



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ЛИЦЕЙ №1367»

109125, г. Москва, Васильцовский стан, дом 6 | (499) 754-1367 | www.lyc1367uv.mskobr.ru | 1367@edu.mos.ru
ОКПО: 26139327, ОГРН: 5137746181480, ИНН/КПП: 7721816006 / 772101001

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2016г.
Протокол № 1

«Утверждаю»

Директор ГБОУ Лицей № 1367


Пашков А.А.
«01» сентября 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Клуб «Атлет»

Уровень: ознакомительный
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:

Педагог дополнительного образования
ГБОУ Лицей № 1367
Карро А.А.

Москва, 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности (ознакомительный уровень)

«Клуб Атлет»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

За последние десятилетия во всем мире наблюдается огромный интерес к атлетической гимнастике у лиц различного возраста. Популярность упражнений силового характера с отягощениями, на тренажерах и блочных устройствах, с резиновыми амортизаторами и весом собственного тела неуклонно растет. В процессе занятия атлетической гимнастикой и силовыми упражнениями происходит укрепление опорно-двигательного аппарата - костей, связок, сухожилий, мышц, усиливается кровоснабжение мышечных тканей, что способствует их развитию. Выполнение комплекса упражнений с отягощениями положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, возрастает его сопротивляемость заболеваниям.

Соревновательные упражнения пауэрлифтинга хорошо знакомы спортсменам многих силовых видов спорта (борцам, метателям, толкателям ядра и т.п.). Техника их выполнения относительно проста. Поэтому они являются доступными практически для всех желающих заниматься силовой подготовкой. Занятия по программе «Клуб АТЛЕТ» способствует формированию здорового образа жизни обучающихся.

Категория обучающихся по программе: 11 -18лет

Срок реализации программы: 2 года

Формы и режим занятий:

Форма обучения:

– групповые занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 20 человек. Обучение проходит в форме учебно-оздоровительной тренировки. Для успешного освоения программы предусмотрены: теоретические занятия; групповые практические занятия; тренировочные соревнования, спортивные соревнования.

Режим занятий:

занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 академическому часу (время занятий включает 45 мин. учебного времени).

Программа «Клуба Атлет» адаптированная, создана на основе программы «Атлетическая гимнастика» (автор Ващекин А.Г.) и на основе программы для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по пауэрлифтингу, составленной на основе нормативных документов Министерства просвещения РФ, Министерства финансов РФ, министерства здравоохранения РФ и Государственного комитета по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для обучения азам атлетической гимнастики, комплексного физического развития обучающихся.

Задачи программы:

Образовательные:

- ❖ формировать способность к совершенствованию двигательных качеств,
- ❖ формировать способность к усвоению упражнений сложной координации движения, большой физической силы, максимальной мобилизации воли (техника пауэрлифтинга);
- ❖ формировать умение к подбору упражнений в зависимости от анатомофизиологических особенностей.

Личностные:

- ❖ развивать физические способности,

- ❖ развивать жизненно необходимые двигательные навыки,
- ❖ содействовать участию обучающихся в соревнованиях различного уровня,
- ❖ постоянно совершенствовать морально-волевые качества воспитанников.

Метапредметные:

- ❖ воспитать поддержку товарища, гражданственность и любовь к Родине,
- ❖ воспитать чувства сотрудничества и взаимопомощи, правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе.

Отличительные особенности - новизна данной программы Дополнительного образования заключается в том, что все занимающиеся в тренажерном зале делятся на две группы: группа по атлетической гимнастике и группа атлетической гимнастики с элементами пауэрлифтинга. Занимающиеся в группе атлетической гимнастики ставят перед собой задачу развитие отстающих мышечных групп, повышение силовой выносливости, а также расширения спортивного кругозора в области атлетической гимнастики и силовых видов спорта. Группа атлетической гимнастики с элементами пауэрлифтинга имеет два учебных направления: помимо решения вышеперечисленных задач, ставит перед собой задачу формирование интереса к пауэрлифтингу, обучение технике пауэрлифтинга.

Принципы организации обучения.

Большое значение для реализации целей программы обучения имеет использование в работе секции передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы.

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности и основополагающие

принципы спортивной подготовки пауэрлифтеров, результаты научных исследований и передовой оздоровительной практики.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Используемая программа преимущественно основана на методике индивидуально-группового обучения.

Для одаренных детей, с которыми ведётся индивидуальная работа, опираюсь на программу работы с одаренными детьми Герцен Е.А. «Наша надежда».

Методы организации учебного процесса:

- Метод использования слова;
- Метод применения наглядных средств;
- Метод расчленения упражнения;
- Метод целостного упражнения;
- Комбинированный метод;
- Метод программного обучения;
- Метод использования технических средств;
- Метод проверки знаний, умений и навыков.

