬС» Г. СОСЕНСКИЙ» КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА

КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

249711, Калужская область, Козельский район, г. Сосенский, ул.

Машиностроителей, д. 1а.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**НА ТЕМУ:**

***«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО СРЕДСТВАМ ТРЕНИРОВКИ НА БЛОЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ».***

**Методическую разработку выполнил:**

**Тренер-преподаватель: Снежко Алексей Алексеевич**

**г. Сосенский-2021**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании методического объединения  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ г. Сосенский | МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  «ИМПУЛЬС» Г. СОСЕНСКИЙ» КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА  КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  249711, Калужская область, Козельский район, г. Сосенский, ул.  Машиностроителей, д. 1а. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  г. Сосенский |

**Рабочая программа**

***дополнительного образования занятий в тренажёрном зале***

***«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО СРЕДСТВАМ ТРЕНИРОВКИ НА БЛОЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ».***

***Программа рассчитана юношей и девушек 14-19 лет.***

***Срок реализации программы – 1 года.***

**Разработчик: Тренер-преподаватель Снежко А. А.**

**г. Сосенский 2021 год.**

ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ | Стр. |
| РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ  «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО СРЕДСТВАМ ТРЕНИРОВКИ НА БЛОЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ». | 2 |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА. | 4 |
| АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ. | 5 |
| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. | 11 |
| ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ. | 15 |
| ПОЛОЖЕНИЕ О ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ. | 18 |
| ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ. | 21 |
| КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ  «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО СРЕДСТВАМ ТРЕНИРОВКИ НА БЛОЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ» | 24 |
| ИНСТРУКЦИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА БЛОЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ. | 43 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 83 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана на основе ст. 12, п:4 Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЭ; письма от 11.12.2006 года №06-1844 «Требования к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей».

Краткосрочная образовательная программа «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО СРЕДСТВАМ ТРЕНИРОВКИ НА БЛОЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ» физкультурно-спортивной направленности, адаптированная, составленная на основе базовых упражнений бодибилдинга и пауэрлифтинга, адаптирована для подростков в возрасте от 14-19 лет.

          Программа для занятий в тренажёрном зале в рамках дополнительного образования рассчитана для учащихся основной и подготовительной групп здоровья. Обучаться могут девушки и юноши 14-19 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нор­мативов. Все занимающиеся в секции распределяются в группы по возрастным категориям и физической подготовленности.

Для организации секционной работы дополнительного образования в тренажёрном зале должны быть – желание и заинтересованность учащихся посещать занятия. Учащиеся должны понимать, что посещают они занятия для улучшения здоровья, развития физических качеств, общения со сверстниками, получения позитивного настроения и навыков здорового образа жизни. Обучения должно начинаться только после чёткого инструктажа по технике безопасности при работе на тренажёрах и приспособлениях. Учащиеся должны понимать, что нагрузка должна быть дозированной и уметь определить её объём по физиологическим признакам.

          Основной принцип работы в группах — уни­версальность. Исходя из этого, для детей подготовительной группы здоровья нагрузка даётся более щадящая и направленная на развитие или укрепление определённой группы мышц. При подборе тренажёра, веса и нагрузки учитывается возраст, пол и уровень физической подготовленности занимающегося. Задачи укрепление здоровья, содействие правильному физиче­скому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости решаются с каждым учащимся индивидуально.

          В соответствии с перечисленными задачами происходит рас­пределение учебного времени по видам подготовки при разработ­ке документов годового и текущего планирования.

          На протяжении года удельный вес физической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется правильному выполнению упражнения, правильному дыханию, то в конце учебного года рекомендуется увели­чение количества подходов и веса.

          В течении года решаются задачи тренировочной работы в группах — дальнейшая всесторонняя подготовка учащих­ся, а также знакомство с возможностями тренажёров, с разнообразием нагрузки на определённые группы мышц.

Каждому учащемуся в группе ставятся задачи: 1. Укрепление здоровья и закаливание организма. 2. Повыше­ние уровня общей физической подготовленности. 3. Развитие специ­альных физических способностей, необходимых для дальнейшей жизни, учёбы, работы.

Занятия в группе проводится 3 раза в неделю по двухчасовому занятию.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с занимающимися детьми.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ:**

Силовые упражнения столь популярны в наши дни, основаны на проработке мышц и росте их массы. Силовые тренировки являются одним из видов [физических упражнений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) с использованием сопротивлений; с надлежащим выполнением обеспечивают значительные функциональные преимущества и улучшают общее состояние [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5), в том числе укрепляют мышцы, [сухожилия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B5), [связки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D0%BA%D0%B0_%28%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F%29) и [кости](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), улучшая их совместную функцию, снижают опасность повреждений, увеличивая плотность костной ткани, увеличивают [метаболизм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D0%BC%D0%B5%D0%BD_%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2), улучшают сердечную функцию и повышают [HDL (хороший холестерин)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%B8%D0%BD%D1%8B_%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8). Силовой тренинг обычно использует технику постепенного увеличения силы мышц путём дополнительного увеличения веса и использует разнообразные упражнения и типы оборудования для развития конкретных групп мышц. Силовые тренировки в первую очередь анаэробные, хотя некоторые сторонники приспособили их для преимуществ [аэробных упражнений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) по [круговой тренировки](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0&action=edit&redlink=1).

Виды спорта, где силовые тренировки являются основными: бодибилдинг, тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, [стронг](https://ru.wikipedia.org/wiki/World%27s_Strongest_Man) (соревнование «Самый сильный человек планеты»; см. также [стронгмены](https://en.wikipedia.org/wiki/Strongman_%28strength_athlete%29) (англ.)[русск.](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B3%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8B&action=edit&redlink=1)), [игры Горцев](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D1%8B_%D0%93%D0%BE%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%B2), [толкание ядра](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BB%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%8F%D0%B4%D1%80%D0%B0), [метание диска](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B0) и [метание копья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D1%8C%D1%8F). Так же есть много других видов спорта, где силовые тренировки используются как часть тренировочной программы, в частности: [футбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB), [борьба](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0), [регби](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B3%D0%B1%D0%B8), [лёгкая атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), [гребля](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), [лакросс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81), [баскетбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB), [хоккей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%B5%D0%B9). Силовые тренировки для других видов спорта и физической деятельности становятся всё более популярными, в том числе среди молодежи.

**Педагогическая целесообразность:**

Занятия по краткосрочной образовательной программе «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО СРЕДСТВАМ ТРЕНИРОВКИ НА БЛОЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ» дают возможность учащимся улучшить свои физические возможности (силовые возможности) помогая подготовке к сдаче контрольного теста, включѐнного в школьную образовательную программу по физической культуре. Освоение элементарных силовых упражнении и дает возможность подросткам (подготовиться к срочной службе в армии (такие упражнения как подтягивания и отжимания от пола).

Программа объединения «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО СРЕДСТВАМ ТРЕНИРОВКИ НА БЛОЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ», разработана таким образом, что включает в себя не только основы силовых упражнений, но и теоретические знания, направленные на изучение правил и техник занятия различными видами силовых тренировок. Посещая занятия, учащиеся сформируют мышечный корсет, который поможет дальнейшему правильному и эстетическому формирования опорно- двигательного аппарата, добавит мужественности во внешний вид мальчиков подростков, избавив их от комплексов переходного возраста, добавит уверенности в себе.

**Новизна программы:**

Силовые тренировки относится к современным системам физического воспитания, хотя сам по себе бодибилдинг как вид спортивной деятельности, уходит корнями в глубокую древность, имея как многолетнюю историю, так и широкую биографию. До [20-го века](https://ru.wikipedia.org/wiki/XX_%D0%B2%D0%B5%D0%BA), история развития методов силовых тренировок была очень похожа на историю тренировок на массу тела. С появлением современных технологий, материалов и знаний, количество используемых методов силовых тренировок значительно увеличилось.

[Гиппократ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%82) объяснил принцип силовой тренировки, когда он писал: «То, что используется — развивается, и то, что не используется — чахнет», — ссылаясь к мышечной [гипертрофии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%8F) и [атрофии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%8F). Прогрессивное воздействие тренировок восходит по крайней мере к [Древней Греции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D1%8F%D1%8F_%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F). .

Разнообразные упражнения и повышает уровень их физической силы а использование различных тренажеров повышает настроение и уверенность в собственных силах.

Как средство воспитания и становления личности, занятия силовым тренингом имеют свои особенности:

- **комплексность воздействия на организм занимающихся,** т.е. одновременное развитие основных физических качеств (силы и выносливости) и функций организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной).

**- соревновательный интерес**

В процессе занятий «силовыми тренировками» занимающиеся как бы соревнуясь друг с другом, повышают свои силовые возможности и навыки**- -**

**- большая эмоциональность занятий**

Этот фактор позволяет выплеснуть эмоции, снять эмоциональное напряжение, направляя их в нужное русло.

**Цель программы:**

Создание условий для оптимизации физического развития учащихся, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность, а так же активная пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

**Основные задачи**

*Обучающие*

- Обучить навыкам и умениям в силовых упражнениях.

- Поэтапно обучить техническим приѐмам выполнения силовых упражнений.

- Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой

*Воспитательные*

- Воспитать самостоятельность, ответственность и инициативу.

- Воспитать потребность к регулярным занятиям спортом.

- воспитать умение планировать свои действия, ставить перед собой цели и задачи.

*Развивающие*

- Развить физическую выносливость и силу учащихся, увеличить мышечную массу

- Развить волевые и умственные способности.

Для реализации поставленных задач необходимо выполнение следующих условий: четкое планирование учебного процесса; поэтапное составление занятий, с учетом физических и моральных качеств учащихся; мотивация учащихся к активному участию на занятиях путем использования различных способов и методов тренировки; необходимо заинтересовать учащихся, используя видеоматериал и другие дидактические материалы.

**Возраст учащихся** в секции с 14 по 19 лет включительно.

Количество учащихся в группе не должно превышать 12-16 человек. В секцию записываются все желающие. Во время записи в секцию, происходит собеседование, в ходе которого выясняется личное желание учащегося заниматься спортом, а также оценивается его физическое состояние (особенности строения тела, наличие избыточного веса или его недостаток).

**Выполнение программы** рассчитано на 34 недели обучения, 204 часа (3 раза в неделю по 2 часа).

**Формы и режим занятий**.

Данная программа специально составлена на основе базовых силовых упражнений. С целью привлечения учащихся к занятиям, а так же для побуждения их мотивации к занятиям, используются определенные формы и методы обучения. Занятия происходят в групповой и индивидуальной форме, под руководством педагога. Рекомендуется использовать лекции – демонстрации, когда педагог демонстрирует, а учащиеся вместе выполняют упражнения, комбинируя с занятиями на спортивных тренажерах. Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя лекции по техники безопасности при проведении занятий, правила и способы использования тренажеров. Теоретические занятия, направлены на мотивацию учащихся вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься спортом, иметь активную жизненную позицию.

Для практической части имеется ряд медицинских противопоказаний, а именно: заболевания сердечно - сосудистой системы (порок сердца, гипертония, ишемическое заболевание сердца и т.д.), травмы или последствия травм опорно - двигательного аппарата, в частности позвоночника (компрессионный перелом позвоночника, травмы тазобедренного сустава).

Учащиеся овладевают основными навыками, изучая основные силовые упражнения, опираясь на соблюдение основных позиций фитнеса, это - безопасность и эффективность.

Для успешного овладения базовыми знаниями и навыками силовых тренировок необходимо соблюдать общие принципы физического воспитания, которые складываются из трех составляющих:

*Принцип всестороннего гармонического развития личности -* этот принцип подразумевает, что все средства силовой тренировки должны быть направлены на развитие основных физических качеств, способствовать укреплению и развитию функциональных систем организма, профилактики заболеваний.

*Принцип связи физического воспитания с трудовой деятельностью.* Прикладная роль силовой тренировки, заключается в том, чтобы с помощью физических упражнений готовить учащихся к учебной и трудовой деятельности, развивать в первую очередь те физические качества, которые могут пригодиться в процессе работы и учебы.

*Принципа оздоровительной направленности физических упражнений.* Укрепление здоровья учащихся, является первоочередной задачей. Для этого необходимо с осторожностью подходить к выбору средств физического воспитания (упражнений), а так же планировать и регулировать интенсивность нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося. Необходим врачебно-педагогический контроль, для того, чтобы исключить неблагоприятное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

**Меры предосторожности**

Факторы, обеспечивающие безопасность на занятиях с силовыми тренажерами:

*Внешние:*

* спортивный зал и подсобные помещения должны соответствовать гигиеническим нормам;
* необходим правильный выбор оздоровительной программы;
* обеспечение безопасным спортивным инвентарем воспитанников;
* у воспитанников должна быть соответствующая и комфортная спортивная одежда, и обувь;
* тренажеры должны быть исправны и соответствовать нормам безопасности при занятиях на них

*Внутренние:*

* отсутствие болезненного состояния и заболеваний сердечно - сосудистой системы;
* отсутствие травм и мед.заключение о восстановлении после травм;
* достаточная общая натренированность;
* правильная техника движения;
* соблюдение рекомендаций по систематичности тренировки и величине двигательной нагрузки.

**Структура занятия**

Согласно плану занятие состоит из теоретической и практической части.

1. ***Теоретическая часть*** - включает в себя небольшую лекцию, по теории тренировки, основным формам и методам силовых тренировок. Учащиеся кратко делают пометки и фиксируют основные понятия в свои учебные тетради.
2. ***Практическая часть****:*

**Разминка** продолжительностью 5-7 минут. Она решает следующие задачи: подготовка сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной системы организма к интенсивной физической нагрузке,

подготовка опорно- двигательного аппарата к предстоящей работе, снижение риска возникновения травм.

**Основная часть** длится 33-37 минут куда входят силовые упражнения на определенные группы мышц, согласно расписаниям занятий и индивидуальной программы. На данной части урока используются тренажеры, гантели и другой спортивный инвентарь.

**Заключительная часть** 3-5 минут. Она решает следующие задачи: приведение организма в спокойное состояние (сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной системы организма) после интенсивной физической нагрузки.

**Музыкальное сопровождение**

Музыка на занятиях силовым тренингом это средство, создающее положительный эмоциональный фон и темп занятия. Музыкальный ритм создает темп выполняемым движениям, вызывает у учащихся стремление выполнять упражнения более энергично, что усиливает эффект тренировки в целом. Музыкальное сопровождение будет эффективно только в случае выполнения следующих требований:

1. Музыкальные произведения, подобранные к отдельным частям занятия должны соответствовать задачам занятия в целом.
2. Характер, темп и ритм музыки подбирается соответственно характеру, темпу и ритму выполняемых упражнений и их интенсивности.
3. Музыкальные произведения необходимо подбирать в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.
4. Музыку необходимо регулярно менять, для поддержания интереса учащихся.
5. Сила звучания 64-68 децибелов.
6. Содержание музыкальной программы должно быть разнообразным.

Темп музыкального сопровождения при занятиях аэробикой должен составлять от 120 -132 ударов в минуту.

**Ожидаемые результаты**

* Повышение общей физической подготовки и выносливости воспитанников.
* Желание вести здоровый образ жизни
* Присутствие у воспитанников способности к самоорганизации и самоконтролю.
* Способность продемонстрировать уровень спортивно-технической, физической и интеллектуальной готовности.

**За весь год обучения**

*Должны знать:*

- назначение спортивного зала и правила поведения в нѐм

- причины травматизма и правила безопасности на занятиях

- правила личной гигиены, основы дыхания

- основы здорового образа жизни

*Должны уметь*

ориентироваться в спортивном зале, уметь выполнять различные силовые упражнения на силовых тренажерах.

Составить индивидуальную программу силовой тренировки.

