

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ИМ. В.Н.МАЧУГИ СТ.ПЕРЕЯСЛОВСКОЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Дополнительная  
**Дополнительная**

силовая  
**силовая**

тренировка  
**тренировка**

Разрабатывая комплексы упражнений необходимо в первую очередь обращать внимание на индивидуальные особенности ребенка. Учитывая особенности школьников, в тренировочном процессе есть возможность проводить работу с детьми различного возраста и физической подготовки.

**В данной работе представлены комплексы упражнений с отягощением, которые можно применять как для тренировки учащихся с ослабленным здоровьем, так и для спортсменов, в качестве дополнительной силовой тренировки.**

**В качестве отягощения можно использовать стандартные снаряды (гриф, диски различного веса, гантели, гири) и нестандартное оборудование (самодельное оборудование).**

Каким же образом развиваются мышцы и что необходимо делать для того, что бы тренироваться правильно, без переутомления и травматизма.

Мышцы, как же происходит их рост. Естественно, что мышечные волокна растут в результате получения ими достаточной физической нагрузки. Под действием физической нагрузки в мышце появляются мелкие разрывы. Обычно болевые ощущения появляются после тренировочного процесса, или на следующий день (тренеры называют эти ощущения – «мышечная радость»). А процесс восстановления происходит следующим образом – разрывы в мышцах заполняются новыми клетками, и в результате этого мышца становится больше. Но для нормального развития не достаточно постоянно одинаковой нагрузки, так как мышцы привычны к ней, поэтому требуется постепенное повышение нагрузки.

Начинай постепенно. Для нормального развития мышечной массы необходимо начинать с минимальной нагрузки (веса снаряда) и низкой интенсивности. Для чего это нужно? Во-первых, организм должен привыкнуть к выполнению правильной техники того или иного упражнения, во-вторых, при отсутствии достаточной подготовки высока вероятность получения травм суставов, связок и мышц.

Во время тренировки очень важен самоконтроль. Всем известно, что для успешной тренировки нужно начинать с тщательного разогрева организма. Разминка – это небольшое количество простых упражнений, при которых повышается эластичность связок, улучшается кровообращение и обмен веществ. Происходит разогревание мышц, что дает возможность избежать травм. Это подготовка организма к основной работе. Если во время тренировки возникает ощущение усталости необходимо увеличить время отдыха между подходами и упражнениями, при сильном переутомлении нужно перейти на упражнения, способствующие расслаблению мышц или вообще закончить тренировку.

В каждом представленном комплексе даются 6 упражнений. Первое упражнение *для развития мышц рук*. Второе упражнение *для мышц туловища*. Третье – *для развития мышц спины*. Четвертое упражнение *развивает мышцы ног*, и пятое *для мышц пресса*. И шестое – *это растяжка мышц* после интенсивной тренировки, которая позволяет сделать мышцы более эластичными, снизить напряжение и избежать травмы.

### Комплекс упражнений № 1

1. Жим штанги в прямой стойке.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – поворот туловища в правую сторону.

2- поворот туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга становая.

И.П. – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга на полу, хват средний.

1- выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки за голову. Ноги прямые.

1- подъем туловища вперед.

2- и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

### Комплекс упражнений № 2

1. Жим штанги из-за головы.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны туловища в стороны с гантелями в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках.

1 – наклон туловища в правую сторону.

2 – наклон туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в широком хвате.

И.П. – основная стойка. Штанга на полу, хват широкий.

1 - выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на груди.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки вдоль туловища.

1 – подъем согнутых ног к груди.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

### **Комплекс упражнений № 3**

1. Подъем гантелей прямыми руками в стороны.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках. Руки прямые.

1 – подъем рук в стороны.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1 – поворот туловища в правую сторону. Взгляд вперед.

2 - поворот туловища в левую сторону. Взгляд вперед.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в наклоне.

И.П. – стойка ноги врозь. Наклон туловища вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга в руках, руки прямые.

1 – тяга штанги до пояса.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах в широкой стойке.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – присед.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание прямых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки за головой.

1 – подъем прямых ног вверх.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

### **Комплекс упражнений № 4**

1. Подъем прямых рук с гантелями вперед поочередно.

И.П. – стойка ноги врозь.

1 – подъем правой руки вперед.

2 – и.п.

3,4 – тоже левой рукой.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

2. Наклоны туловища с диском в стороны.

И.П. – основная стойка. Диск в правой руке, левая за головой.

1- наклон в правую сторону, рука прямая.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. Тоже на левую руку. 4 подхода.

3. Наклоны вперед со штангой на плечах сидя.

И.П. – сидя на лавочке. Штанга на плечах, ноги врозь, согнуты в коленях.

1- наклон туловища вперед.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах в «ножницах».

И.П. – правая нога вперед, левая назад. Штанга на плечах.