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты программы:

В результате освоения программы обучающийся должен **знать/понимать:**

- ✓ способы укрепления здоровья и закаливание организма;
- ✓ общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса
- ✓ технику пауэрлифтинга
- ✓ увеличение физиологического поперечника отстающих мышечных групп (антропометрические измерения);

В результате освоения программы обучающийся должен **уметь**:

- ✓ Увеличивать силовые показания в упражнениях на различные мышечные группы (тестирование, проходки)
- ✓ Освоить на высоком уровне технику пауэрлифтинга.
- ✓ Выполнять юношеские и взрослые разряды по пауэрлифтингу и в отдельных упражнениях силового троеборья
- ✓ Приобрести соревновательный опыт

В результате реализации программы будут сформированы следующие **компетенции и личностные качества**:

- приобщение детей и подростков к самостоятельным занятиям атлетическими упражнениями;
- сформированы коммуникативные компетенции;

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

- развитие навыков выполнения упражнений на тренажерах;
- развитие физической выносливости;
- расширение кругозора обучающихся;
- формирование мотивации к занятиям физической культурой

Механизм выявления образовательных результатов программы:

Формы контроля

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Диагностика приобретения обучающимися теоретических и практических знаний по предмету и отслеживание результатов их достижений, осуществляется путем применения современных технологий.

Способы определения результативности программы:

1. Тестирование физического развития обучающихся в начале, середине и конце учебного года.
2. Формы подведения итогов реализации программы это участие в внутренних мероприятиях разных уровней.

***Учебно-тематический план группы атлетической гимнастики
(1 год обучения)***

№	Тема	Количество часов
---	------	------------------

п/п		теория	практика	всего
1	Введение в образовательную программу.	1	1	2
2	Общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса	2	20	22
3	Гимнастические упражнения	2	10	12
4	Общеразвивающие упражнения (гантели, гири)	2	10	12
5	Упражнения на тренажерах	4	10	14
6	Упражнения со штангой	4	10	14
	Итого	15	61	76

Учебно-тематический план группы атлетической гимнастики с элементами пауэрлифтинга (2 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в образовательную программу.	1	1	2
2	Общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса	1	4	5
3	Гимнастические упражнения	1	4	5
4	Общеразвивающие упражнения (гантели, гири)	1	11	12
5	Упражнения на тренажерах	1	11	12
6	Упражнения со штангой	2	10	12
7	Техника пауэрлифтинга	3	15	18
8	Силовые эстафеты	-	10	10
	Итого	10	66	76

**Календарно-тематический план
(календарный учебный график)
1 год обучения**

№ п/п	Дата	Время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма	Место	Форма контроля
	проведения занятия				проведения занятия		
1 неделя (учебный период)							
1.			Вводной инструктаж по технике безопасности на уроке в тренажерном	1	Теория с группой	Спорт зал	Ответы на вопросы

			зале				
2.			Правила проведения разминки на уроке в спорт зале	1	практика с группой	На стадионе	Правильно выполнения задания
2 неделя (учебный период)							
3.			Правила гигиены на занятиях	1	Практика с группой	Спортивный зал	Смотреть за техникой выполнения
4			Разминка в парах перед занятием в тренажерном зале	1	практика	Спортивный зал	Смотреть за техникой выполнения
3 неделя (каникулярный период)							
5			Разминка с маленьким весом 2кг гантели	1	Практика с группой	Спортивный зал	Смотреть за техникой выполнения
6			Упражнения на лавке с гантелями	1	Практика	На стадионе	Смотреть за техникой выполнения
10 неделя (учебный период)							
7			Вводной инструктаж по технике безопасности на уроке в тренажерном зале	1	Практика	На стадионе	Смотреть за техникой выполнения
8			Упражнения гимнастические	1	Практика	На стадионе	Смотреть за техникой выполнения
9 неделя (каникулярный период)							
9			Вводной инструктаж по технике безопасности на уроке в тренажерном зале	1	Практика	Спортивный зал	Смотреть за техникой выполнения
10			Общеразвивающие упражнения (гантели, гири)	1	Практика	Спортивный зал	Смотреть за техникой выполнения
10 неделя (учебный период)							
11			Техника пауэрлифтинга	1	теория	Спортив	Ответы

			приседания, жим лежа, становая тяга. От пола.			ный зал	на вопросы
12			Общеразвивающие упражнения (гантели, гири) сидя на лавке	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполняют задание
7 неделя (учебный период)							
13			Общеразвивающие упражнения (гантели, гири) стоя	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнять задание
14			Стойки на равновесия	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнять задание
8 неделя (учебный период)							
15			Упражнения на тренажерах (тяги руками к себе)	1	Практика	Спортивный зал	Разделить группу на равные силы
16			Эстафеты силовые с гантелями	1	Практика	Спортивный зал	Разделить группу на равные силы
9 неделя (каникулярный период)							
17			Жим лежа от груди со штангой 10 кг	1	Практика	Спортивный зал	Разделить группу на равные силы
18			Подтягивания техника выполнения упражнения на турнике.	1	Практика	Спортивный зал	Разделить группу на равные силы
10 неделя (учебный период)							
19			Выполнения упражнения на тренажере с отягощения	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
20			Упражнения на тренажере разводка руками (сидя).	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
11 неделя (учебный период)							
21			Упражнения на	1	Практика	Спортивный	Правильно

			тренажере гребец с весом		а	ный зал	но выполне ния задания
22			Упражнения на тренажерах тяга руками за голову.	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполне ния задания
12 неделя (учебный период)							
23			Упражнения на тренажерах тяги руками вперед	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполне ния задания
24			Вводной инструктаж по технике безопасности на уроке в тренажерном зале	1	Теория	Спортивный зал	Правильно выполне ния задания
13 неделя (учебный период)							
25			Упражнения со штангой лежа на лавке.	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполне ния задания
26			Гимнастические упражнения на растяжку мышц ног.	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполне ния задания
14 неделя (учебный период)							
27			Упражнения со штангой лежа на лавке в наклоне	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполне ния задания
28			Сдача нормативов по ОФП кто больше. Приседания, отжимания, подтягивания.	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполне ния задания
15 неделя (каникулярный период)							
29			Гимнастические упражнения на растяжку мышц ног.	1	Практика	Спортивный зал	Записать результаты
30			Общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса	1	Практика	Спортивный зал	Записать результаты
16 неделя (учебный период)							
31			Общеразвивающие	1	Практика	Спортивный	Правильно