**Способы определения результативности**

Анализ техники выполнения производится методом наблюдения за учащимся, в процессе проведений тренировочных занятий. Учащийся показывает основные силовые упражнения со своей индивидуальной программы. Оценивается техника выполнения и логика составления индивидуальной программы, с учетом проставленной цели и выполнения соответствующих задач.

Так же при подведении итогов обучения проводятся контрольные срезы по основным силовым способностям, а именно: подтягивания, отжимания от пола и упражнения на пресс.

**Формы подведения итогов реализации**

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются физкультурные праздники, фестивали и соревнования.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Тема №1** **Введение.**

Доведение норм и требований безопасности в тренажерном зале. (2 час).

Телосложение, питание и восстановление в тренировочном процессе. (2 час).

Инструментарий и тренажеры, правильный порядок и методика выполнения упражнений и страховки (2).

*Практические занятия 2 часа.*

**Тема №2 Мышцы плечевого пояса и мышцы живота. (66 часов)**

Мышцы плечевого пояса и мышцы живота, методика тренировок. (2 час)

Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса и мышцы живота. (64 часов)

*Практические занятия 64 часа.*

**Тема №3 Мышцы верхних конечностей и мышцы спины. (66 часов)**

Мышцы верхних конечностей и мышцы спины, методика тренировок.(2 часа)

Выполнение упражнений для мышц верхних конечностей и мышц спины. (64 часов)

*Практические занятия 64 часа.*

**Тема №4 Мышцы груди и мышцы нижних конечностей (66 часов)**

Мышцы груди и мышцы нижних конечностей, методика тренировок. (2 часа)

Выполнение упражнений для мышц груди и мышц нижних конечностей. (64 часов)

*Практические занятия 64 часа.*

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | |
| теория | практика |
| **1.** | **Введение.** | **4** | **2** |
| **1.1** | Доведение норм и требований безопасности в тренажерном зале. | **2** |  |
| **1.2** | Телосложение, питание и восстановление в тренировочном процессе. | **2** |  |
| **1.3** | Инструментарий и тренажеры, правильный порядок и методика выполнения упражнений и страховки. |  | **2** |
| **2.** | **Мышцы плечевого пояса и мышцы живота.** | **2** | **64** |
| 2.1 | Мышцы плечевого пояса и мышцы живота, методика тренировок. | 2 |  |
| 2.2 | Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса и мышцы живота. |  | 64 |
| **3.** | **Мышцы верхних конечностей и мышцы спины.** | **2** | **64** |
| **3.1** | Мышцы верхних конечностей и мышцы спины, методика тренировок. | 2 |  |
| **3.2** | Выполнение упражнений для мышц верхних конечностей и мышц спины. |  | 64 |
| **4.** | **Мышцы груди и мышцы нижних конечностей.** | **2** | **64** |
| 4.1 | Мышцы груди и мышцы нижних конечностей, методика тренировок. | 2 |  |
| 4.2 | Выполнение упражнений для мышц груди и мышц нижних конечностей. |  | 64 |
|  | **Всего часов за курс:** | **10** | **194** |
| **204** | |

Для практической отработки упражнений, сохранения плотности занятия и

задействования всех занимающихся и тренажеров, учебную группу необходимо

разделить на 3 подгруппы.

**Примерная схема недельного цикла практической отработки упражнений в тренажёрном зале.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Занятия** | **Подгруппа** | | **Тема 2 Мышцы плечевого пояса и живота.** | **Тема 3 Мышцы верхних конечностей и спины.** | **Тема 4 Мышцы груди и нижних конечностей.** |
| **Занятие №1** | Группа 1 | 1час |  |  |  |
| 2час |  |  |  |
| Группа 2 | 1час |  |  |  |
| 2час |  |  |  |
| Группа 3 | 1час |  |  |  |
| 2час |  |  |  |
| **Занятие №2** | Группа 1 | 1час |  |  |  |
| 2час |  |  |  |
| Группа 2 | 1час |  |  |  |
| 2час |  |  |  |
| Группа 3 | 1час |  |  |  |
| 2час |  |  |  |
| **Занятие №3** | Группа 1 | 1час |  |  |  |
| 2час |  |  |  |
| Группа 2 | 1час |  |  |  |
| 2час |  |  |  |
| Группа 3 | 1час |  |  |  |
| 2час |  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ**

1. **Основы знаний о физической культуре.**  Этот раздел содержит следующие темы:

* Основы здорового образа жизни
* Строение человеческого тела
* Влияние на организм физических нагрузок
* Гигиена и контроль физических нагрузок
* Оказание первой медицинской помощи
* Способы развития физических качеств
* Соблюдение правил техники безопасности
* Знание основ массажа

1. **Отработка упражнений на тренажёрах**

Предлагает выполнение задания на различных тренажёрах. При подготовке задания для учащихся необходимо:

* + Учитывать возраст и пол
  + Физическую подготовленность
  + Соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой
  + Разумно назначать количество подходов
  + Учитывать физическую подготовленность при назначении интенсивности работы
  + Чередовать нагрузку на различные группы мышц.

1. **Упражнения на ковриках и матах.**

В этом разделе упражнения могут выполняться под музыку.

* + Для развития гибкости
  + Координации движений
  + Укрепление мышц
  + Упражнения – профилактической направленности
  + Дыхательная гимнастика

1. **Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём**

При выполнении упражнений может быть использован любой спортивный инвентарь и приспособления. Всё только зависит от поставленных задач.

* + Учитывать возраст и пол
  + Физическую подготовленность
  + Соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой
  + Разумно назначать количество подходов
  + Учитывать физическую подготовленность при назначении интенсивности работы
  + Чередовать нагрузку на различные группы мышц.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы объединения «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО СРЕДСТВАМ ТРЕНИРОВКИ НА БЛОЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ» требуется тренажерный зал. Так же необходим следующий спортивный инвентарь:

* гимнастические коврики;
* гантели;
* силовые тренажеры.

**ДИАГНОСТИКА. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.**

В объединении «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО СРЕДСТВАМ ТРЕНИРОВКИ НА БЛОЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ» используются следующие формы контроля:

*Анализ техники выполнения* производится методом наблюдения за учащимся, в процессе проведений пробных тренировочных занятий. Учащийся показывает основные базовые силовые упражнения, с использованием различных тренажеров, согласно своей индивидуальной программе. Учащийся должен объяснить как и сколько по времени их нужно повторять, для развития физической силы. На данном этапе определения результативности, оценивается правильность выполнения упражнений, актуальность использования того или иного метода и способа использования тренажера

*Соревнования по подтягиванию и комплексно-силовому упражнению*

*Практические задания –* учащиеся самостоятельно готовят индивидуальную программу тренировки, с соблюдением основных принципов фитнеса.

Подготовленные самостоятельные практические задания являются зачетным материалом. На итоговом занятии воспитанники защищают свои работы, выбирают из них лучшие и самые интересные, отмечают недочеты, подводят итоги.

**ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ.**

1. Велотренажёр - 2

2. Жгуты и экспандеры - 10

3. Секундомер —1

4. Эллипсоид - 1

5. Гимнастические скамейки — 6

6. Гимнастический мостик —1

7. Гимнастические маты — 6

8. Скакалки — 30

9.  Мячи набивные различной массы — 30

10  Гантели, различной массы — 20

11.  Беговая дорожка - 1

12.  Тренажёр «Скамья» - 1

13.  Тренажёр «Лодка» - 3

14.  Гири 16, 24, 32 кг. – 10

15. Тренажёр для развития мышц спины и живота.

16. Гимнастические коврики – 15

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

1. ***Общие требования безопасности***   
1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются школьники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся имеющие специальную медицинскую группу здоровья к занятиям в тренажерном зале не допускаются.   
1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.   
1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:   
- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и незакрепленных 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. Учитель (преподаватель, тренер) обязан 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. На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности проведения занятий.   
1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который информирует о несчастном случае администрацию 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 с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.   
  
2. ***Требования 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 безопасности во время занятий***   
3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).   
3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.   
3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.   
3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.   
3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.   
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях   
4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.   
4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.   
4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зaлa, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.   
  
5. ***Требования безопасности по окончании занятий***   
5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, провести влажную уборку.   
5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.   
5.3. Снять спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.   
5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО:  Педагогическим советом  ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский  От «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ:  Директор  ДЮСШ «ИМПУЛЬС»  г. Сосенский  \_\_\_\_\_\_ З. И. Вельма |

**ПОЛОЖЕНИЕ О ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящее Положение о тренажерном зале (далее - Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский.

1.2. Настоящее Положение определяет цели, задачи и принципы деятельности тренажерного зала в ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский.

1.3. Основная цель организации тренажерного зала заключается в создании условий для удовлетворения потребностей обучающихся, работников ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский, в области физической культуры и спорта.

1.4. Настоящее Положение является локальным нормативным актом ДЮСШ «ИМПУЛЬС»

г. Сосенский.

1.5. Настоящее Положение принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Положению принимаются в составе новой редакции Положения педагогическим советом ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский

и утверждаются приказом директора ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский.

**II. ФУНКЦИИ И ЗАДАЧИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

2.1. Функции тренажерного зала:

1) предоставление услуг занятий в тренажѐрном зале с использованием расположенных в нѐм тренажѐров, снарядов, иного спортивного оборудования и инвентаря;

2) организация проведения физкультурно-оздоровительной работы;

3) организация и проведение физкультурно-спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера;

4) проведение работы в группах общей физической подготовки, здоровья, спортивных объединениях;

5) организация проведения групповых и индивидуальных консультаций для занимающихся физической культурой и спортом, дача рекомендаций по составлению и выполнению индивидуальных физкультурных комплексов;

6) определение содержания занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей занимающихся в группах;

7) изучение, обобщение и использование в своей деятельности передового опыта физкультурно-оздоровительной работы;

8) организация работы по пропаганде физической культуры и спорта.

2.2. Основные задачи тренажерного зала:

1) обеспечить полноценное и гармоничное физическое и духовное развитие и состояние занимающихся;

2) обеспечить у занимающихся стремление к улучшению состояния их здоровья.

**III. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

3.1. Тренажерный зал не является структурным подразделением ДЮСШ «ИМПУЛЬС»

г. Сосенский или юридическим лицом, а представляет собой направление дополнительных услуг, предоставляемых ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский.

3.2. Тренажерный зал действует на основании настоящего Положения.

3.3. Инструктор назначается директором ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский.

3.4. На инструктора возлагается ответственность за организацию деятельности тренажерного зала.

3.5. Инструктор не реже одного раза в месяц отчитывается перед директором ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский о проделанной работе.

3.6. Инструктор действует в соответствии со своими должностными обязанностями и при строгом соблюдении требований Инструкции по охране труда при проведении занятий в тренажѐрном зале и инструкции по технике безопасности.

3.7. Порядок работы тренажерного зала и правила его посещения регламентируются настоящим Положением и иными локальными нормативными актами ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский.

3.8. График работы тренажерного зала утверждается директором по представлению инструктора.

3.9. К занятию в тренажерном зале допускаются обучающиеся, работники ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятия силовыми и фитнес-тренировками с использованием тренажѐров, снарядов, иного спортивного оборудования и инвентаря, расположенных в тренажерном зале на основании соответствующей справки, выданной учреждением здравоохранения (далее – медицинская справка).

3.10. Родители (законные представители) обучающихся ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский, желающих заниматься в тренажерном зале и не имеющие соответствующих медицинских противопоказаний, предоставляют на имя директора Центра заявление и медицинскую справку.

3.11. Работники ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский, желающие заниматься в тренажерном зале, и не имеющие соответствующих медицинских противопоказаний, предоставляют на имя директора ДЮСШ «ИМПУЛЬС»

г. Сосенский заявление и медицинскую справку.

3.12. На основании поданных заявлений, инструктор формирует списки лиц, занимающихся в тренажерном зале (далее – списки занимающихся) и предоставляет их на утверждение директору центра.

3.13. К занятиям в тренажерном зале допускаются исключительно лица, указанные в утвержденных директором ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский

списках занимающихся.

3.14. Лица, занимающиеся в тренажерном зале, знакомятся под роспись с инструкцией по технике безопасности и правилами посещения тренажерного зала, инструкцией по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале, настоящим Положением, иными локальными нормативными актами, регламентирующими деятельность тренажерного зала.

3.15. Лица, занимающиеся в тренажерном зале, знакомятся под роспись с правилами эксплуатации тренажѐров, снарядов, иного спортивного оборудования и инвентаря, установленных в тренажерном зале.

3.16. Родители (законные представители) обучающихся в ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский, а также работники ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский, занимающиеся в тренажерном зале, несут материальную ответственность за сохранность, целостность и работоспособность установленных в тренажерном зале тренажѐров, снарядов, иного спортивного оборудования и инвентаря (далее - оборудование) и обязаны в случае порчи, выхода из строя, утраты установленного в тренажерном зале оборудования в десятидневный срок восстановить его работоспособность либо (при невозможности восстановления) приобрести за свой счет аналог испорченного, вышедшего из строя, утраченного оборудования.

3.17. Занятия в тренажерном зале для обучающихся ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский проводятся исключительно под руководством инструктора.

**IV. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

4.1. Ответственность ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский

за деятельность тренажерного зала устанавливается действующим законодательством.

4.2. ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский не несет ответственность перед лицами, занимающимся в тренажерном зале за вред, причиненный их жизни и здоровью в результате занятий в тренажерном зале, при условии несоблюдения последними правил техники безопасности, охраны труда и иных требований, установленных в том числе локальными нормативными актами ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский.

4.3. ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский несет ответственность перед лицами, занимающимся в тренажерном зале за сохранность их личных вещей, которые сданы на хранение в гардероб. За сохранность иных вещей ДЮСШ «ИМПУЛЬС» г. Сосенский ответственности не несет.

4.4. Центр не несѐт ответственности за достижение или недостижение лицами, занимающимися в тренажерном зале, спортивных результатов, которых они желали достигнуть в результате посещения и занятий в тренажерном зале.

**Правила техники безопасности в тренажерном зале**

Перед началом занятия проконсультируйтесь с преподавателем или своим врачом. Это обезопасит вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе. При занятий на кардио-тренажерах пристегивайтесь ремешком аварийной остановки тренажера (если кардио-тренажер им оборудован). Запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовках). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви. Запрещается заниматься с голым торсом. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. При выполнении упражнений с тяжелыми весами пользуйтесь помощью страхующего. Попросите преподавателя подстраховать Вас во время выполнения упражнений с большими весами. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренажерного зала. Выполняйте требования преподавателя. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям преподавателя, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

**Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале**

**ИОТ - 023 - 2001**

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп 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 воздействия на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах; - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

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

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

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) и 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 с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае 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 с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования 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 безопасности во время занятий

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

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

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

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

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера. 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, 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 безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность. 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

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

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

|  |  |
| --- | --- |
| МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  «ИМПУЛЬС» Г. СОСЕНСКИЙ» КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА  КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  ------------------------------------  « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Календарно-тематическое планирование

дополнительного образования занятий в тренажёрном зале

«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО СРЕДСТВАМ ТРЕНИРОВКИ НА БЛОЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ»

Тренер-преподаватель: Снежко Алексей Алексеевич

г. Сосенский

2020-2021 учебный год.

Паспорт календарно-тематического планирования.

Количество часов: 6 часов 3 раза в неделю.

Количество часов: 204 часа в год.

Планирование составлено на основе программы дополнительного образования «Занятия в тренажёрном зале».