1 – присед. Спина прямая.

2 – и.п.

Повторить 12 раз. Тоже со сменой положения ног. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

### **Комплекс упражнений № 5**

1. Тяга штанги руками до подбородка.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга в руках. Хват узкий.

1 – подъем штанги до подбородка. Локти вверх.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны в стороны с диском за головой.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск за головой.

1- наклон в правую сторону.

2 – наклон в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Наклоны вперед со штангой на плечах стоя.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах. Хват средний.

1 – наклон туловища вперед. Спина прямая. Ноги слегка согнуть.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Выпады вперед со штангой на плечах.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – выпад вперед на правую ногу.

2 – и.п.

Тоже на левую ногу.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом и подниманием колена.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо, правое колено тянуть к левому локтю.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево, левое колено тянуть к правому локтю.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

### **Комплекс упражнений № 6.**

1. Жим штанги лежа.

И.П. – лежа на лавочке. Штанга на вытянутых руках. Хват средний.

1 – опустить штангу на грудь.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Протяжка диска.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках. Руки вниз.

1 – полуприсед. Диск опустить вниз.

2 – подняться, выпрямить ноги, диск поднять вверх.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

3. Тяга гири.

И.П. – стоя на параллельных опорах. Гиря в руках.

1 – наклон туловища вперед. Ноги слегка согнуть в коленях.

2 – выпрямиться. Плечи вверх.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

4. Приседания в основной стойке.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – приседание.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног поочередно из положения лежа.

И.П. – лежа. Ноги согнуты в коленях. Руки за головой. Голова приподнята вверх.

1 – подтянуть правую ногу к груди.

2 – и.п.

3,4 – тоже левой ногой.

Повторить 30 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

### **Комплекс упражнений № 7.**

1. Жим штанги из-за головы в приседе.

И.П. – полный присед. Штанга на плечах. Хват широкий.

1 – жим штанги вверх.

2 – опустить штангу на плечи.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

2. Наклоны со штангой на плечах вперед – в сторону.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах. Хват средний.

1 – наклон вперед – в сторону к правой ноге.

2 – и.п.

3 - наклон вперед – в сторону к левой ноге.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 5 подходов.

3. Тяга штанги средним хватом.

И.П. – стойка ноги врозь. Полуприсед. Хват штанги – средний.

1 – тяга штанги вверх. Руки прямые. Спина прямая.

2 – опустить штангу вниз. Ноги прямые. Взгляд вперед.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Протяжка штанги вверх + приседания.

И.П. – стойка ноги врозь. Полуприсед. Хват штанги – широкий. Протяжка штанги вверх.

1 – присед.

2 – и.п.

Повторить 12 раз. 5 подходов.

5. «Велосипед».

И.П. – лежа. Ноги согнуты в коленях. Руки вдоль туловища.

Выполнять движение ногами, имитируя езду на велосипеде.

Повторить в течение 1 минуты. 3 подхода.

6. Растяжка.

### **Комплекс упражнений № 8.**

1. Тяга гантелей в наклоне.

И.П. – опора на лавочку в наклоне прямой левой рукой и ногой, согнутой в колене. Гантель в правой руке.

1 – подъем гантели вдоль туловища. Рука согнута в локте.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. Тоже на левую руку. 4 подхода.

2. Круговые вращения туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1-4 – круговые вращения в правую сторону.

5-8 – тоже в левую сторону.

Повторить 3 раза. 5 подходов.

3. Тяга штанги в основной стойке.

И.П. – основная стойка. Штанга в руках. Хват средний.

1 – опустить штангу вниз. Ноги прямые.

2 – и.п.

Повторить 8 раз. 4 подхода.

4. Упоры со штангой на плечах.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – упор на правую ногу.

2 – и.п.

3 – упор на левую ногу.

4 – и.п.

Повторить 4 раза. 5 подходов.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях.

1 – подъем туловища вперед.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

6. Растяжка.

### Комплекс упражнений № 9.

1. Жим штанги в прямой стойке.

И.П. - стойка ноги врозь. Штанга на груди, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны туловища в стороны с гантелями в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках.

1 – наклон туловища в правую сторону.

2 – наклон туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в наклоне.

И.П. – стойка ноги врозь. Наклон туловища вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга в руках, руки прямые.

1 – тяга штанги до пояса.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки вдоль туловища.

1 – подъем согнутых ног к груди.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

### Комплекс упражнений № 10.

1. Жим штанги из-за головы.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1 – поворот туловища в правую сторону. Взгляд вперед.

2 - поворот туловища в левую сторону. Взгляд вперед.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в широком хвате.

И.П. – основная стойка. Штанга на полу, хват широкий.

1 - выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Выпады вперед со штангой на плечах.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – выпад вперед на правую ногу.



2 – и.п.

Тоже на левую ногу.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.