			упражнения (гантели, гири)			спортивный зал	не выполнено задания
32			Силовые эстафеты	1	Практика	Спортивный зал	Разделить группу на равные силы
17 неделя (учебный период)							
33			Гимнастические упражнения на растяжку мышц ног, спины.	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнено задания
34			Общеразвивающие упражнения (гирями)	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнено задания
18 неделя (каникулярный период)							
35			Общеразвивающие упражнения (гантели, гири)	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнено задания
36			Общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса	1	теория	Спортивный зал	Правильно выполнено задания
19 неделя (учебный период)							
37			Общеразвивающие упражнения (гантели, гири)	1	теория	Спортивный зал	Правильно выполнено задания
38			Силовые эстафеты	1	Практика	Стадион	Записать результат
20 неделя (учебный период)							
39			Общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнено задания
40			Силовые эстафеты	1	Практика	Спортивный зал	Разделить группу на равные силы
21 неделя (каникулярный период)							

41			Введение образовательную программу.	в 1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
42			Сдача нормативов по ОФП кто больше. Приседания, отжимания, подтягивания	1	Теория	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
22 неделя (учебный период)							
43			Упражнения на турнике	1	Теория	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
44			Силовые эстафеты	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
23 неделя (учебный период)							
45			Гимнастические упражнения на растяжку мышц ног, спины.	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
46			Введение образовательную программу.	в 1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
24 неделя (каникулярный период)							
47			Вводной инструктаж по технике безопасности на уроке в тренажерном зале	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
48			Упражнения на фитболе	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
25 неделя (учебный период)							
49			Гимнастические упражнения на растяжку мышц ног, спины.	1	теория	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
50			Сдача нормативов по ОФП кто больше. Приседания, отжимания,	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения

			подтягивания				ния задания
26 неделя (учебный период)							
51			Упражнения на турнике	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
52			Упражнения на тренажерах	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
27 неделя (каникулярный период)							
53			Упражнения на фитболе	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
54			Упражнения на степе с гантелями	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
28 неделя (учебный период)							
55			Упражнения на тренажерах сидя на ноги	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
56			Упражнения на тренажерах на руки	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
29 неделя (учебный период)							
57			Вводной инструктаж по технике безопасности на уроке в тренажерном зале	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
58			Гимнастические упражнения на растяжку мышц ног, спины, рук	1	теория	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
30 неделя (каникулярный период)							
59			Упражнения на тренажерах со штангой	1	практика	Спортивный зал	Правильно

							выполнения задания
60			Сдача нормативов по ОФП кто больше. Приседания, отжимания, подтягивания	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
31 неделя (учебный период)							
61			Упражнения на тренажерах на руки	1		Спортивный зал	Правильно выполнения задания
62			Упражнения на тренажерах бабочка разводка рук сидя	1	теория	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
32 неделя (учебный период)							
63			Упражнения на тренажерах бабочка разводка рук сидя.	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
64			Упражнения на шведкой стенке	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
33 неделя (каникулярный период)							
65			Гимнастические упражнения на растяжку мышц ног, спины, рук.	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
66			Упражнения на тренажерах бабочка разводка рук сидя	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
34 неделя (учебный период)							
67			Упражнения на турнике	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
68			Упражнения на фитболе.	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания

35 неделя (учебный период)							
69			Упражнения на тренажерах на плечи	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
70			Упражнения на шведкой стенке	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
36 неделя (каникулярный период)							
71				1	практика	Спорт зал	Правильно выполнения задания
72			Сдача нормативов по ОФП кто больше. Приседания, отжимания, подтягивания	1	практика	Спорт зал	Правильно выполнения задания
37 неделя (учебный период)							
73			Упражнения на тренажерах бабочка разводка рук сидя	1	теория	Спорт зал	Правильно выполнения задания
74			Упражнения со штангой 10кг	1	теория	Спорт зал	Правильно выполнения задания
38 неделя (учебный период)							
75			Упражнения на тренажерах на спину	1	практика	Спорт зал	Правильно выполнения задания
76			Упражнения на шведкой стенке	1	практика	Спорт зал	Правильно выполнения задания

**Календарно-тематический план
(календарный учебный график)**

2 год обучения

№ п/п	Дата	Время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма	Место	Форма контроля
	проведения занятия				проведения занятия		
1 неделя (учебный период)							
1.			Вводной инструктаж по технике безопасности на уроке в тренажерном зале	1	Теория с группой	Спорт зал	Ответы на вопросы
2.			Правила проведения разминки на уроке в спорт зале	1	практика с группой	На стадионе	Правильное выполнение задания
2 неделя (учебный период)							
3.			Правила гигиены на занятиях	1	Практика с группой	Спортивный зал	Смотреть за техникой выполнения
4			Разминка в парах перед занятием в тренажерном зале	1	практика	Спортивный зал	Смотреть за техникой выполнения
3 неделя (каникулярный период)							
5			Разминка с маленьким весом 2кг гантели	1	Практика с группой	Спортивный зал	Смотреть за техникой выполнения
6			Упражнения на лавке с гантелями	1	Практика	На стадионе	Смотреть за техникой выполнения
10 неделя (учебный период)							
7			Вводной инструктаж по технике безопасности на уроке в тренажерном зале	1	Практика	На стадионе	Смотреть за техникой выполнения
8			Упражнения гимнастические	1	Практика	На стадионе	Смотреть за техникой выполнения
9 неделя (каникулярный период)							
9			Вводной инструктаж по технике безопасности на уроке в тренажерном	1	Практика	Спортивный зал	Смотреть за техникой