**Календарно-тематическое планирование**

класс – 204 часа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Д/з** | **Дата** | |
| план | факт |
|  |  |
|  | Введение.  Теория. Доведение норм и требований безопасности в тренажерном зале. | 1 |  |  |  |
|  | Теория. Телосложение, питание и восстановление в тренировочном процессе. | 1 |  |  |  |
|  | Теория. Мышцы плечевого пояса и мышцы живота, методика тренировок. | 1 |  |  |  |
|  | Инструментарий и тренажеры, правильный порядок и методика выполнения упражнений и страховки. | 1 |  |  |  |
|  | Теория. Мышцы верхних конечностей и мышцы спины, методика тренировок. | 1 |  |  |  |
|  | Теория. Мышцы груди и мышцы нижних конечностей, методика тренировок. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Введение.  Теория. Доведение норм и требований безопасности в тренажерном зале. | 1 |  |  |  |
|  | Теория. Телосложение, питание и восстановление в тренировочном процессе. | 1 |  |  |  |
|  | Теория. Мышцы плечевого пояса и мышцы живота, методика тренировок. | 1 |  |  |  |
|  | Инструментарий и тренажеры, правильный порядок и методика выполнения упражнений и страховки. | 1 |  |  |  |
|  | Теория. Мышцы верхних конечностей и мышцы спины, методика тренировок. | 1 |  |  |  |
|  | Теория. Мышцы груди и мышцы нижних конечностей, методика тренировок. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. |  |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений по подгруппам на тренажерах и с помощью спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с графиком распределения учебно-материальной базы. | 1 |  |  |  |

**ИНСТРУКЦИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА**

**БЛОЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Блочные тренажеры – это специальные машины для тренировок, которые находятся практически в любом современном спортивном зале. К ним двойственное отношение, с одной стороны, кто-то говорит, что они нужны и их можно использовать, другие говорят, что ни в коем случае потому как не будет никакой массы. Практическая любая представительница прекрасного пола негативно относится к [свободным весам](http://sportwiki.to/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D1%80%D1%8B_%D0%B8%D0%BB%D0%B8_%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B0) ([гантели](http://sportwiki.to/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B8), блины) и снарядам (грифам, [штангам](http://sportwiki.to/%D0%A8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B0)), считая, что такой инвентарь подходит исключительно мужчинам.

Многие блоки гораздо более безопасны, чем упражнения со свободными весами – и это их главное преимущество, помимо этого многие блочные тренажеры подходят гораздо лучше чем свободные отягощения для того чтобы прочувствовать конкретное упражнение. Но при всем при этом блок будет растить намного хуже мышечную массу, потому что это облегченная форма, при которой хуже развивается нервно-мышечная связь.

Использование блочных тренажеров более безопасно за счет: вектор движения и работы [мышц стабилизаторов](http://sportwiki.to/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B_%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B). Чем более свободный вектор движения снаряда, тем упражнение более опасно. Травмоопасность уменьшается тогда, когда движение идет по одному вектору, а стабилизация по одному вектору происходит в блочном тренажере.

Когда мы работаем, со свободными отягощениями мы работаем строго в вертикальном векторе, преимуществом блоков является то, что мы можем поменять угол. Мы можем, в каких-то условиях сделать нагрузку горизонтальной, мы можем сделать её такой, какую мы сами захотим. Как это проявляется на практике? Пример: тяга штанги в наклоне, когда вы согнулись и тяните штангу вам неудобно, потому что помимо спины стабилизация достигается путем работы таза, ног, бицепса бедер, бицепс на руках.

**Кому подходят упражнения на блочных тренажерах?**

* спортсменам на сушке, потому что они более безопасны и это поможет избежать травмы и работать в разных углах.
* бодибилдерам на массе, но лучше делать упражнения со свободными отягощениями, а потом только переходить к упражнениям на блочном тренажере. Причем чем больше стаж спортсмена, тем больше в свою тренировку он может включать блочных тренажеров.
* начинающим атлетам блочные тренажеры не желательно включать в свои тренировки, потому что у них еще нет развитого мышечного чувства для этого.
* девушкам, т.к. у них нет цели большой мышечной массы, у них цель более безопасный тренинг. Поэтому блочные тренажеры идеально справляются с этой задачей.

**ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

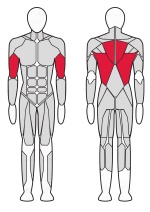
Перед началом занятия проконсультируйтесь с преподавателем или своим врачом. Это обезопасит вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе. При занятий на кардио-тренажерах пристегивайтесь ремешком аварийной остановки тренажера (если кардио-тренажер им оборудован). Запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовках). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви. Запрещается заниматься с голым торсом. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. При выполнении упражнений с тяжелыми весами пользуйтесь помощью страхующего. Попросите преподавателя подстраховать Вас во время выполнения упражнений с большими весами. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренажерного зала. Выполняйте требования преподавателя. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям преподавателя, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

* **Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале**

**ИОТ - 023 - 2001**

* 1. Общие требования безопасности
* 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп 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 воздействия на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах; - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
* 1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
* 1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
* 1.6. Учитель (преподаватель, тренер) и 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 с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае 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 с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.
* 2. Требования 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 безопасности во время занятий
* 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).
* 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
* 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
* 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.
* 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
* 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
* 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
* 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, 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 безопасности по окончании занятий
* 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
* 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
* 5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
* 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.
  1. **НИЖНЯЯ ТЯГА (ГРУЗОБЛОЧНЫЙ)**

**Группы мышц:**

****

**Предназначение:** тренировка широчайшей и круглой мышц спины, бицепсов.

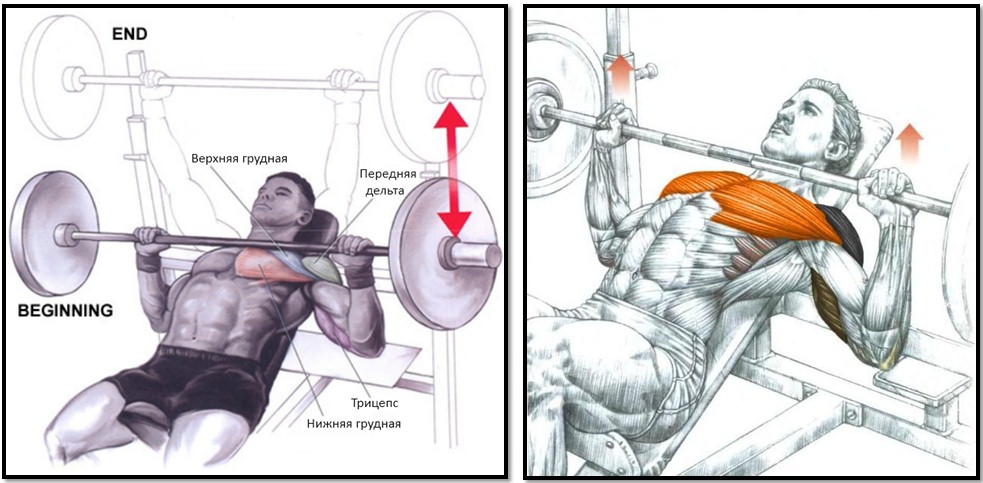
**Применение**

Если вы занимаетесь фитнесом, то прекрасно укрепляет и оздоравливает спину, вытягивает позвоночник и улучшает осанку.  
Если вы занимаетесь силовым спортом, то это одно из основных упражнений для построения мощных широчайших мышц.  
Тяга к животу узким хватом позволяет прокачивать мышцы так, чтобы строить «ширину» спины.

**Техника выполнения тяги к животу узким хватом**  
Рекомендую выполнять тягу именно к животу, чтобы лучше включать в работу мышцы спины.  
При выполнении упражнения спину прогните, но не отклоняйтесь сильно вперед.  
Ширина хвата примерно на ширине плеч, на этой ширине возьмитесь за рукоятку.  
На обратном движении не бросайте вес, а плавно выпрямляйте руки и позвольте нагрузке растянуть мышцы.  
Работайте с полной амплитудой, это позволит лучше проработать мышечные волокна  
Вдох делайте когда выпрямляете руки, выдох во время тяги к себе когда развиваете усилие.

Регулятор амплитуды движения позволяет заниматься на тренажере людям с разными ростовыми характеристиками. Изменение нагрузки происходит при помощи селектора фиксатора. Для приведения в движение грузов используется трос 8 мм с усилием на разрыв 800 кг с макс. нагрузкой – 1000кг.

* 1. **ЖИМ ОТ ГРУДИ НА ТРЕНАЖЕРЕ**



* **Работающие мышцы**  
  Большая грудная мышца, трехглавая мышца плеча (трицепс), дельтовидная мышца (передняя часть)
* **Исходное положение**  
  Отрегулируйте сиденье так, чтобы жать примерно от уровня середины груди.  
  Возьмитесь за рукоятки достаточно широко – это позволит лучше включить грудные мышцы.  
  Не сутультесь, лопатки немного сведите и прогнитесь в грудном отделе.  
  Локти разведите в стороны, задача выжимать вес от груди вперед.  
  Существуют различные модели тренажеров для жима от груди, на некоторых вы сидите вертикально и жмете четко вперед. на других вы сидите немного под углом, а есть вообще на которых вы лежите, значит выжимая вес от груди вы будете жать его вверх…  
  Не зависимо от модели тренажера ваши действия будут одинаковые.

**Выполнение упражнения**  
Опускайте рукоятки так, чтобы максимально растягивать грудные мышцы, но боли возникать не должно! Выжимайте вес на полностью выпрямленные руки, чтобы работать с большой амплитудой.  
Локти вниз (к бокам) не опускайте, а ведите точно в стороны.  
Во время жима, когда развиваете усилие, делаете выдох.

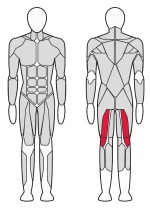
**Применение**  
1. Жим от груди на тренажере используется для тренировки грудных мышц, но в работу включены также трицепс и передняя часть дельтовидных мышц.  
2. Это отличное упражнение для занятий фитнесом с различными целями и в любом возрасте.  
3. Упражнение прекрасно подходит как для девушек, так и для мужчин.  
4. Тренажер дает «заданную» траекторию и поэтому достаточно безопасен.

**Техника выполнения жима на блоке вниз**  
1. Тело немного наклонено вперед  
2. Локти прижаты к бокам, немного выведены вперед и зафиксированы  
3. Ширина хвата – между кистями расстояние в 1-2 кулака  
4. Движение происходит только в локтевых суставах – разгибая руки выжимайте рукоятку вниз  
5. На усилие, во время жима вниз, делается выдох

**Частые ошибки**  
Не разводите локти широко в стороны – держите их поближе к бокам  
Не поднимайте локти вверх и не делайте рывок руками или телом, движение происходит только в локтевых суставах. Выжимайте рукоятку вниз силой трицепсов, а не рывком.

**3. СГИБАНИЕ НОГ НА ТРЕНАЖЕРЕ**

**Группы мышц**

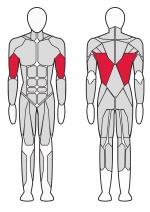


Активные мышцы  
Мышцы задней поверхности бедра – двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), полусухожильная мышца, полуперепончатая мышца.

Перед началом упражнения отрегулируйте тренажер с учетом длины ваших ног.  
Лягте плотно на тренажер.  
Сгибая ноги в коленных суставах подтяните валик к ягодицам.  
Выполняйте движение силой мышц бедра, не начинайте движение рывком, не поднимайте таз вверх.  
Сгибайте ноги активно, но назад их «не бросайте», а отпускайте плавно.  
Работайте динамично, но без рывков.  
В момент максимального сокращения можете делать небольшую паузу.  
На усилие, когда сгибаете ноги, выполняете выдох.  
Разгибая ноги – вдох.

Применение  
1. Занятия фитнесом в любом возрасте.  
2. Упражнение подходит для девушек и для мужчин.  
3. Позволяет проработать мышцы бедра не нагружая позвоночник.  
4. Используется так же в бодибилдинге для дополнительной проработки задних мышц бедра.

**4. ТЯГА СВЕРХУ ШИРОКИМ ХВАТОМ (ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА ШИРОКИМ ХВАТОМ) Активные мышцы**

****

Широчайшие мышцы спины, большая и малая круглые мышцы.  
Активно включаются мышцы опускающие плечевой пояс и мышцы которые поворачивают лопатки – нижние части трапециевидной мышцы, ромбовидные мышцы.  
Кроме того, работают мышцы сгибатели рук – бицепсы.

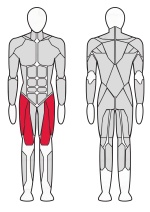
**Применение**  
Если вы занимаетесь фитнесом, то прекрасно укрепляет и оздоравливает спину, вытягивает позвоночник и улучшает осанку.  
Если вы занимаетесь силовым спортом, то это одно из основных упражнений для построения мощных широчайших мышц.  
Тяга сверху ШИРОКИМ хватом позволяет прокачивать мышцы так, чтобы строить «ширину» спины.

**Техника выполнения тяги сверху широким хватом**  
Рекомендую выполнять тягу именно к груди, чтобы лучше включать в работу мышцы спины.  
При выполнении упражнения спину прогните, но не отклоняйтесь сильно назад.  
Ширина хвата примерно на ширине разведенных локтей. Разведите локти в стороны, а предплечья поднимите вертикально вверх, на этой ширине возьмитесь за рукоятку.  
Вытягивайте рукоятку ниже уровня подбородка, а лучше до верха груди.  
На обратном движении не бросайте вес, а плавно выпрямляйте руки и позвольте нагрузке растянуть мышцы.  
Работайте с полной амплитудой, это позволит лучше проработать мышечные волокна  
Вдох делайте когда выпрямляете руки, выдох во время тяги вниз когда развиваете усилие.

Сидение изготовлено из многослойной фанеры (20 мм), в качестве наполнителя и обивки используется двухслойный пенополиуретан, устойчивый к усадке и высококачественная искусственная кожа. Регулируемый валик для ног, позволяет заниматься на тренажере людям с разными ростовыми характеристиками. Изменение нагрузки происходит при помощи селектора (фиксатора. Для приведения в движение грузов используется трос 8 мм с усилием на разрыв 800 кг с макс. Нагрузкой – 1000кг.

**5. РАЗГИБАНИЕ НОГ НА ТРЕНАЖЕРЕ**

**Группы мышц**



Активные мышцы  
Четырехглавая мышца бедра (квадрицепс).

Перед началом упражнения отрегулируйте тренажер с учетом длины ваших ног.  
Сядьте плотно на тренажер.  
Силой мышц разгибайте ноги до полного выпрямления, затем плавно опускайте вниз.  
Во время максимального разгибания попробуйте задержать ноги на долю секунды, это позволит лучше проработать мышцы.  
Работайте динамично, но без рывков.  
Во время усилия, разгибая ноги, выполняете выдох.

Применение  
1. Занятия фитнесом в любом возрасте.  
2. Упражнение подходит для девушек и для мужчин.  
3. Позволяет, проработать мышцы бедра не нагружая позвоночник.  
4. Используется так же в бодибилдинге для дополнительной проработки квадрицепса.

**6. ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ**

Активные мышцы - четырехглавая мышца бедра (квадрицепс), большая ягодичная мышца, мышцы задней поверхности бедра – двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), полусухожильная мышца, полуперепончатая мышца.  
Особенность этого упражнения в том, что оно вовлекает в работу почти все мышцы тела.  
Очень сильно, в статическом режиме, работают все мышцы спины, удерживая штангу и вертикальное положение тела.  
Плюс, в приседаниях, участвуют почти все остальные мышцы ног, как помощники и стабилизаторы.

Считаю что приседания это одно из самых полезных и развивающих упражнений. Вместе с тем, это технически очень сложное упражнение.  
Техника будет описана для штанги, но это все справедливо и для девушек которые приседают с гимнастической палкой.

Техника приседаний со штангой на плечах с «классическим» положением ног.

1. Берем гриф на спину  
Ваша задача построить правильную «конструкцию» на которую вы примете штангу.  
Возьмитесь за гриф руками несколько шире плеч. Подлезьте под штангу, примите гриф на трапециевидные мышцы и плотно прижмитесь.  
Выгните спину, для этого сведите лопатки и сделайте грудь «колесом».  
Если вы сильно сведете лопатки, это поможет напрячь мышцы верха спины, на которых будет лежать штанга.  
Внимание – это положение спины нужно удерживать до конца выполнения упражнения.  
Почувствуйте, что гриф плотно лежит на спине и, привставая, снимайте штангу со стоек.  
Следите за тем, чтобы лопатки оставались сведенными, а спина прямой, не давайте штанге «размазать» верх спины и согнуть вас.

2. Принимаем исходное положение  
После снятия грифа со стоек отойдите немного назад.  
Поставьте ноги на ширину плеч или немного шире, носки немного развернуты наружу.  
Смотрите прямо или немного вверх, чтобы не сутулиться.  
Постарайтесь делать как можно меньше шагов для принятия исходного положения, «не танцуйте» со штангой на плечах.

3. Выполняем приседания  
Плавно опускайтесь вниз до того момента пока вам комфортно и пока вы сохраняете технику.  
Не отрывайте пятки от пола, стойте на всей стопе полностью.  
Дойдя до нижней возможной точки с сохранением техники, вставайте в исходное положение.  
Сгибая колени, ведите их несколько в стороны, примерно в направлении разворота носка.  
Вставая, упирайтесь в пол всей стопой.  
Многие спортсмены рекомендуют стоять на всей стопе, но давить в пол больше пятками, то есть «приседать через пятки».  
Скорость приседаний зависит от тренировочных задач и от веса, с которым приседаете.  
Опускаясь вниз «не падайте», поднимаясь вверх можете стараться сделать это побыстрее.  
К приседаниям нужно привыкать.  
Возможно, вам сначала будет тяжело приседать глубоко, но со временем гибкость улучшится и вам станет комфортно.

4. Дыхание.  
Некоторые спортсмены задерживают дыхание во время тяжелых приседаний. Выполняя тяжелые приседания, вдыхайте в положении стоя и медленно выдыхайте и во время движения вниз и во время движения вверх. Приседая со средними и с малыми отягощениями, вдыхайте на движении вниз и выдыхайте во время вставания, когда развиваю усилие.

Описанная техника приседаний – примерная.  
 Каждый человек имеет свои анатомические пропорции и особенности.  
Если мы посмотрим на технику приседаний мировых спортсменов, то можем увидеть много существенных различий.  
Ширина постановки ног, наклон корпуса, положение штанги на спине – эти параметры могут существенно отличаться.

Кроме этого есть и другие варианты приседаний.  
Изменяя постановку ног, мы можем смещать часть нагрузки на разные мышечные группы.

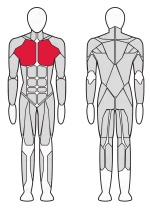
Приседания с узкой постановкой ног.  
Этот способ приседаний применяется для того, чтобы дополнительно нагрузить четырехглавую мышцу бедра (квадрицепс).  
Отягощение используется меньшее, чем при классических приседаниях.  
Вся техника как при обычных приседаниях.  
Отличие в том, что ноги ставим узко – между стопами около 20 см.  
Колени идут больше вперед, носки повернуты вперед.

Приседания с широкой постановкой ног.  
Такие приседания позволяют больше нагрузить ягодицы и мышцы задней поверхности бедра.  
Все так же как и в классических приседаниях, но ноги ставим существенно шире плеч.  
Носки еще больше развернуты в стороны, колени больше идут в стороны.  
Этот способ приседаний часто любят девушки занимающиеся фитнесом.  
Так же приседания с широкой постановкой ног используют спортсмены, которым это удобно анатомически.

Однако при любых приседаниях есть общие важные правила:  
1. Правильное положение спины принять ДО того как вы снимете штангу со стоек.  
2. Спину держать прямо, грудь вперед, не сутулиться!  
3. Пятки от пола не отрывать, стойте плотно всей стопой.  
4. При вставании коленки внутрь не сводить.  
5. Кладите штангу на трапециевидные мышцы, а не на шею.

**7. СВЕДЕНИЕ РУК ПЕРЕД ГРУДЬЮ НА ТРЕНАЖЕРЕ**

**Группы мышц**

Упражнение для развития грудных мышц.  
Прекрасно укрепляет грудные мышцы, придает им красивую форму, развивает выносливость, положительно влияет на грудную клетку в целом.  
Когда применяется это упражнение:  
- при занятиях фитнесом  
- для восстановления после травм (укрепление плечевого пояса, закачивание грудных мышц)  
- в комплексе силовой подготовки, используется как изолирующее, дорабатывающее упражнение для грудных мышц, после тяжелых базовых упражнений

Однако, при отдельном выполнении, без базовых тяжелых упражнений, не оказывает сильного влияния на развитие большой силы и мышечной массы.

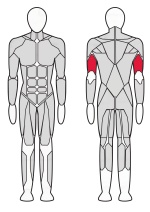
Тренажеры для сведения рук перед грудью бывают, как правило, двух типов:  
1. Тренажер с упорами для локтей. Вы держитесь за горизонтальные рукоятки, а локти опущены вниз и упираются в специальные мягкие упоры.  
2. Тренажер без упоров для локтей. Рукоятки расположены широко и вертикально, вы держитесь за них руками, а локти направлены в стороны и не опускаются.  
Оба варианта хорошо прорабатывают грудные мышцы, но техника выполнения упражнения различается.

Выполнение упражнения.  
На тренажере первого типа вы давите внутренними сторонами предплечий на упоры. Плотно прижимайте предплечья к упорам, сосредоточьтесь на локтях, старайтесь их свести вместе перед собой.  
На тренажере второго типа, нагрузка и давление пойдет через кисти. Локти следует приподнять и направить в стороны. Держась за рукоятки, не опуская локти, старайтесь свести кулаки перед грудью

Общие указания.  
Голову держите прямо.  
При разведении рук в стороны – вдох, во время сведения перед грудью – выдох.  
Сохраняйте большую амплитуду движения, хорошо разводите руки, но следите чтобы это не вызывало болевых ощущений.

**8. ЖИМ НА БЛОКЕ ВНИЗ**

**Группы мышц**



Отличное упражнение для тренировки трицепса (трехглавая мышцы плеча)  
Трицепс – мышца которая покрывает заднюю поверхность руки от локтевого до плечевого суставов.  
Эта мышца является антагонистом бицепса, то есть выполняет противоположное движение.  
Основная функция трицепса – разгибание руки в локтевом суставе.

Жим на блоке вниз подходит для всех видов спорта и для спортсменов любого возраста и пола.  
Применяется при занятиях фитнесом, бодибилдингом, силовым троеборьем.  
Для выполнения «жима вниз» нужен любой блочный тренажер, например «Кроссовер» или «Тяга сверху», а так же изогнутая рукоятка на которой ладони будут немного повернуты внутрь.  
Если изогнутой рукоятки нет, то допустимо использовать прямую.

**Техника выполнения жима на блоке вниз**  
1. Тело немного наклонено вперед  
2. Локти прижаты к стойкам, выведены вперед и зафиксированы  
3. Ширина хвата – между кистями расстояние в 1-2 кулака  
4. Движение происходит только в локтевых суставах – разгибая руки выжимайте рукоятку вниз  
5. На усилие, во время жима вниз, делается выдох

**Частые ошибки**  
Не разводите локти широко в стороны – держите их поближе друг к другу.  
Не поднимайте локти вверх и не делайте рывок руками или телом, движение происходит только в локтевых суставах. Выжимайте рукоятку вниз силой трицепсов, а не рывком.

**9. СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ СТОЯ**

Специальное упражнение для тренировки и развития бицепсов.  
Это упражнение выполняется с прямым или с изогнутым грифом.  
У некоторых спортсменов при работе с прямым грифом возникает дискомфорт и боль  
в локтевых суставах или в запястьях. Это может быть связано с личными анатомическими особенностями.  
Для решения этой проблемы был разработан изогнутый гриф. На изогнутом грифе кисти немного  
повернуты внутрь, что может обеспечить более комфортное положение для некоторых спортсменов.  
Однако, когда кисти развернуты вверх (как на прямом грифе), бицепс лучше включается в работу.  
Поэтому, если у вас нет боли и вы нормально работаете с прямым грифом, то я рекомендую  
выполнять это упражнение именно с классическим прямым грифом.

**Техника упражнения**  
1. Возьмите гриф чуть шире бедер, примерно на ширине плеч  
2. Встаньте прямо, не сутультесь, спину держите ровно  
3. Сгибайте руки в локтях и тяните гриф к верхней части груди или к шее  
4. На усилие, во время подъема штанги делайте выдох  
5. Сгибайте руки до вертикального положения предплечий  
6. Разгибая руки опускайте штангу до касания бедер грифом  
7. Вниз штангу не бросайте, а опускайте контрольно

**Частые ошибки**  
1. Не отклоняйтесь сильно назад (не прогибайтесь в пояснице)  
Стойте прямо, тело нужно удерживать в вертикальном положении.  
Напрягите мышцы пресса – это поможет стабилизировать положение тела.

2. Не делайте рывок спиной с прогибом назад  
Штангу нужно поднимать за счет силы бицепса, а не за счет рывка.  
Сосредоточьте внимание на работе бицепсов и старайтесь силой согнуть руки.

3. Не поднимайтесь на носки во время подъема штанги  
Выполняя упражнение стойте на полу плотно всей стопой.  
При правильной технике, устойчивое положение и хороший упор в пол  
помогают уверенно поднимать штангу.

**10. СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ ХВАТОМ СВЕРХУ**

Все знают что сгибание в локтевых суставах выполняют бицепсы,  
и сгибание рук со штангой применяется для развития именно этих мышц.  
Да, бицепсы это главные «сгибатели», но на самом деле в этом движении  
работает целая группа мышц:  
1. Бицепс (это всем известная мышца))  
2. Плечевая мышца (лежит под бицепсом)  
3. Плечелучевая мышца (располагается на предплечье, но крепится так же  
к плечевой кости выше локтя, поэтому сгибает руку в локтевом суставе)

В зависимости от разворота предплечья (внутрь или наружу) эти мышцы  
в разной степени включаются в сгибание локтевых суставов.  
Например, если взять штангу хватом сверху, то в таком положении больше  
включаются плечевая и плечелучевая мышцы.

Сгибание рук со штангой хватом сверху применяется для:  
1. Развитие плечевой и плечелучевой мышцы  
При этом увеличивается объем руки в районе бицепса, потому что плечевая  
мышца располагается под бицепсом и приподнимает его. Плюс увеличивается  
объем предплечья в верхней части, потому что плечелучевая располагается здесь.  
Так же возрастает общая сила всех сгибателей, то есть вы сможете поднимать  
большие веса в упражнениях на бицепс и лучше подтягиваться на перекладине.  
2. Укрепление связок локтевых суставов  
Выполняя сгибание с разным поворотом предплечья вы задействуете разные  
связки локтевых суставов, укрепляете их, делаете сустав более стабильным.

**ТЕХНИКА УПРАЖНЕНИЯ**  
1. Встаньте прямо, возьмите штангу хватом сверху примерно на ширине плеч.  
2. На выдохе максимально согните руки в локтевых суставах.  
Работайте без рывков, поднимайте штангу только за счет силы рук.  
3. На вдохе вернитесь в исходное положение.

**11. ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ СТОЯ СО ШТАНГОЙ**

Отличное развивающее упражнение для трицепсов !  
(Трицепс – трехглавая мышца плеча. Разгибает предплечье, то есть разгибает руку в локтевом суставе)  
С небольшим весом подходит для фитнес тренировок и повышения тонуса мышц.  
С повышенной нагрузкой отлично подходит для силовых тренировок и развития массы трицепсов.  
Это отличное упражнение для бодибилдинга и силового спорта.  
Развитые трицепсы заметно увеличивают мышечный объем на руках.  
Сильные трицепсы помогают поднимать большие веса в таких упражнениях как жим лежа и жим стоя.

**Исходное положение**  
1. Возьмите гриф хватом сверху немного уже ширины плеч  
2. Примите исходное положение:  
Тело выпрямлено, штанга над головой в прямых руках.  
Спину прогните и зафиксируйте, положение локтей так же максимально зафиксировать.  
3. Если работаете с большим весом, то берите штангу с высоких стоек

**Техника выполнения французского жима стоя**  
1. Сгибая руки в локтевых суставах опустите штангу за голову  
2. Выпрямляя руки выжимайте штангу точно вверх, работайте в потолок !  
3. Старайтесь направить локти больше вперед, не разводите их сильно в стороны  
4. На усилие, во время разгибания рук, делайте выдох  
5. Работайте с полной амплитудой, выжимайте штангу на прямые руки

**Примечания**  
1. В исходном положении руки подняты точно вверх.  
Старайтесь максимально зафиксировать локти в этом положении.  
Работайте за счет сгибания/разгибания в локтевых суставах.  
2. Если при выполнении французского жима возникает боль в запястьях  
или локти слишком сильно расходятся в стороны, то можете выполнять это упражнение с изогнутым грифом.  
Берите изогнутый гриф так, чтобы кисти были немного повернуты пальцами внутрь.  
Изогнутый гриф можно брать с разной формой изгиба – подбирайте индивидуально под себя,  
важно чтобы суставам было комфортно.

Раньше, когда в тяжелой атлетике кроме рывка и толчка был еще жим стоя,  
это упражнение очень любили советские тяжелоатлеты. Французский жим стоя применялся  
для укрепления и развития разгибателей рук – трицепсов.  
Правда раньше это упражнение называлось не «Французский жим», а разгибание рук со штангой стоя,  
или жим со штангой из-за головы.

**ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА С ИЗОГНУТЫМ ГРИФОМ**

**Работающие мышцы**  
Трехглавая мышцы плеча – трицепс.

**Исходное положение**  
Лягте на скамью и возьмите гриф на прямые руки.  
Ширина хвата должна быть комфортной – кисти расположены не вместе, но не шире плеч.  
Отклоните прямые руки немного в сторону головы и зафиксируйте локти.

**Выполнение упражнения**  
Сгибайте руки в локтях так, чтобы опустить гриф прямо за голову.  
После того как максимально согнете руки в локтях, выжимайте штангу обратно на прямые руки.  
Работают только локтевые суставы – вы сгибаете и разгибаете руки в локтях, но локти  
не должны «гулять» вперед-назад.  
Локти при сгибании/разгибании должны быть направлены вверх, не разводите их сильно в стороны.

Рекомендуется выполнять это упражнение со специальным изогнутым грифом, это  
обеспечивает комфортное положение для локтевых суставов и позволяет делать упражнение с правильной траекторией.

**12. СГИБАНИЕ КИСТЕЙ СО ШТАНГОЙ**

**Работающие мышцы**  
Мышцы предплечья – сгибатели кисти и пальцев

**Исходное положение**  
Возьмите прямой гриф, сядьте рядом со скамьей. Предплечья положите плотно на поверхность скамьи, так, чтобы кисти со штангой выступали немного вперед.  
При другом варианте, сядьте на скамью, а предплечья положите на бедра так, чтобы кисти выступали вперед.

**Выполнение упражнения**  
Удерживая гриф в руках максимально разогните кисти, затем максимально согните.  
Предплечья плотно лежат на поверхности, работа происходит только в запястьях.

**Применение упражнения**  
Сгибание кистей со штангой служит для тренировки мышц предплечья, развивает  
силу кисти и пальцев. Это упражнение хорошо развивает сильный «хват» что необходимо  
атлетам для работы с тяжелыми штангами.