			зале				выполнен ия
10			Правела гигиены на занятиях	1	Практик а	Спортив ный зал	Смотреть за техникой выполнения
10 неделя (учебный период)							
11			Техника пауэрлифтинга приседания, жим лежа, становая тяга. От пола.	1	теория	Спортив ный зал	Ответы на вопросы
12			Общеразвивающие упражнения (гантели, гири) сидя на лавке	1	Практик а	Спортив ный зал	Правильно выполнять задание
7 неделя (учебный период)							
13			Общеразвивающие упражнения (гантели, гири) стоя	1	Практик а	Спортив ный зал	Правильно выполнять задание
14			Стойки на равновесия	1	Практик а	Спортив ный зал	Правильно выполнять задание
8 неделя (учебный период)							
15			Упражнения на лавке с гантелями	1	Практик а	Спортив ный зал	Разделить группу на равные силы
16			Эстафеты силовые с гантелями	1	Практик а	Спортив ный зал	Разделить группу на равные силы
9 неделя (каникулярный период)							
17			Жим лежа от груди со штангой 10 кг	1	Практик а	Спортив ный зал	Разделить группу на равные силы
18			Подтягивания техника выполнения упражнения на турнике.	1	Практик а	Спортив ный зал	Разделить группу на равные силы
10 неделя (учебный период)							
19			Выполнения упражнения на тренажере с отягощения	1	Практик а	Спортив ный зал	Правильно выполне

							ния задания
20			Упражнения на тренажере разводка руками (сидя).	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
11 неделя (учебный период)							
21			Упражнения на тренажере гребец с весом	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
22			Упражнения на тренажерах тяга руками за голову.	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
12 неделя (учебный период)							
23			Упражнения на лавке с гантелями	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
24			Вводной инструктаж по технике безопасности на уроке в тренажерном зале	1	Теория	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
13 неделя (учебный период)							
25			Упражнения со штангой лежа на лавке.	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
26			Гимнастические упражнения на растяжку мышц ног.	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
14 неделя (учебный период)							
27			Упражнения со штангой лежа на лавке в наклоне	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
28			Сдача нормативов по ОФП кто больше. Приседания, отжимания, подтягивания.	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
15 неделя (каникулярный период)							

29			Гимнастические упражнения на растяжку мышц ног.	1	Практика	Спортивный зал	Записать результаты
30			Общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса	1	Практика	Спортивный зал	Записать результаты
16 неделя (учебный период)							
31			Общеразвивающие упражнения (гантели, гири)	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
32			Силовые эстафеты	1	Практика	Спортивный зал	Разделить группу на равные силы
17 неделя (учебный период)							
33			Гимнастические упражнения на растяжку мышц ног, спины.	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
34			Разминка с маленьким весом 2кг гантели	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
18 неделя (каникулярный период)							
35			Общеразвивающие упражнения (гантели, гири)	1	Практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
36			Общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса	1	теория	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
19 неделя (учебный период)							
37			Общеразвивающие упражнения (гантели, гири)	1	теория	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
38			Силовые эстафеты	1	Практика	Спортивный зал	Записать результат
20 неделя (учебный период)							
39			Общеразвивающие упражнения с	1	Практика	Спортивный зал	Правильно

			преодолением собственного веса				выполне ния задания
40			Силовые эстафеты	1	Практика	Спортив ный зал	Разделит ь группу на равные силы
21 неделя (каникулярный период)							
41			Введение в образовательную программу.	1	Практика	Спортив ный зал	Правиль но выполне ния задания
42			Сдача нормативов по ОФП кто больше. Приседания, отжимания, подтягивания	1	Теория	Спортив ный зал	Правиль но выполне ния задания
22 неделя (учебный период)							
43			Упражнения на турнике	1	Теория	Спортив ный зал	Правиль но выполне ния задания
44			Силовые эстафеты	1	практика	Спортив ный зал	Правиль но выполне ния задания
23 неделя (учебный период)							
45			Гимнастические упражнения на растяжку мышц ног, спины.	1	практика	Спортив ный зал	Правиль но выполне ния задания
46			Введение в образовательную программу.	1	практика	Спортив ный зал	Правиль но выполне ния задания
24 неделя (каникулярный период)							
47			Вводной инструктаж по технике безопасности на уроке в тренажерном зале	1	практика	Спортив ный зал	Правиль но выполне ния задания
48			Упражнения на фитболе	1	практика	Спортив ный зал	Правиль но выполне ния задания

25 неделя (учебный период)							
49			Гимнастические упражнения на растяжку мышц ног, спины.	1	теория	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
50			Сдача нормативов по ОФП кто больше. Приседания, отжимания, подтягивания	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
26 неделя (учебный период)							
51			Упражнения на турнике	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
52			Упражнения на тренажерах	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
27 неделя (каникулярный период)							
53			Упражнения на фитболе	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
54			Упражнения на степе с гантелями	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
28 неделя (учебный период)							
55			Упражнения на тренажерах сидя на ноги	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
56			Упражнения на тренажерах на руки	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
29 неделя (учебный период)							
57			Вводной инструктаж по технике безопасности на уроке в тренажерном зале	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения

							задания
58			Гимнастические упражнения на растяжку мышц ног, спины, рук	1	теория	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
30 неделя (каникулярный период)							
59			Упражнения на тренажерах со штангой	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
60			Сдача нормативов по ОФП кто больше. Приседания, отжимания, подтягивания	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
31 неделя (учебный период)							
61			Упражнения на тренажерах на руки	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
62			Упражнения на тренажерах бабочка разводка рук сидя	1	теория	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
32 неделя (учебный период)							
63			Разминка с маленьким весом 2кг гантели	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
64			Упражнения на шведкой стенке	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
33 неделя (каникулярный период)							
65			Гимнастические упражнения на растяжку мышц ног, спины, рук.	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
66			Упражнения на тренажерах бабочка разводка рук сидя	1	практика	Спортивный зал	Правильно выполнения задания
34 неделя (учебный период)							
67			Упражнения на турнике	1	практика	Спортивный	Правильно

						ный зал	но выполне ния задания
68			Упражнения на фитболе.	1	практика	Спортив ный зал	Правиль но выполне ния задания
35 неделя (учебный период)							
69			Упражнения на тренажерах на плечи	1	практика	Спортив ный зал	Правиль но выполне ния задания
70			Упражнения на шведкой стенке	1	практика	Спорт зал	Правиль но выполне ния задания
36 неделя (каникулярный период)							
71			Упражнения на тренажерах бабочка разводка рук сидя	1	практика	Спорт зал	Правиль но выполне ния задания
72			Сдача нормативов по ОФП кто больше. Приседания, отжимания, подтягивания	1	практика	Спорт зал	Правиль но выполне ния задания
37 неделя (учебный период)							
73			Упражнения на тренажерах бабочка разводка рук сидя	1	практика	Стадион	Правиль но выполне ния задания
74			Упражнения со штангой 10кг	1	практика	Спорт зал	Правиль но выполне ния задания
38 неделя (учебный период)							
75			Упражнения на тренажерах на спину	1	практика	Спорт зал	Правиль но выполне ния задания
76			Упражнения на шведкой стенке	1	практика	Спорт зал	Правиль но выполне ния

Содержание программы.

1. Введение в образовательную программу.	Инструктаж по технике безопасности Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики Гигиена, самоконтроль
2. Общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера. Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.
3. Гимнастические упражнения	Упражнения на брусках, перекладине, гимнастической стенке
4. Упражнения с гантелями и гириями	Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).
Упражнения на тренажерах	Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссовер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на

	<p>тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере.</p>
<p>Упражнения со штангой</p>	<p>Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.</p>
<p>Техника пауэрлифтинга</p>	<p>Приседание со штангой Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Жим лёжа Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Становая тяга Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных,</p>

	голеностопных и тазобедренных суставах. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.
Силовые эстафеты	Эстафеты с переносом отягощений (блины, боксерские мешки)

Тренажеры для оздоровительных занятий группы

№ п/п	Наименование тренажера	Технические характеристики, выполняемое упражнение и назначения
1	Велотренажер	Механический со ступенчатой регулировкой нагрузки или электронный с дозировкой нагрузки с помощью электронного блока. Дозировка по ступеням или в ваттах. Выполняемое упражнение: педалирование с частотой вращения 60–70 об/мин (для всех групп)
2	Тренажер Степпер	Подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку
3	Упоры для выполнения отжиманий	Брусья напольные, упоры для отжимания от пола. Выполняемые упражнения: Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа
4	Тренажер "Верхняя тяга"	Металлическая конструкция с блочным устройством Выполняемые упражнения: Тяга вниз к груди (за спину) или чередование: 1-й раз к груди, 2-й раз – за спину.
5	Тренажер «Кроссовер».	Металлическая конструкция с блочным устройством. Является многофункциональным и обладает хорошими упражнениями для всего тела. Выполняемые упражнения:

		<p>Приведение рук вперед-вниз до бедер, сгибание рук к плечам. Сведение прямых рук к середине груди перед собой. Упражнение можно выполнить как стоя на полу, так и на коленях, что дает дополнительную нагрузку для грудных мышц.</p>
6	Тренажер «Баттерфляй».	<p>Он состоит из скамьи, разделенной на две части: спинку и сиденье и рабочих областей для рук, которые через тросово-роликовую систему приводят в движение груз, состоящий из набора прямоугольных плит.</p> <p>Тренажер бабочка (баттерфляй) применяется для общего развития мышц груди.</p> <p>Выполняемые упражнения: сидя на скамье сведение и разведение перед собой согнутых в локтях рук, при этом предплечья должны образовывать прямой угол с плечами и находиться с ними в одной плоскости.</p>
7	Тренажер «Нижняя тяга».	<p>Металлическая конструкция с блочным устройством.</p> <p>Благодаря специальной конструкции тренажера нижняя тяга позволяет эффективно разработать мышцы плечевого пояса, спины и рук.</p> <p>Выполняемые упражнения: Тяга к груди сидя в тренажере. Верхнее скручивание на пресс.</p>
8	Тренажер «Жим ногами»	<p>Металлическая конструкция со штангой. Благодаря специальной конструкции тренажер позволяет эффективно разработать мышцы ног.</p> <p>Выполняемые упражнения: жим ногами платформы сидя в тренажере, жим носками прямых ног платформы тренажера.</p>