**13. ТЯГА ШТАНГИ К ПОДБОРОДКУ**

**Работающие мышцы**  
Дельтовидные мышцы (включаются все отделы), верхние части трапециевидных мышц.

**Исходное положение**  
Встаньте прямо, не сутультесь, штангу держите внизу на прямых руках.  
Ширина хвата – на ширине плеч или немного шире.

**Выполнение упражнения**  
Тяните локти через стороны вверх и поднимайте штангу примерно до середины груди.  
Не смотря на то, что упражнение называется «Тяга штанги к подбородку», тянуть штангу нужно только до середины груди. «К подбородку» – это обозначение направления движения.  
Нужная высота подъема штанги, когда локти поднимаются немного выше уровня плеч.  
Дальнейший подъем ненужен, потому что включает другие мышцы и нарушает как технику,  
так и саму суть упражнения.  
Тянуть вверх нужно именно локти, это позволит включить дельтовидные мышцы, а не бицепс.  
Сосредоточьтесь именно на локтях, ведите их через стороны, предплечья от локтя до кисти должны быть просто как «веревки», которые удерживают штангу.

**Применение упражнения**  
Тяга штанги к подбородку применяется для тренировки дельтовидных мышц.

**14. ЖИМ ШТАНГИ С ГРУДИ СИДЯ**

Мощное базовое упражнение для тренировки дельтовидных мышц.  
Дополнительно в работу включаются трицепсы и верхние отделы трапециевидных мышц.  
Есть два варианта выполнения упражнения:  
Первый вариант – на специальной скамье для жима сидя со спинкой.  
В этом случае будет хороший упор для спины и более стабильное положение тела,  
а значит вы сможете лучше вложиться в жим и будет больший рабочий вес.  
Второй вариант – сидя на простой скамье без спинки.  
В этом случае можно работать с более свободной и удобной траекторией  
и лучше направлять нагрузку в дельтовидные мышцы. НО этот вариант сложнее,  
потому что нет упора для спины и много сил тратится на стабилизацию, значит  
рабочий вес в этом варианте будет меньше. Плюс, конечно, скамью все равно нужно  
ставить к стойкам с которых вы будете снимать штангу.  
Оба варианта подходят для тренировки и в каждом есть свои плюсы.

**Техника выполнения жима сидя со штангой**  
1. Ширина хвата – раскройте локти в стороны и прогнитесь в грудном отделе – грудь вперед!  
Возьмитесь за гриф примерно в полтора раза шире плеч, так чтобы когда штанга лежит на груди  
кисти располагались примерно над локтями.

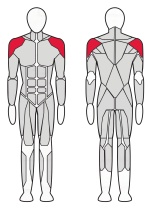
2. Опускайте штангу до верха груди (там где ямочка между ключицами).  
Минимально рекомендуемая глубина опускания – чуть ниже подбородка.  
Это необходимо чтобы хорошо включить дельтовидные мышцы.

3. Выжимайте штангу точно вверх на прямые руки – работайте «в потолок».  
Одновременно делайте выдох.

4. Допустимо отклонять голову назад, чтобы жать штангу строго вверх мимо лица.  
Не бойтесь, ведите штангу ближе к лицу и работайте точно вверх.

**15.** **РАЗВЕДЕНИЕ РУК В СТОРОНЫ НА ТРЕНАЖЕРЕ**

**Группы мышц**

****

**Работающие мышцы –** дельтовидные мышцы

**Выполнение упражнения**

Исходное положение – сидя прямо на тренажёре.

На раз – разведите руки в стороны до уровня чуть выше горизонтали, на усилие выдох.  
На два – опустите руки в исходное положение.

**Подсказки и особенности техники**  
1. Разводите руки точно в стороны, локти согнуты совсем немного (на несколько градусов) и зафиксированы.  
2. Сконцентрируйте внимание на локтях – разводите и поднимайте именно локти  
3. Так же тяните вверх мизинец !  
Это главные секреты упражнения, если вы будете поднимать в стороны именно локти и мизинцы, то вы получите правильную траекторию движения.  
4. Фактически это изолированное упражнение для дельтовидных мышц, поэтому берите адекватные веса и повышайте их только когда справляетесь с правильной техникой.  
5. Рывки и «дерганья» с чрезмерным весом могут повредить связки плечевых суставов.  
Развивайте свои возможности постепенно.

**16. ТЯГА ШТАНГИ К ПОЯСУ В НАКЛОНЕ**

Базовое упражнение, которое позволяет проработать практически все мышцы спины.  
Новичкам бывает сложно освоить это упражнение, нужно очень хорошо разобраться  
в положении тела и понимать траекторию движения штанги.  
Применение в фитнесе:  
Полезно для укрепления всех мышц спины и формирования осанки.  
Применение в силовом спорте:  
Отлично помогает развить силу и мышечную массу.  
Тяга штанги в наклоне используется для развития широчайших мышц и формирования широкой мощной спины.

**Работающие мышцы**  
Основная нагрузка направлена на широчайшие мышцы спины.  
Так же отлично нагружаются: трапециевидные, ромбовидные, мышцы разгибатели позвоночника,  
и мелкие мышцы в области лопаток.  
Это комплексное упражнение которое тренирует всю спину !

**Исходное положение**  
Захват – возьмите гриф хватом сверху на ширине плеч или немного шире.  
Удерживая штангу в руках, хорошо наклонитесь вперед и немного согните ноги в коленях.  
Держите достаточно большой наклон чтобы лучше направить нагрузку в широчайшие мышцы спины.  
Спину прогните, не сутультесь! Голову держите прямо, смотрите вперед.  
У новичков могут возникнуть сложности с удержанием положения из-за слабой поясницы, тогда начните  
с легких весов и займитесь дополнительным укреплением поясничного отела спины.

**Техника упражнения**  
1. Штанга внизу, плечи опущены, руки как прямые веревки удерживают гриф.  
Позвольте весу растянуть ваши мышцы, вы должны это почувствовать.  
2. Теперь тяните штангу вверх к низу живота (к поясу) до касания.  
Локти движутся вверх вдоль боков туловища, плечи назад, спину прогибайте, но при этом держите наклон !  
Сосредоточьтесь на том, чтобы тянуть локти вверх вдоль тела, не разводите их сильно в стороны, работайте спиной.  
3. Коснувшись живота, снова опускайте штангу вниз, растягивая мышцы.  
Опускайте гриф до уровня коленей или немного ниже. При этом не сутультесь, держите спину ровно.  
Обратите внимание, что траектория движения штанги должна быть вертикальной, штанга двигается вверх – вниз.

**Важные моменты**  
1. Во время тяги сохраняйте хороший наклон туловища  
2. Тяните штангу вверх к низу живота (к поясу), до касания  
3. Прогибайте спину, не сутультесь  
4. Сосредоточьтесь на локтях, тяните их вдоль туловища назад-вверх  
5. Старайтесь почувствовать работающие мышцы спины

**17. КЛАССИЧЕСКАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА**

Становая тяга заставляет работать все тело – это отличное упражнение для развития максимальной силы, тренировки связок и нервной системы. Это удобное упражнение для подъема больших весов. Классическая становая тяга это одно из базовых упражнений для тренировки мышц спины ! При этом, конечно, в программе тренировок следует учитывать мощное воздействие тяги на мышцы ног и рук.  
**Спина** – становая тяга отлично тренирует все мышцы спины  
**Ноги** – большую нагрузку получают мышцы бедра и ягодичные мышцы  
**Руки** – мышцы рук очень интенсивно работают в статическом режиме, они как веревки удерживают штангу. Очень мощно включаются мышцы преплечья и кисти.

**ТЕХНИКА УПРАЖНЕНИЯ**  
1. Расположите гриф над передней частью стоп. Ноги ставьте примерно на ширину плеч или немного уже, хват за гриф немного шире ног. Это индивидуальные параметры, вам должно быть удобно.  
2. Желательно использовать хват за гриф сверху и не пользоваться лямками. Если сила кисти не позволяет удержать нужный вес, то берите лямки или удерживайте гриф способом «разнохват» – одна рука берет сверху, другая снизу и каждый подход меняете. Пользуйтесь специальным спортивным порошком «магнезия» который намного улучшает сцепление и прочность захвата.  
3. Задача упражнения – взять штангу с пола и встать с ней, полностью выпрямив тело и ноги. Самое начало движения – это съем штанги с пола. Съем выполняется в основном за счет силы ног, затем добавляется спина. Нельзя стартовать рывком ! Сначала создайте напряжение в ногах и спине, натяните руки и наращивая силу мощно тяните гриф вверх.  
4. Ноги и спина как пружина выпрямляют все тело. Тяните гриф вверх ближе к ногам. Выпрямившись до вертикального положения не перегибайтесь назад.  
5. Важно – держите спину прямой, выполняя тягу старайтесь прогнуть спину. Недопустимо в процессе тяги позволять весу сгибать спину.  
6. Выполняя несколько повторений не отбивайте штангу от пола. Спокойно кладите штангу на пол и начинайте новый подъем.

**СТАНОВАЯ ТЯГА С ПЛИНТОВ (С ПОДСТАВОК)**  
Спортсмен стоит на полу, а штанга лежит на двух подставках. Подставки бывают разной высоты, от низких 5-10 см, до высоких, которые позволяют выполнять тягу от колен или даже немного выше. Подставки используются для уменьшения амплитуды подъема штанги – сокращается нижняя часть движения в которой больше нагружаются ноги. Становая тяга с подставок позволяет взять намного больший вес чем тяга с пола и повысить нагрузку на спину и на связки всего тела. Если нет специальных подставок для тяги, то используются деревянные подкладки или блины от штанги.  
Зачем используется становая тяга с подставок:  
1. Для пробы нового веса. Спортсмен может сначала попробовать поднять больший вес с подставок, а потом уже поднимать этот вес с пола.  
2. Для подготовки связок и нервной системы к новым весам.  
3. Если при выполнении тяги с пола, у спортсмена возникают проблемы в верхней части движения. Бывает что съем с пола и тяга до колен идет хорошо, а затем спортсмен не может полностью выпрямиться. В этом случае можно отдельно поработать над этой фазой движения с увеличенным весом с подставок.

**СТАНОВАЯ ТЯГА ИЗ ЯМЫ (С ПОДСТАВКИ)**  
Выполняя тягу из ямы спортсмен стоит на возвышении, а штанга лежит на полу, при этом высота подъема штанги увеличивается. На английском это упражнение называется «Deficit Deadlift». Используются небольшие подставки высотой 3-10 см. Увеличение высоты подъема всего на несколько сантиметров значительно усложняет выполнение тяги, тем более что амплитуда прибавляется в самой нижней части.  
Зачем используется становая тяга из ямы:  
1. Если у спортсмена есть проблемы в нижней части движения (съем с пола, тяга до колен), то можно специально поработать над стартом, выполняя тягу с более низкой точки.  
2. Тяга из ямы заставляет стартовать из более сложного положения и выполнять подъем с увеличенной амплитудой. Это помогает лучше прочувствовать разгон штанги и все движение в целом.

**18. НАКЛОНЫ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ**

Это комплексное упражнение которое включает в работу много мышц.  
Девушкам – для построения красивой фигуры, укрепления спины и тренировки ягодиц  
Мужчинам – для укрепления спины и развития силы  
При наклонах со штангой работают:  
1. Все разгибатели позвоночника  
2. Ягодичные мышцы  
3. Мышцы задней поверхности бедра

Наклоны со штангой очень полезное упражнение для всех направлений силового спорта и фитнеса:  
Для укрепления мышц фиксирующих позвоночник (здоровье спины)  
Для улучшения осанки  
Для развития силы разгибателей спины (улучшает показатели в приседаниях и становой тяге)  
Для отличной тренировки ягодичных мышц  
Для целенаправленной тренировки мышц задней поверхности бедра



**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НАКЛОНОВ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ**  
1. Возьмите штангу со стоек на плечи как для приседаний.  
Встаньте прямо, ноги на ширине плеч или немного уже, спину прогнуть и жестко зафиксировать.

2. При выполнении наклона таз отводится назад и колени немного сгибаются.  
Взгляд направлен вперед, голову не опускать.

3. ВАЖНЫЙ момент – Наклон осуществляется за счет сгибания в тазобедренных суставах.  
НЕ сутультесь и удерживайте прогиб в пояснице.

4. Совсем не обязательно наклоняться до горизонтального уровня.  
Вполне достаточно делать наклон почти до горизонтали до угла 70-80 градусов от исходного  
вертикального положения.

**19.** [**ТЯГА СВЕРХУ УЗКИМ ПАРАЛЛЕЛЬНЫМ ХВАТОМ**](http://www.athleticblog.ru/?page_id=3385)

Тяга сверху используется для развития мышц спины. Если вы занимаетесь фитнесом, то прекрасно укрепляет и оздоравливает спину, если вы занимаетесь силовым спортом, то это одно из основных упражнений для построения мощных широчайших мышц. Рекомендую выполнять тягу именно к груди, чтобы лучше включать в работу мышцы спины. Во время выполнения упражнения спину прогните, но не отклоняйтесь сильно назад.

Вытягивайте рукоятку ниже уровня подбородка, а лучше до верха груди.  
На обратном движении не бросайте вес, а плавно выпрямляйте руки и позвольте нагрузке растянуть мышцы.

Вдох делайте когда выпрямляете руки, выдох во время тяги когда развиваете усилие.  
Есть несколько разновидностей этой тяги, которые выполняются с разными рукоятками (см. фото). На спине, кроме широчайшей мышцы, очень много других мышц и для разносторонней проработки периодически пробуйте разные варианты этой тяги.  
1. Тяга сверху широким хватом  
Развивает широчайшие и еще несколько групп мышц на спине, поможет строить широкую спину.

  
2. Тяга сверху узким обратным хватом  
Нагружает широчайшие и бицепс, это положение анатомически удобное для выполнения силовой тяги с большими весами.

  
3. Тяга сверху узким параллельным хватом  
Отлично нагружает широчайшие мышцы, плюс в таком положении мышцы работают с большой амплитудой.



Тяга широким хватом к груди



Не отклоняйтесь сильно назад. Выдох во время тяги вниз. Дотягивайте до груди



Общий вид тренажера для тяги сверху. Рукоятки для тяги пристегиваются разные.

**20. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ СРЕДНИМ ХВАТОМ**

**Основные работающие мышцы: широчайшие мышцы спины, бицепсы**  
Подтягивания на перекладине это комплексное (базовое) упражнение  
которое включает в работу почти все мышцы спины и бицепсы.  
Вы можете иметь отлично развитую, крепкую спину, выполняя лишь подтягивания.  
Подтягивания на перекладине применяются в комплексе физподготовки спортсменов  
практически во всех видах спорта. Это упражнение формирует атлетическое телосложение,  
посмотрите, как выглядят гимнасты, плюс подтягивания могут быть реабилитационным и  
корректирующим упражнением, если у вас нарушения осанки или проблемы с позвоночником.  
Это действительно золотое и очень полезное упражнение.

Подтягивания средним хватом это один из самых частых способов выполнения упражнения,  
так подтягиваются в армии, на физкультуре, или при выполнении тестов на количество.  
Средний хват обеспечивает удобное положение и равномерное распределение нагрузки  
между работающими мышцами.

**ТЕХНИКА ПОДТЯГИВАНИЙ СРЕДНИМ ХВАТОМ**  
1. Возьмитесь за перекладину хватом сверху немного шире плеч.  
Точная ширина хвата определяется индивидуально каждым спортсменом.  
При этом вам должно быть удобно выполнять упражнение.  
2. Высота подтягиваний – подтягивание засчитано когда подбородок поднялся  
выше уровня перекладины, это достаточная высота.  
Однако, для усиления эффекта, я рекомендую спортсменам работать с максимальной  
амплитудой – подтягивайтесь до верха груди.  
3. Работайте с полной амплитудой и опускайтесь на полностью выпрямленные руки.  
4. При подъеме вверх, на усилие, делаете выдох. Опускаясь вниз – вдох.  
5. Если у вас есть проблемы с позвоночником, то не спрыгивайте с перекладины, а аккуратно  
слезайте на подставку, чтобы исключить компрессионные, ударные нагрузки на позвоночник.

**ПОДТЯГИВАНИЯ УЗКИМ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ**

Главные работающие мышцы:  
Широчайшая мышца, большая и малая круглые мышцы, двуглавая мышца плеча (бицепс)  
Кроме того в работу включается большое количество остальных мышц спины.

При подтягиваниях обратным хватом особая нагрузка направлена именно на широчайшие мышцы спины, так же хорошо нагружается бицепс.  
Это анатомически удобное положение для работы мышц спины и рук, поэтому можно эффективно работать с большими отягощениями.

Девушкам, а так же тем, кто пока не может подтянуться, подойдет упражнение  
[«Тяга сверху узким обратным хватом на тренажере»](http://www.athleticblog.ru/?page_id=3383).

Это идентичное движение, но вы можете работать с весом меньше вашего тела.

**ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ ШИРОКИМ ХВАТОМ**

Главные работающие мышцы:  
Широчайшая мышца, большая и малая круглые мышцы, двуглавая мышца плеча (бицепс), плечевая мышца. Кроме того, в подтягиваниях дополнительно задействовано еще много других мышц.

Считаю, что подтягиваться нужно именно к груди, а не за голову.

Подтягиваясь к груди, вы прогибаетесь и лучше включаете мышцы спины, подтягиваясь за голову, вы наоборот «сутулитесь» вперед. Кроме того, при подтягиваниях к груди амплитуда движения будет больше, значит вы лучше проработаете мышцы.  
Ширина хвата – на ширине разведенных в стороны локтей или немного шире.  
Разведите локти в стороны и поднимите предплечья вертикально вверх – это правильная ширина хвата.  
При подтягиваниях широким хватом, кроме основных широчайших мышц, сильнее включаются мышцы в верхней части спины, в области лопаток.  
Поэтому подтягивания широким хватом позволяют увеличивать ширину спины в верхней части.

Подтягивания это полезное, безопасное, развивающее упражнение для любого возраста.  
Чтобы лучше проработать мышцы подтягивайтесь по полной амплитуде, потягивание засчитано, когда подбородок поднялся выше перекладины, но я рекомендую подтягиваться так, чтобы перекладина касалась верха груди !  
Старайтесь подтягиваться за счет силы мышц, без рывков.  
Чтобы увеличить нагрузку можно подвешивать дополнительное отягощение на специальный пояс.  
Подтягивания с отягощением отличный способ чтобы развить большую силу и массу мышц спины.

Девушкам, а так же тем, кто пока не может подтянуться, подойдет упражнение  
[**«тяга сверху на тренажере»**](http://www.athleticblog.ru/?page_id=422). Это идентичное движение, но вы можете работать с весом меньше вашего тела.

На спине расположено большое количество мышц, в том числе много крупных, покрывающих большую площадь. Все мышцы включаются по разному при работе под разными углами и в разных направлениях. Поэтому для полной проработки мышц спины используйте разные виды подтягиваний.

Подтягивания параллельным хватом и подтягивания узким обратным хватом.  
При таких подтягиваниях хват используется достаточно узкий, между руками 10-30 сантиметров.  
Оба варианта похожи, так что используйте более удобный хват.  
Подтягивания узким параллельным или узким обратным хватом позволяют лучше «включить» руки. Так же это положение анатомически более удобно для многих людей и позволяет мышцам спины тянуть эффективнее. Поэтому таким способом можно подтянуться с большим весом и больше раз чем широким хватом.

Подтягивания важное упражнение для тех, кто имеет заболевания или травмы спины.  
Учитывая, что подтягивания укрепляют мышцы спины и одновременно вытягивают позвоночник, это лечебное упражнение!  
Внимание, если у вас есть проблемы с позвоночником, не спрыгивайте после окончания упражнения.

**21. ТЯГА НА ПРЯМЫХ НОГАХ**

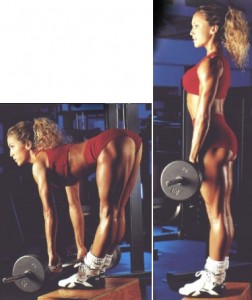
Очень полезное упражнение как для фитнеса, так и для силовых видов спорта.  
Не смотря на название, можно делать упражнение немного согнув колени, чтобы увеличить амплитуду.  
Тяга на прямых ногах – это комплексное упражнение которое включает в работу много разных мышц.  
1. Прекрасно нагружаются ягодичные мышцы и бицепс бедра (задняя поверхность бедра),  
2. Хорошо тренируются мышцы спины в области поясницы и мышцы которые разгибают и удерживают позвоночник.

**Эффект от упражнения**  
1. Тренировка ягодичных мышц и бицепса бедра (задняя поверхность)  
2. Крепкая спина даст возможность эффективно заниматься спортом, кроме того,  
развивая мышцы спины, вы надежно защищаете позвоночник от многих проблем.  
3. Улучшение осанки, повышение выносливости и силы мышц спины, формирование крепких мышц,  
удерживающих позвоночник, улучшение кровообращения в области поясницы и позвоночника.  
4. Улучшение гибкости.

Ценность упражнения для фитнеса – задействует важные мышцы спины,  
хорошо прорабатывает ягодичные мышцы и бицепс бедра, это комплексное упражнение.  
Ценность упражнения для силового спорта – позволяет прокачать ягодичные и бицепс бедра,  
хорошо укрепляет мышцы поясничного отдела и разгибатели спины в целом.

**Техника упражнения**  
Это упражнение можно выполнять со штангой или с двумя гантелями.  
Тягу можно делать на прямых ногах или немного согнуть ноги в коленях.  
Самое главное – выполняя тягу удерживайте спину прямой, не сутультесь !

1. Встаньте прямо, удерживайте штангу или гантели в прямых руках, хват примерно на ширине плеч.  
2. Удерживая спину прямой, наклонитесь вперед как можно ниже, затем выпрямитесь в исходное положение.  
3. Руки не включайте – они как веревки просто удерживают отягощение.  
4. Динамично выполняйте наклоны, не сутультесь, старайтесь прогнуть спину.  
5. Наклоняйтесь так, чтобы опускать груз до середины голени.  
Новички могут наклоняться меньше и опускать груз только до колен.Перед выполнением упражнения разогрейте ноги и выполните упражнения на растяжку задней поверхности бедра, например динамичные наклоны вперед, это позволит подготовиться к упражнению. Ну и конечно включите комплекс гимнастических упражнений на растяжку во все ваши тренировки, это позволит со временем улучшить гибкость и к тому же это прекрасная разминка перед всеми упражнениями. Имея хорошую растяжку и гибкое тело, вы будете намного подвижнее и избавитесь от скованности в теле.



**22. ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА**

Отжимания от пола активно развивают три группы мышц – грудные, трицепсы и дельтовидные, плюс сильно напрягаются мышцы пресса. Кроме того, включается большое количество мышц в статическом режиме для удержания положения тела – ноги, спина, межреберные мышцы, все мышцы пресса. Поэтому отжимания это ценное общеразвивающее упражнение.  
Располагая руки во время выполнения упражнения по разному, мы можем переносить часть нагрузки то на грудные, то на трицепсы, а дельтовидные мышцы активно помогают всегда.

**Что дают отжимания:**

* Укрепление мышц плечевого пояса и пресса, умеренное увеличение мышц
* Развитие силовой выносливости и рельефа мышц
* Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости

Кроме того «гимнастические» упражнения, в которых вы используете для отягощения свой вес  
(подтягивания, отжимания, прыжки и т.д.) помогают овладеть своим телом.  
Плюс еще в том, что заниматься можно где угодно.

**Кому нужны отжимания.**

Девушкам  
Для девушек это достаточно тяжелое упражнение, поэтому используйте облегченные варианты, но если вы спортивная леди , то рекомендую отжимания с широкой постановкой рук (см. описание ниже). Это будет полезно для многих мышц.  
Мужчинам  
Если вы занимаетесь силовым спортом, то отжимания от пола вам пригодятся только в качестве разминки или зарядки во время отпуска. Некоторые тяжелые виды отжиманий можно включать в программу как дополнительные упражнения.  
Однако, отжимания используются как средство физической подготовки почти во всех остальных видах спорта!  
Если вы не посещаете спортивный клуб, отжимания от пола в комплексе с другими гимнастическими упражнениями, это отличный способ держать свое тело в хорошей физической форме.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ОТЖИМАНИЙ ОТ ПОЛА ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

- ДЛЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ. ОТЖИМАНИЯ С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК.  
Руки ставим широко (в два раза шире плеч), локти направлены в стороны.  
Если упор на ладони то пальцы направлены вперед, если упор на кулаки, то пальцы повернуты назад. Ноги ставьте как удобно, но не шире плеч.  
Опускаясь вниз, сгибаем руки так, что локти постоянно направлены в стороны,  
чуть касаемся грудью пола и отжимаемся, полностью выпрямляя руки.  
Следите, чтобы тело было прямое от головы до стоп, не поднимайте за…цу делая «домик», и не прогибайтесь вниз, опуская живот на пол.  
Такой вид отжиманий предназначен для развития грудных мышц.  
**Усиленный вариант** этого вида, когда ноги подняты на некоторую высоту, например ноги закинуты на диван или на скамейку, а упор руками на полу.  
**Облегченный вариант** – все наоборот, ноги на полу, отжимаетесь от скамейки (дивана, стульев).

- ДЛЯ ТРИЦЕПСА. ОТЖИМАНИЯ СО СРЕДНЕЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК.  
Руки ставим на ширину плеч, локти направлены вдоль тела назад.  
Если упор на ладони то пальцы направлены вперед, если упор на кулаки, то пальцы повернуты внутрь. Ноги ставьте как удобно, но не шире плеч.  
Опускаясь вниз, сгибаем руки, локти направлены назад и двигаются вдоль боков туловища почти вплотную, опускаемся до касания пола.  
Держите тело прямо – грудью идете к полу и отжимаетесь обратно на прямые руки.  
Такой вид отжиманий больше развивает трицепсы.  
**Усиленный и облегченный варианты,** такие же, как при отжиманиях с широкой постановкой рук.

**СЛОЖНЫЕ ВИДЫ ОТЖИМАНИЙ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИ РАЗВИТЫХ ЛЮДЕЙ**

- ДЛЯ ТРИЦЕПСА. ОТЖИМАНИЯ – РУКИ ВМЕСТЕ (УЗКАЯ ПОСТАНОВКА).  
В этом варианте отжиманий упор только на ладони. Ладони ставим вместе, пальцы направлены вперед, упираемся в пол на уровне груди. Для удобства, можно слегка повернуть ладони внутрь и положить пальцы на пальцы.  
Ноги ставьте на ширине плеч или немного шире.  
Сгибайте руки, локти идут вдоль тела назад и немного в стороны.  
Опускайтесь грудью на ладони до касания и отжимайтесь, полностью выпрямляя руки.  
Это мощный вид отжиманий для развития трицепса и передней части дельтовидных мышц.

- ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ  
Ноги поставьте очень широко, а руки шире плеч. Уберите одну руку за спину, и получится упор в пол через три точки, широко расставленные ноги позволят держать равновесие.  
Сгибайте локоть в сторону опускаясь грудью практически до касания пола и отжимайтесь выпрямляя руку. Старайтесь держать плечи параллельно полу!  
Этот вид отжиманий сильно прокачивает грудные мышцы и трицепсы в придачу, так же необходимо иметь еще и сильный пресс, чтобы удержать положение тела.

- И ДРУГИЕ ВИДЫ ОТЖИМАНИЙ ОТ ПОЛА ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКОМ.  
Этот вид отжиманий от пола развивает скоростно-силовые качества и ловкость.  
Примите упор на ладонях, поставьте руки в полтора-два раза шире плеч. Ноги ставьте не шире плеч. Отжимаясь от пола вы должны выполнить это достаточно резко, чтобы «вытолкнуть» себя и быстро успеть хлопнуть в ладоши. Постарайтесь не «бухаться» в пол, а после хлопка успеть мягко вернуть ладони амортизируя движение тела вниз и дойдя до пола, сразу же выталкивайте себя снова. Руки должны двигаться сильно и быстро!  
Так любят отжиматься боксеры, я рекомендую отжиматься с хлопком всем любителям единоборств, а так же спринтерам.

ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ.  
Для укрепления костей и развития силы кисти.  
Выполняйте отжимания с широкой и узкой постановкой рук, принимая упор на пальцы.  
Но будьте аккуратнее, не пытайтесь сразу ставить рекорды, если пальцы «не держат» начните с более легких упражнений для укрепления кисти.

ГЛУБОКИЕ ОТЖИМАНИЯ.  
Чем больше амплитуда движения, тем лучше прорабатываются мышцы. Чтобы пол не ограничивал опускание вниз, попробуйте отжиматься между стульев – два стула для рук и третий для ног. Можно использовать какие-нибудь две подставки под руки высотой 10-15 см., и отжиматься на полу. Более удобный способ, это специальные рукоятки для отжиманий, которые позволяют вам держаться выше пола и глубоко опускаться при отжиманиях.

ОТЖИМАНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ.  
Есть специальные «утяжелители для тела» в виде жилетов с грузиками, их так же хорошо использовать при подтягиваниях, отжиманиях на брусьях и т.д. Другой вариант, класть на спину блин от штанги, но приходится следить, чтобы он не упал, и отжиматься очень аккуратно, или одевайте рюкзак в который кладите отягощение.

**ПРИМЕРЫ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК ОТЖИМАНИЙ ОТ ПОЛА**

Рекомендую заниматься 2-5 раз в неделю, выполняя различные виды отжиманий для разностороннего развития мышц. Обязательно тренируйте пресс, так как крепкие мышцы живота важны для отжиманий. По возможности добавляйте подтягивания, приседания и другие упражнения.  
**Не забывайте выполнять 10 минутный комплекс разминочных упражнений,** тщательно разогревайте все связки, суставы и мышцы!

ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ  
Тренируйтесь через день (тренировка-отдых-тренировка-отдых) чередуя тренировки по очереди. Если вам слишком тяжело, начните с меньшего количества отжиманий или используйте всегда облегченный вариант. Старайтесь каждую тренировку прибавлять по одному отжиманию. Это подготовительная программа на 6-8 недель.

**Тренировка №1**  
1. Отжимания с широкой постановкой рук  
3х8 (3 подхода по 8 раз), отдых между подходами 2-3 минуты  
2. Пресс – подъем туловища 1х15-25  
3. Отжимания с широкой постановкой рук – облегченный вариант от скамьи  
3х10, отдых между подходами 1-2 минуты  
4. Пресс – подъем туловища 1х15-25

**Тренировка №2**  
1. Отжимания с широкой постановкой рук  
3х8, отдых между подходами 2-3 минуты  
2. Приседания с палкой на плечах 3х12-15  
(держите палку как штангу, это поможет правильно держать тело при приседаниях)  
3. Отжимания со средней постановкой рук – облегченный вариант от скамьи  
3х10, отдых между подходами 1-2 минуты  
4. Пресс – подъем туловища 1х15-25

ПРОГРАММА ОТЖИМАНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (пример)  
Постепенно прибавляйте количество отжиманий,  
каждые 6-8 недель меняйте программу.