9	Тренажер «Скамья для ног (сгибание-разгибание)»	<p>Металлическая конструкция с блочным устройством.</p> <p>Благодаря специальной конструкции тренажер позволяет эффективно разработать мышцы ног.</p> <p>Выполняемые упражнения: Сгибание ног лежа на тренажере, выпрямление ног, сидя на снаряде.</p>
10	Тренажер «Пресс (подъем ног в висе)»	<p>Данный тренажер предназначен для проработки мышц брюшного пресса.</p> <p>Выполняемые упражнения: работа на прямую мышцу живота, косые мышцы живота. Приняв положение в упоре на локтях. Ноги согнуты в коленях, силой мышц живота поднять колени.</p>
11	Тренажер «Скамья Скотта»	<p>Металлическая конструкция с блочным устройством.</p> <p>Выполняемые упражнения: сгибания рук в локтевых суставах. Данный тренажер предназначен для проработки мышц бицепса. Основные работающие мышцы: бицепсы, плечевая мышца. Вспомогательные: мышцы предплечья (внутренняя сторона).</p>
12	Тренажер для голени	<p>Металлическая конструкция с блочным устройством.</p> <p>Выполняемые упражнения: подъем на носки стоя в тренажере. Данный тренажер предназначен для проработки мышц голени. Основные работающие мышцы: икроножная, задняя большеберцовая, камбаловидная, мышцы – сгибатели пальцев.</p>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – М: ФиС, 1997
2. Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике. Лекции для студентов и слушателей факультета повышения квалификации «ОЛИФК» – М., 1991

3. Воробьев А.Н., Ермаков А.Д. Вариативность нагрузки – важнейший фактор рационального построения тренировки.// Теория и практика физической культуры, 2002 №5
4. Воробьев А.Н., Тренировка. Работоспособность. Реабилитация – М: ФиС 1989
5. Гейер Игорь Большое внимание технике культуристических упражнений // Tsener a cvicitel 1990, декабрь
6. Глоба С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! – учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков., «К – Центр» 2000 г.
7. Дворкин П.С. Силовые единоборства – Ростов на Дону: «Феникс» 2000г.
8. Завьялов И.В./Ним Пежа// «Мир Силы» 2000 №1
9. Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. – М: ФиС, 2001
10. Медведев А.С. Якубенко Я. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье «Олимп, 1997 №2
11. Осипов И.Т. Комплексная методика занятий в группах атлетической гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2000. -№ 6.
12. Остапенко Л.А. Уроки пауэрлифтинга, часть 1// Спортивная жизнь России, 1994, № 9
13. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга» – Алма-Ата, 1999
14. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лёжа // Спортивная жизнь России, 1995, №12

Инструкции по безопасности проведения занятий к тренажерам.

Тренажер «Кроссовер».

Инструкция по безопасности проведения занятий.

Тренажер-кроссовер будет полезен всем людям, желающим привести свою фигуру в надлежащий вид. Он является многофункциональным и обладает хорошими упражнениями для всего тела.

Техника выполнения упражнений:

Для выполнения упражнения для грудных мышц необходимы два верхних блока.

Техника выполнения: встаньте между двумя блочными устройствами, возьмитесь за рукоятки тросов, руки разведите в стороны. Затем сделайте небольшой шаг вперед, и немного выдвиньтесь за плоскость тренажера. Одну ногу можно выставить вперед для большей устойчивости. Чуть прогните спину вперед, и начинайте сводить руки примерно до уровня середины

бедра, затем остановитесь на пару секунд, и еще больше напрягите грудные мышцы. Затем медленно возвратитесь к исходному положению, но не бросайте груз резко, иначе возможны травмы! При опускании рук вниз делайте выдох, при движении вверх - вдох, во время подхода постоянно держите руки согнутыми в локтевых суставах, а мышцы груди - в напряжении. Заканчивая упражнение, аккуратно отпускайте рукоятки тросов, сначала один, потом другой.

Варианты выполнения: упражнение можно выполнить как стоя на полу, так и на коленях, что дает дополнительную нагрузку для грудных мышц.

При тренировке трицепса исходное положение — держась одной рукой за рукоятку прикрепленную к тросу, примите устойчивое положение тела. Следите за тем, что бы верхняя часть руки, всегда была направлена вперед. Разгибайте и сгибайте руку в локте, при выполнении вторая рука находится у вас на талии. Рекомендуется выполнять три подхода по десять раз на каждую руку.

Упражнение не требует страховки со стороны партнера. Максимально допустимая нагрузка на трос 70 кг.

Тренажер «Баттерфляй».

Инструкция по безопасности проведения занятий.

Тренажер бабочка (баттерфляй) применяется для общего развития мышц груди.

Он состоит из скамьи, разделенной на две части: спинку и сиденье и рабочих областей для рук, которые через тросово-роликовую систему приводят в движение груз, состоящий из набора прямоугольных плит.

Техника выполнения упражнения:

Сядьте на скамью и займите правильное положение: спина плотно прижата к спинке, ноги касаются пола, лопатки сведены, грудь выпячена вперед, при необходимости отрегулируйте высоту сиденья. Возьмитесь за рукоятки или упритесь ладонями в подушечки таким образом, что бы предплечья образовали прямой угол с плечами и находились с ними в одной плоскости.

На вдохе медленно сведите руки, так что бы соприкоснулись подушечки, создавая усилие исключительно локтями, а не кистями.

Делая выдох, так же медленно, контролируя скорость, разведите руки. Рекомендованное число повторений 10-15 в 3-5 подходов.

Максимально допустимая нагрузка 50 кг.

Внимание: тренажер имеет рычаги с мягкой подушечкой, не ставьте пальцы на обратную сторону подушечки, при обрыве троса это может вызвать травму.

Тренажер «Нижняя тяга».

Инструкция по безопасности проведения занятий.

Благодаря специальной конструкции тренажера нижняя тяга позволяет эффективно разработать мышцы плечевого пояса, спины и рук.

Техника выполнения упражнения:

Приступая к занятиям, тщательно проверьте трос, противовес, соединения - все это должно быть исправно.

Сядьте в тренажер, упритесь ногами в подставку, слегка согните колени. Прогните поясницу и возьмите рукоятку.

Вытяните руки вперед, отклонитесь назад, пока туловище не будет перпендикулярно ногам. Грудь вперед, спина прямая, поясница прогнута. Вы должны чувствовать напряжение в широчайшей мышце спины, когда держите рукоятку перед собой. Это будет вашим исходным положением.

Держа туловище неподвижно, на выдохе потяните рукоятку на себя, пока кисти рук не коснутся брюшного пресса. Напрягите мышцы спины и задержитесь в этом положении на несколько секунд. На вдохе медленно верните рукоятку в исходное положение.

Выполните необходимое количество повторений.

Внимание: избегайте рывков и резких движения туловища вперед или назад, в противном случае вы можете травмировать спину.

Максимально допустимая нагрузка на тренажер 65 кг.

Тренажер «Верхняя тяга»

Инструкция по безопасности проведения занятий.

Благодаря специальной конструкции тренажера верхняя тяга позволяет эффективно разработать большинство мышц спины, плечевого пояса и рук.

Техника выполнения упражнения:

Приступая к занятиям, тщательно проверти трос, противовес, соединения – все это должно быть исправно.

Перед выполнением тяги сверху к груди зафиксируйте ноги с помощью т-образного упора.

Возьмитесь широким хватом за длинный стержень, поместив ладони сверху, и сядьте на сиденье, закрепив колени.

Плавно тяните стержень вниз, пока он не коснется верха груди. При этом всю работу должна выполнять только верхняя часть спины; не отклоняйтесь назад, чтобы не подключать низ спины.

Отпустите стержень в исходное положение, распрямив руки, и почувствуйте, как полностью вытянулись широчайшие мышцы.

В качестве варианта вы можете выполнять тяги сверху вниз до касания стержнем задней стороны шеи.

Максимально допустимая нагрузка на тренажер 40 кг.

Тренажер «Скамья для ног (сгибание-разгибание)»

Инструкция по безопасности проведения занятий.

Данный тренажер предназначен для проработки мышц ног.

Техника выполнения упражнения:

Приступая к занятиям, тщательно проверьте исправность троса противовеса, соединения.

Техника выполнения разгибания ног:

Сядьте на сиденье тренажера. В тренажере ваши ноги должны упираться в валики, угол в коленном суставе должен быть 90 градусов, или немного больше, бедра не должны вылезать за края сиденья. Руками возьмитесь за опорные рукоятки по бокам сиденья или за края скамейки. Это поможет Вам держать спину ровной и неподвижной.

Ступни расслабьте и поднимите голени (ноги в коленях при этом немного разогните). Голени поднимайте так, чтобы они приняли вертикальное положение, а груз поднялся с опоры. Это исходное положение. Делаете вдох, задерживаете дыхание и выпрямляете ноги. Делаете выдох. На пару секунд останавливаетесь и напрягаете квадрицепсы. Ноги плавно сгибаете в коленях и делаете вдох. В этот момент возвращаетесь в исходное положение, когда Ваши голени перпендикулярны полу. Сразу же, без остановки, начинаете повторение. Во время упражнения бедра, спина и голеностопный сустав должны быть неподвижными. Движение должно происходить только в коленном суставе.

Техника выполнения сгибания ног лежа:

Лягте животом на горизонтальную скамью. Просуньте ноги под упор так, чтобы нижний его край находился на расстоянии 3-4 поперечных пальцев от пятки, а область колена выходила за пределы скамьи, обопритесь на локти, поднимите грудь и голову, и смотрите прямо перед собой. Начинайте сгибать ноги, работайте не в медленном темпе, а несколько быстрее, но и не торопитесь, выполняйте упражнение без рывков, не отрывайте таз от скамьи. При сгибании ног делайте выдох, при разгибании

— вдох. Не выпрямляйте полностью ноги в нижней части движения, так вы снизите нежелательную нагрузку на связочный аппарат колена. В верхней фазе движения сгибайте ноги как можно сильнее, стремитесь коснуться пятками ягодиц, дополнительно напрягайте мышцы.

Тренажер «Жим ногами»

Инструкция по безопасности проведения занятий.

Данный тренажер предназначен для проработки мышц ног.

Техника выполнения упражнения:

Лягте на спинку тренажера, плотно прижмитесь к ней всей спиной, руками возьмитесь за ручки, блокирующие ограничитель. Ноги поставьте всей стопой на жимовую тележку, так, чтобы ступни были на ширине плеч или чуть уже. Большие пальцы ног смотрят в стороны, пятки – друг на друга.