**понедельник**  
1. Отжимания с хлопком 4х12-15 (держать скорость)  
2. Пресс – подъем туловища 1х40-50  
3. Отжимания руки вместе 4х10-12  
4. Пресс – подъем туловища 1х40-50

**вторник**  
1. Набрать 100 отжиманий  
Выберите любой вид отжиманий (каждую неделю можно брать разные),  
нужно набрать 100 отжиманий. Для начала вы можете сделать 10х10, затем  
по мере развития сил и выносливости 4х25 и т.д. Задача научиться делать 2х50, когда сможете, поставьте цель «набрать 200 отжиманий». Отдых между подходами держите от полутора до трех минут.

**четверг**  
1. Отжимания с широкой постановкой рук 1хмаксимум  
2. Пресс – подъем туловища 1хмаксимум  
3. Отжимания со средней постановкой рук 1хмаксимум  
4. Пресс – подъем туловища 1хмаксимум

**пятница**  
1. Глубокие отжимания между стульев 3х20-25  
2. Отжимания руки вместе 3х10-12  
3. Приседания с палкой на плечах 3х20-30

**ОТЖИМАНИЯ СО СРЕДНЕЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК**  
Отжимания от пола со средней постановкой рук задействуют несколько разных мышечных групп.  
Основную работу выполняют трицепсы и передние отделы дельтовидных мышц, плюс хорошо  
включаются грудные мышцы. Дополнительно можно упомянуть мышцы пресса, которые работают  
в статическом режиме чтобы зафиксировать тело в прямом положении.

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОТЖИМАНИЙ СО СРЕДНЕЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК**  
1. Примите упор на ладонях, руки поставьте немного шире плеч в комфортное положение.  
Чем шире ставите руки, тем больше включаются грудные мышцы.  
Чем уже ставите руки, тем больше работы выполняют трицепсы.  
Средняя постановка обеспечивает относительно равномерное распределение нагрузки.

2. Держите тело прямым от стоп до головы, не провисайте вниз и не поднимайте попу вверх.  
Важный момент, во время отжиманий идите грудью к полу, голову слегка поднимите и смотрите вперед.  
Если опускать голову, то вы будете упираться лбом в пол и ограничивать амплитуду движения

3. Опускайтесь вниз до касания грудью пола, чтобы хорошо растянуть мышцы.  
Поднимайтесь вверх полностью выпрямляя руки, чтобы максимально сократить работающие мышцы.  
Выполнение отжиманий с полной амплитудой позволит лучше включить все мышечные волокна и связки.

4. Старайтесь не разводить локти сильно в стороны, держите их поближе к бокам.

5. Опускаясь вниз делаете вдох, поднимаясь вверх, на усилие, делаете выдох.

6. Отжимания можно выполнять стоя на кулаках, при этом вы увеличиваете глубину отжиманий  
(амплитуду движения), и укрепляете кулаки. Кулаки ставьте параллельно (пальцы повернуты внутрь).

**ОБЛЕГЧЕННЫЕ ВАРИАНТЫ ОТЖИМАНИЙ ДЛЯ НОВИЧКОВ**  
Если вы пока не можете делать полные отжимания от пола, то облегченные варианты  
помогут вам начать заниматься спортом уже сейчас и постепенно укрепить мышцы.  
**Вариант 1 – Отжимания с колен**  
Упирайтесь в пол не стопами, а коленями, при этом уменьшается нагрузка на руки.  
Для комфорта положите под колени мягкий коврик.  
**Вариант 2 – Отжимания от высокого упора**  
Отжимайтесь например от спортивной скамьи, от края стола или от двух стульев, от подоконника,  
от любой удобной перекладины. Чем выше упор, тем меньше нагрузка и тем легче делать отжимания.  
Значит вы можете начинать отжиматься от высокого упора и постепенно, по мере развития силы  
уменьшать высоту, пока не перейдете на пол.

**23. АРМЕЙСКИЕ ПРЫЖКИ – ЭТО ДИНАМИЧНОЕ И ДОСТУПНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.  
Активные работающие мышцы:**  
Мышцы голени (икроножные и камбаловидные), все мышцы бедра, мышцы верха туловища.

**Техника упражнения:**  
Исходное положение – ноги на ширине плеч или немного шире, ладони на бедрах.  
На раз – прыжком поставьте ноги вместе, руки через стороны поднимите вверх.  
На два – вернитесь в исходное положение.  
Теперь прыгайте и работайте руками динамично, двигайтесь легко.  
Дышите активно, руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.  
Старайтесь прыгать очень легко «как пушинка», не бейте ногами в пол, прыгайте мягко спружинивая на носках.  
Стойте ровно, не сутультесь.

**Не рекомендуется применять прыжки людям у которых очень огромный лишний вес или есть заболевания суставов ног и позвоночника.**

**В чем польза этого упражнения:**  
1. Развивает выносливость и дыхательную систему  
2. Улучшает координацию и подвижность  
3. Укрепляет мышцы ног и плечевого пояса, улучшает рельеф мышц  
4. Позволяет работать над сжиганием лишних жиров  
5. Тренируется сердце и кровообращение

**Когда применять армейские прыжки:**  
1. Фитнес тренировки – общее укрепление мышц, развитие выносливости, сжигание жиров.  
2. Разминка перед силовыми тренировками – прыжки хорошо разогревают все тело и отлично разминают мышцы плечевого пояса.

**24.** **ДИНАМИЧНЫЕ ВЫПАДЫ – УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕДЕР И ЯГОДИЦ**

Выпады – это отличное упражнения для тренировки ног.  
Хорошую нагрузку получают ягодичные мышцы и все мышцы бедра !  
Это упражнение применяется и в силовом спорте и для занятий фитнесом.  
На этом уроке я показываю варианты динамичных выпадов для энергичных фитнес тренировок.  
Перед выполнением упражнений нужно хорошо разминаться,  
чтобы согреть связки и мышцы ног и подготовить их к энергичной работе.  
Что дают динамичные выпады:  
1. Мышцы ног становятся более упругими и подтянутыми  
2. Улучшается форма мышц и выносливость  
3. Динамичные выпады помогают убирать лишние жиры

**Первый вариант**- простые попеременные выпады назад  
С этого нужно начинать всем новичкам )  
Ноги работают попеременно – правая, левая, правая, левая и так далее…  
**Второй вариант**- тройные попеременные выпады  
Это более сложный способ, нагрузка повышается, отличная динамичная работа !  
**Третий вариант**- тройные выпады с ударом коленом  
Это фитнес в стиле «тайбо» для опытных и подвижных спортсменов.  
Обратите внимание что в этом варианте ноги работают по очереди, а не попеременно.  
Сначала делаете все повторения на одну сторону, затем сразу столько же раз на другую.  
**Четвертый вариант**- тройные выпады с прыжком  
В этом варианте нужно действовать сильно и быстро,  
для смены ног нужен хороший толчок и быстрая координированная работа.  
Подходит для опытных спортсменов.

Для наращивания мышц можно применить другой способ выполнения выпадов,  
с повышенным отягощением.

**Техника выполнения упражнения «выпады»**  
Правило №1 – делайте большой шаг.  
Когда вы опускаетесь вниз, голень передней ноги должна располагаться вертикально.  
Колено передней ноги не должно выходить сильно вперед.  
Правило №2 – держите тело вертикально, не наклоняйтесь вперед.  
Работайте той ногой, которая стоит впереди, усилием поднимайтесь вверх.  
Чтобы удерживать равновесие не ставьте ноги на одну линию.

[**Программы тренировок**](http://www.athleticblog.ru/?page_id=215)  
В этом разделе подробные тренировочные планы с понятными инструкциями  
Программы для домашних условий и для спортзала  
Эффективные программы для похудения и укрепления мышц  
А так же программы по силовой подготовке и бодибилдингу.

**25.** **ФИТНЕС УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПРЕССА И ЯГОДИЦ**  
Махи ногой назад в упоре лежа – это отличное фитнес упражнение для девушек.  
Упражнение служит для тренировки пресса и ягодичных мышц.  
Мышцы пресса усиленно работают в статическом режиме – удерживают положение тела. Это очень полезная нагрузка которая делает мышцы пресса более упругими и подтянутыми. Одновременно, динамичные махи ногами отлично включают в работу ягодичные мышцы. Пресс и ягодицы – одни из главных областей для женских фитнес тренировок  и это упражнение отлично дополнит ваши занятия.  
Увеличивайте нагрузки постепенно, начинайте всего с 10 махов каждой ногой и не торопясь увеличивайте до 20 на каждую ногу. Для хорошей проработки мышц выполняйте 3-5 подходов с небольшими отдыхами.

**ТЕХНИКА УПРАЖНЕНИЯ**  
1. Примите упор на прямых руках. Если тяжело, то согните руки и примите упор на предплечьях. Чтобы было комфортно подкладывайте мягкий коврик или полотенце.  
2. Держите тело прямым, ноги поставьте ближе друг к другу.  
3. Выполняя мах ногой назад, делайте выдох.  
4. Поднимайте ногу выше, чтобы лучше проработать ягодичные мышцы.

**26. ПРИСЕДАНИЯ КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ ПРИСЕДАНИЯ**  
Приседания – это очень естественное движение для вашего тела и одно из лучших упражнений  
для тренировки мышц ног и общей физподготовки.  
В приседаниях хорошо работают практически все мышцы бедер и ягодичные мышцы.  
Крепкие мышцы ног это основа вашего здоровья, силы, выносливости и подвижности, поэтому  
приседания это очень важное упражнение не только для любого спорта, но и для физкультуры.

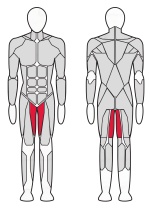
**ТЕХНИКА КЛАССИЧЕСКИХ ПРИСЕДАНИЙ**  
Есть несколько важных правил которые помогут вам приседать правильно:  
1. Поставьте ноги примерно на ширину плеч или немного шире.  
Носки слегка разверните наружу и найдите комфортное положение лично для себя.  
2. Выполняя приседания колени ведите в сторону разворота носков.  
Опускаясь вниз делаете вдох, поднимаясь вверх выдох.  
3. Держите спину прямой, не сутультесь, смотрите вперед.  
4. Стойте на полу плотно всей стопой, пятки от пола не отрывать.  
5. Перед выполнением приседаний обязательно хорошо разминайтесь.  
Разогрейте и разомните спину, бедра, колени, стопы, тогда ваши суставы  
и связки будут работать хорошо.

**НА КАКУЮ ГЛУБИНУ ДЕЛАТЬ ПРИСЕДАНИЯ**  
У вас есть суставы и естественная амплитуда движения которая дана от природы.  
Вполне нормально использовать полное движение в суставах, ведь для этого они и нужны.  
Желательно выполнять приседания с полной амплитудой, чтобы хорошо включать все мышцы.  
Это означает что вы садитесь максимально глубоко (не отрывая пятки и сохраняя спину прямой),  
а затем полностью поднимаетесь вверх.  
Однако, многие люди не занимаются физкультурой, поэтому имеют слабые мышцы и плохую  
гибкость суставов. Кроме того, движение может быть ограничено по причине травмы или заболевания.  
Если ваши мышцы пока слабоваты, или у вас недостаточно гибкости или есть проблемы с суставами,  
в этом случае просто приседайте на комфортную для вас глубину.  
Вы можете начать с небольшой глубины приседаний и постепенно увеличивать амплитуду движения.  
**Главное правило – не делайте упражнение через боль, все должно быть комфортно.**

Существует большое разнообразие приседаний: приседания с широкой постановкой ног,  
приседания на одной ноге, приседания с выпрыгиванием, приседания с отягощением  
(со штангой, с гантелями, или даже с партнером на плечах).

**27. СВЕДЕНИЕ НОГ СИДЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ**

### Группы мышц



Это упражнение тренирует мышцы на внутренней поверхности бедер.  
Сведение ног хорошо прорабатывает приводящие мышцы, укрепляет их  
и улучшает кровообращение в этой области.

**Применение в фитнесе**  
Сведение ног применяется для проработки мышц на внутренней поверхности бедра,  
мышцы становятся более упругими, выносливыми и подтянутыми.  
Это вспомогательное упражнение, которое дополняет тренировочный комплекс.  
Усиление кровообращения вокруг работающих мышц позволяет положительно  
влиять на обмен веществ и состояние кожи в данной области.  
Упражнение доступно для людей любого возраста и уровня подготовки.

**Применение в спорте**  
Сведение ног на тренажере применяется в комплексе реабилитации спортсменов,  
например, после травм коленного сустава или мышц бедра.  
Это упражнение укрепляет мышцы стабилизаторы и усиливает кровообращение,  
что положительно влияет на восстановление.

**Техника упражнения**  
Старайтесь развести ноги до ощущения умеренного растяжения в мышцах,  
затем усилием сводите бедра внутрь до касания. Работайте динамично, но без рывков.  
На усилие, когда сводите бедра, делайте выдох.

**28.** **ПОДЪЕМ НА СТУПЕНЬКУ**

**Активные работающие мышцы** – ягодичные мышцы и все мышцы бедра.  
Особая нагрузка направлена на ягодичные и на мышцы задней поверхности бедра.

Это универсальное развивающее упражнение которое подходит и девушкам и мужчинам,  
используется и любителями и профессиональными спортсменами.  
**Фитнес тренировки** – хорошая тренировка всех мышц ног, упражнение можно использовать для общего укрепления мышц, сжигания жиров, повышения работоспособности, улучшения кровообращения.  
Особая нагрузка направлена на ягодичные мышцы и заднюю поверхность бедра.  
Подъемы на ступеньку можно использовать чтобы подкачать ягодичные мышцы.  
**Силовой спорт** – это упражнение помогает развивать силу ног и улучшать результат в приседаниях.  
**Бодибилдинг** – работа с ягодичными мышцами и с задней поверхностью бедра, в комплексе с другими упражнениями помогает эффективно развивать мышечную массу ног.  
**Легкая атлетика** – укрепляет важные беговые мышцы и развивает скорость бега.  
**Туризм** – если вы ходите в горы, то это упражнение поможет повысить работоспособность ног и укрепить нужные мышцы, чтобы вы уверенно поднимались по склону даже с тяжелым рюкзаком.

**29. ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК С ОПОРОЙ НА СКАМЬЮ**

Это отличное упражнение которое целенаправленно нагружает ягодичные мышцы.  
Ягодичный мостик входит в число лучших упражнений для формирования правильной попы ))  
В отличии от варианта на полу, это более сложный и более амплитудный вариант упражнения.

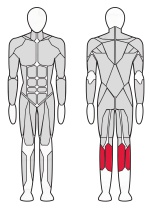
**ЧТО ПРИМЕНЯТЬ ДЛЯ ОТЯГОЩЕНИЯ**  
В зависимости от уровня подготовки вы можете выполнять это упражнение с гантелей или  
с бодибаром (тяжелая палка для занятий спортом)))) или с настоящей штангой.  
Если выполняете упражнение с большим весом, то лучше просить партнера чтобы подал штангу  
в исходное положение, хотя нетрудно и самому наловчиться брать вес.  
Для комфортной тренировки можно подкладывать под груз сложенное полотенце.  
Еще один вариант – можно класть на живот блин от штанги, но это может быть не совсем удобно  
для выполнения хорошего амплитудного движения.

**ТЕХНИКА УПРАЖНЕНИЯ**  
1. Примите правильное стартовое положение:  
Опора на скамью верхней частью спины.  
Стопы примерно на ширине плеч (подберите удобную ширину лично для себя)  
Ноги следует поставить в такое положение, чтобы вам было удобно опускать попу  
вниз почти до пола и затем мощно работать вверх с хорошей амплитудой.  
2. Штангу (или гантелю) размещайте на нижней части живота и удерживайте двумя руками.  
3. Старайтесь плавно опускаться пониже, а затем интенсивно работайте высоко вверх.  
Выполняйте упражнение динамично и с хорошей амплитудой.