Снимите платформу с блокирующих упоров, и выжмите ее вверх, до тех пор, пока ноги не распрямятся в коленных суставах – это будет исходное положение при этом упражнении. Глубоко вдохните, и плавно сгибая ноги в коленях, опустите платформу вниз, но не слишком глубоко, не до касания грудной клетки. Оптимальный угол в коленных суставах при этом должен составлять 90 градусов. Когда вес опустится в нижнюю точку, напрягитесь, и на выдохе мощно выжмите тележку кверху силой мышц передней поверхности бедра, но смотрите за тем, чтобы не разгибать до конца ноги в верхней фазе, иначе нагрузка с мышц сместится на суставы. Не отрывайте ягодицы от сиденья – это может послужить причиной травм поясницы!

Внимание: не сгибайте ноги настолько сильно, чтобы касаться ими груди. Это приводит к опасному перенапряжению в коленных и тазобедренных суставах. Не поднимайтесь на носки, когда дожимаете платформу в верхней точке. Здесь в работу дополнительно включаются икроножные мышцы, и возникает риск повредить голеностопные суставы.

Максимальная нагрузка на тренажер 70 кг.

Тренажер «Пресс (подъем ног в висе)»

Инструкция по безопасности проведения занятий.

Данный тренажер предназначен для проработки мышц брюшного пресса. Главные работающие мышцы: прямая мышца живота, косые мышцы живота.

Вспомогательные: мышцы — сгибатели тазобедренного сустава (прямая мышца бедра, подвздошно – поясничная мышца)

Техника выполнения упражнения:

Встаньте в тренажер, спиной прислонитесь к его спинке, примите положение в упоре на локтях. Ноги согнуты в коленях, и не распрямляются все время выполнения упражнения, иначе нагрузка с мышц живота уйдет на мышцы ног. Задержите дыхание, и силой мышц живота поднимите колени так высоко, как сможете, а затем еще чуточку выше. В верхней точке максимально напрягите мышцы, задержитесь на несколько секунд, и медленно опускайте ноги обратно. Выполните как минимум 20-25 повторений в не менее чем четырех подходах.

Внимание: делайте упражнение технично, не раскачивайтесь вперед-назад.

Тренажер «Скамья Скотта»

Инструкция по безопасности проведения занятий.

Данный тренажер предназначен для проработки мышц бицепса.

Основные работающие мышцы: бицепсы, плечевая мышца.

Вспомогательные: мышцы предплечья (внутренняя сторона).

Техника выполнения упражнения:

Отрегулируйте высоту упора для рук, так, чтобы вам было удобно. Спина должна быть прямой, что автоматически придаст устойчивость всему телу. Сядьте или встаньте перед пюпитром, положите на него руки. Локти должны находиться на самом пюпитре, а не съезжать с него вниз. Возьмите штангу со стоек, которые находятся обычно чуть ниже, или попросите товарища по тренировкам подать ее вам. Здесь можно использовать любой вид хвата – узкий, широкий, или средний. Все зависит от того, какому участку бицепса вы хотите дать максимальную нагрузку.

Итак, вы держите штангу в опущенных руках, локти находятся на пюпитре. Усилием бицепсов поднимите штангу по направлению к подбородку, сгибая руки в локтевых суставах, но не чересчур высоко. Оптимальным, пожалуй, будет являться прямой угол между плечом и предплечьем, выше поднимать штангу не стоит, иначе напряжение в бицепсах пропадет. Из верхней точки медленно опустите гриф вниз, разогнув руки в локтях практически до конца. Это необходимо для того, чтобы полностью нагрузить все участки бицепса, в том числе и те, которые находятся внизу, около локтя. Сделайте 10-12 повторений.

Тренажер для голени

Инструкция по безопасности проведения занятий.

Данный тренажер предназначен для проработки мышц голени. Основные работающие мышцы: икроножная, задняя большеберцовая, камбаловидная, мышцы – сгибатели пальцев.

Техника выполнения упражнения:

Встаньте на подставку, расположите на ней треть подошвы, зафиксируйте свое положение, упершись плечами в гриф штанги, или взяв ее в руки и опустив вниз до полного разгибания локтей.

Таким образом, штанга не даст вам потерять равновесие. Стопы при этом расположены параллельно друг другу, либо расставлены в стороны, в зависимости от того, какую часть икр вы хотите нагрузить больше всего. Попробуйте разные варианты постановки стоп, найдите среди них тот, который больше по душе.

Поднимитесь на носках на максимально возможную высоту, до предела сократив икроножные мышцы. Вверх дополнительно напрягитесь, сделайте краткую паузу, и опуститесь вниз до полного разгибания стоп в суставах. Постарайтесь коснуться пола пятками. Соблюдайте основной принцип тренировки икроножных мышц: максимальную амплитуду движения. В противном случае вам будет очень трудно хорошо проработать икры.

Выдержав внизу существенную паузу, вновь мощным движением поднимитесь вверх. Выполните упражнение не менее 15 раз.

Не сгибайте ноги в коленных суставах, это чревато смещением основного фокуса нагрузки на камбаловидные мышцы. Опускайтесь и поднимайтесь плавно, без пружинящих сокращений мышц, особенно внизу, иначе легко можно получить травму ахилловых сухожилий.

Не округляйте спину, особенно если держите штангу внизу, на вытянутых руках, это чревато потерей равновесия и падением.

Максимальная нагрузка на тренажер 70 кг.