**30. ТРЕНАЖЁР ГОЛЕНЬ МАШИНА СТОЯ**

**Группы мышц**



Это отличное упражнение для тренировки трехглавой мышцы голени.  
Трехглавая мышца голени состоит из трех головок: две икроножные (наружная и внутренняя)  
плюс камбаловидная плоская мышца, которая располагается под икроножными. Все три головки  
сходятся в одно ахиллово сухожилие, которое крепится к пяточной кости. Таким образом, за счет  
своей тяги, эта мышца осуществляет движение в голеностопном суставе – сгибает стопу.  
Дополнительно к икроножным и камбаловидным мышцам, в этом упражнении, включается много  
других мелких мышц голени и стопы.

Зачем вообще нужно тренировать мышцы голени.  
Во-первых это очень функциональные мышцы от которых зависит ваша подвижность, потому что все  
движения и контакт с землей происходят именно через стопу. Развитие икроножных и камбаловидных  
мышц повышает скорость и качество бега, улучшает все виды прыжков и вашу маневренность в передвижениях.  
Конечно, это важно для любого вида спорта. Во-вторых, гармоничное развитие всех мышц помогает формировать  
пропорциональную, красивую фигуру, плюс вы укрепляете голеностопный сустав.

**ПОДЪЕМ НА НОСКИ СТОЯ – ТЕХНИКА УПРАЖНЕНИЯ**

Для выполнения упражнения понадобится ступенька (подставка) высотой от 5 сантиметров,  
чтобы вы могли опускать пятки пониже и выполнять упражнение с хорошей амплитудой.  
Рядом должна быть любая опора, чтобы держать равновесие.

Варианты в спортзале:  
1. Специальная платформа для занятий степом  
2. Любая удобная подставка или нижняя балка у тренажера

В домашних условиях и на улице:  
1. Ступенька обычной лестницы  
2. Любая удобная подставка, деревянный брусок  
3. Бордюр у дороги, нижняя перекладина на вертикальной лестнице

Придерживаясь за опору, встаньте носками на край ступени.  
Опустите пятки вниз и почувствуйте как растягиваются мышцы голени, затем поднимитесь на носки  
вверх как можно выше. Продолжайте работать вверх-вниз динамично и в хорошем темпе.  
Опускайте пятки пониже и за счет мышц голени поднимайтесь на носки максимально вверх, выполняйте  
движение с полной амплитудой. Опускаетесь вниз – вдох, поднимаетесь вверх – выдох.  
Чтобы полностью включить целевые мышцы держите ноги прямыми, движение только в голеностопных суставах. Если сгибать ноги в коленях, то икроножные мышцы начинают выключаться, и в таком положении работают  
в основном только камбаловидные мышцы.

Если вы никак не можете найти подходящую ступеньку, то конечно можно делать упражнение стоя  
на ровной твердой поверхности. Просто поднимайтесь на носках максимально вверх – затем опускайтесь,  
и как только пятки коснутся земли сразу опять максимальный подъем ! Данный вариант конечно значительно  
проще из-за сокращенной амплитуды, но даже так можно неплохо проработать и нагрузить мышцы голени.

**КАК ПОВЫСИТЬ НАГРУЗКИ В ЭТОМ УПРАЖНЕНИИ**  
1. Подъем на одной ноге – просто выполняйте это упражнение поочередно каждой ногой,  
а вторую заводите назад. В этом случае нагрузка возрастает сразу в два раза.  
2. Возьмите в руку отягощение, например гирю или гантелью.  
3. Делайте упражнение стоя на одной ноге и еще дополнительно возьмите в руку отягощение.  
4. Это упражнение можно выполнять в тренажере «машина Смита» или в специальном тренажере  
для подъемов на носки стоя с прямыми ногами.

**31. ТРЕНИРОВКА ПРЕССА – УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАНКА»**

Упражнение планка служит для статической тренировки пресса.  
Это очень полезные нагрузки, которые повышают выносливость мышц  
и делают их упругими и подтянутыми.  
Упражнение супер простое – принимаете правильное положение и просто удерживаете.

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ**  
1. Примите упор на полу на локтях.  
Подстелите мягкий коврик чтобы было удобно стоять длительное время.

2. Ноги поставьте узко, тело удерживайте прямое.  
Самое главное старайтесь «не провисать вниз», то есть не опускайте попу вниз.

3. Чтобы лучше прочувствовать мышцы пресса попробуйте немного «натянуть» локти вниз

4. Удерживайте это положение на время.  
Начинайте с небольшого времени и постепенно увеличивайте.  
Так же можно увеличивать количество подходов.



**32. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА – КЛАССИКА СПОРТА**

Полные подъемы туловища комплексно воздействуют на все мышцы брюшного пресса. Это очень эффективное и удобное упражнение, лучше всего выполнять его на полу на коврике. Мышцы пресса «любят» большое количество повторений, поэтому подходы получаются довольно длинные. Используйте мягкий коврик. Чем полные подъемы отличаются от [**частичных подъемов туловища**](http://www.athleticblog.ru/?page_id=6403):  
Во-первых, при полном подъеме мышцы сокращаются более интенсивно и работают с большей амплитудой.  
Во-вторых, брюшной пресс состоит из нескольких слоев мышц, делая полный подъем вы включаете в работу больше мышц пресса и больше мышечных волокон. Сделайте 20 частичных подъемов, а затем 20 полных и почувствуйте разницу. Частичные подъемы это тоже хорошее упражнение, но для определенных задач.

**Техника упражнения**  
1. Сядьте на пол, ноги согните в коленях примерно до 90 градусов и зафиксируйте. Такое положение тела, когда бедра и колени согнуты, позволяет направить нагрузку точно в мышцы пресса. Кроме того, в таком положении нет дискомфорта в поясничном отделе позвоночника.  
2. Ноги должны быть зафиксированы – это позволит уверенно выполнять упражнение и лучше работать над мышцами пресса. Зацепитесь стопами за любой удобный тренажер, за нижнюю перекладину на шведской стенке, или за две гантели. Можете попросить товарища подержать вам ноги пока делаете упражнение. В домашних условиях подсуньте ноги под диван или шкаф, зацепитесь за батарею или за две гантели. Можно прижать стопы тяжелым предметом, например сумкой с вещами (бутылки с водой).  
3. Сначала поднимается верхняя часть туловища (голова, плечи, лопатки), затем все туловище целиком до вертикального положения. Не поднимайтесь прямым как палка, а выполняйте подъем «скручивая» туловище. Опускаетесь в обратном порядке, голову можно на пол не опускать. Во время подъема делаете выдох.  
4. Руки держите за головой – это позволяет лучше нагрузить мышцы пресса. Во время подъема не тяните себя руками за голову, сосредоточьтесь на работе мышц пресса. Если вам пока слишком тяжело или неудобно, то можно держать руки перед грудью.  
5. Для повышения нагрузки используйте дополнительное отягощение, берите блин от штанги и прижимайте его к затылку (можно через полотенце).

**Скамья для пресса**  
Подъемы туловища можно выполнять на специальной скамье для пресса «римский стул».  
Скамья «римский стул» позволяет принять такое же положение тела, которое я рекомендовал сидя на полу.  
Однако не путайте «римский стул» и обычную наклонную скамью для пресса. Разница в том, что на римском стуле бедра согнуты по отношению к телу – это правильно. Лягте на пол на спину и согните колени – видите колени поднялись и бедро тоже согнулось, при этом напряжение с поясницы уходит, вам становится удобно – римский стул имитирует такое положение.  
На обычной наклонной скамье вы просто сгибаете ноги в коленях (сгибая их назад), и цепляетесь ими за фиксаторы, но бедра не сгибаются по отношению к телу и это создает очень некомфортный перегиб в пояснице при выполнении упражнения.

Подъемы туловища – это классика профессионального и любительского спорта !  
Частичные подъемы это тоже очень хорошее упражнение и я рекомендую его для тренировок, но всему есть свое место и время. Например, частичные подъемы могут пригодиться людям у которых проблемы с позвоночником, или новичкам, или спортсменам для изолированной тренировки прямых мышц живота. Нужно знать когда применяется то или иное упражнение. В спорте, как и везде, необходим разумный подход.

**ПОДЪЕМЫ ТУЛОВИЩА С ПОВОРОТАМИ**

Классическое упражнение из профессионального и любительского спорта.  
Подъемы туловища с поворотами – это комплексное упражнение которое тренирует все мышцы пресса с акцентом на косые мышцы. Чтобы не натирать «сидячее место» выполняйте упражнение на толстом мягком коврике или подкладывайте полотенце.

**Техника упражнения**  
1. Сядьте на пол и согните ноги в коленях примерно до 90 градусов, такое положение снимает нагрузку с поясницы и обеспечивает хорошее включение мышц пресса. Руки держите за головой, локти направлены в стороны.  
2. Начинайте подъем вперед, когда лопатки приподнимутся от пола делайте активный поворот в сторону. Старайтесь повернуть верхнюю часть туловища, а не просто «махать локтями по сторонам».  
3. Во время подъема делайте выдох. Выполняйте повороты поочередно вправо и влево.

Чтобы хорошо выполнять это упражнение, ноги должны быть зафиксированы.  
Зацепитесь стопами за любой удобный предмет/тренажер или за нижнюю перекладину шведской стенки, попросите товарища подержать вам ноги пока делаете упражнение или зацепитесь ногами за две гантели как показано в упражнении [**«подъем туловища»**](http://www.athleticblog.ru/?page_id=458). Кроме того, можно выполнять это упражнение на специальной скамье для пресса «римский стул». В домашних условиях засуньте стопы под диван, шкаф, зацепитесь за батарею, попросите помощника подержать вам ноги или прижмите спортивной сумкой с вещами. Если есть гантели, то можно зацепиться стопами за них.

Тренировка пресса важна для развития силы и выносливости, для красоты и гармонии тела, для здоровья и хороших достижений в любом виде спорта ! Обязательно включайте разнообразные упражнения для мышц пресса в свои спортивные занятия.

**33. ГРУППИРОВКА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА – КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ МЫШЦ ПРЕССА.**

Упражнение подходит для спортсменов любого возраста, для девушек и для мужчин.

Исходное положение – лежа на спине, прямые руки лежат на полу за головой.  
Поднимая туловище, одновременно подтяните колени к груди и обхватите их руками.  
Во время подъема, когда мышцы пресса сокращаются, делаете выдох.  
После того, как сгруппируетесь в положении сидя, сразу ложитесь на пол в исходное положение.  
Делайте упражнение динамично.  
Используйте коврик.

**34. ПОДЪЕМ НОГ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ**

**Подъем ног лежа на скамье**  
Сядьте на самый краешек скамьи и лягте на спину так, чтобы ноги и часть попы висели в воздухе, держитесь руками за скамью.  
Если вам тяжело делать упражнение, то сядьте поглубже, чтобы висели только ноги.  
Выпрямите ноги и немного опустите их ниже уровня скамьи, затем поднимите ноги до вертикального положения и снова плавно опустите вниз. Не бросайте ноги вниз после подъема, а плавно опускайте. Подняв ноги вверх, можете немного приподнять и попу от скамьи, это улучшит работу мышц пресса.  
Если вам пока еще тяжело поднимать ноги, начните с более легкого варианта – согните ноги и поработайте коленями.

**35. ПОДЪЕМ НОГ СИДЯ С УПОРОМ СЗАДИ**

Это отличное и очень «подвижное» упражнение которое комплексно тренирует все мышцы пресса.  
Чтобы не натирать «драгоценное место» в районе копчика, выполняйте упражнение на толстом мягком коврике или дополнительно подкладывайте полотенце.

**Техника упражнения**  
1. Сядьте на пол и примите удобный упор руками сзади  
2. Отклоняйтесь назад на столько, чтобы уравновесить ноги  
3. Поднимая ноги, одновременно идите вперед всем телом и делайте выдох  
4. Удерживайте ноги максимально прямыми по возможности

Друзья, упражнения для пресса – это обязательный элемент тренировки в любом виде спорта.  
Футбол, хоккей, гимнастика, бокс, борьба, теннис, лыжи, бег, плавание – разве можно представить спортсмена со слабыми мышцами пресса ? Даже гармония и красота вашего тела зависит от состояния этих мышц. Мышцы брюшного пресса связывают верхнюю и нижнюю части тела, и обеспечивают хорошую подвижность. Кроме того, эти мышцы участвуют в дыхании, защищают и поддерживают внутренние органы, стабилизируют тело. Тренировка пресса важна не только для силы, красоты, но и для здоровья ! Поэтому обязательно включайте разнообразные упражнения для этих мышц в свои спортивные занятия.

Если вы хотите улучшить рельеф пресса, то нужно уменьшить количество подкожного жира, который скрывает ваши мышцы. Для этого, кроме тренировок, нужно наладить рациональное и разумное питание, тогда вы избавитесь от лишних жиров. На моем сайте есть необходимые статьи и видео уроки, а так же готовые программы тренировок которые дают результат.  
Занимайтесь спортом регулярно, питайтесь правильно и становитесь лучше !

**36. ПОДЪЕМ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ**

**Работающие мышцы**  
Прямая мышца живота, косые мышцы живота.

**Выполнение упражнения**  
Повисните на высокой перекладине так, чтобы прямые ноги свободно висели вниз.  
Поднимайте прямые ноги наверх до самой перекладины.  
Вниз ноги не бросайте, а опускайте плавно, контролируя движение, чтобы не раскачиваться.  
Старайтесь не раскачиваться, чтобы не «закидывать ноги в раскачку», работайте силой мышц пресса.  
Если вам тяжело удержаться от раскачиваний, попробуйте поставить сзади на пол «упор», об который вы будете «притормаживать» ноги. Так же можно останавливать раскачивание слегка касаясь пола носками ног.

**Применение упражнения**  
Это тяжелое, но очень эффективное упражнение для пресса.  
Подходит для подготовленных спортсменов с достаточно развитыми мышцами.  
Это упражнение не нагружает спину, а наоборот вытягивает позвоночник, что тоже полезно.  
Напоминаю, что мышцы пресса «любят» большое число повторений. Поэтому начинайте с небольшого количества, но постепенно старайтесь повысить число подъемов.

**37. ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ В УПОРЕ СЗАДИ**

Упражнение для тренировки трицепса.  
Дополнительно работают грудные мышцы и передняя часть дельтовидных.  
Это комплексное упражнение поэтому в работу включаются даже мышцы спины.  
Отжимания от скамьи в упоре сзади, по необходимости, можно использовать как замену отжиманий на брусьях. Кроме того, в комплексе с отжиманиями от пола это упражнение поможет вам быстро научиться отжиматься на брусьях если вы пока не умеете.

**Техника упражнения**  
1. Выполняйте отжимания за счет сгибания/разгибания рук  
2. Спина двигается вверх-вниз вдоль края скамьи  
3. Прямые ноги стоят на пятках  
4. На усилие, при подъеме делаете выдох

**Примечания**  
Данное упражнение это эффективный и доступный способ для отличной тренировки трицепсов.  
В домашних условиях для упора используйте два стула.  
На улице подойдет обычная скамейка или любой другой подходящий упор на спортивной площадке.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.**

**2. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.**

**3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства Ростов-н /Д. 2001. – 383 с.**

**4. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.**

**5. Курысь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь, 1998. – 129 с.**

**6. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М.1997. – 72 с.**

**7. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП Новосибирск. 1998.**

**8. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.– 72 с.**

**9. Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. М. «ФИС», 1986. – 111 с.**

**10. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 1994. – 159 с.**

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

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

**13. Шестопалов С.В. Бодибилдинг. Ростов-н/Д. Издательство «Профи– Пресс», 2000. – 192 с.**