КОМПЛЕКС ВПРАВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Комплекс№1,2,3,4

Вправи для м”язів грудей,спини,ніг,дельтовидних м”язів,біцепців,трицепців,передпліччя.

Комплекс№1

1.Присідання,руки вперед,вниз.25-30разів,якщо важко робити половину

2.Упор присівши-упор лежачи.Одна хвилина

3.Сидячи на лаві,ноги закріплені,руки за голову.Нахили назад вперед.Лежачи на спині,руки вздовж тулуба.Підняти ноги до прямогокута.До легкого втомлення працюючих м”язів

4.Лежачи на стегнах,ноги закріпленні,руки на поясі.Прогнутись і повернутись у в.п.Після прогинання,повільно опуститись в в.п. 20 разів

5.Стійка правим(лівим)боком біля гімнастичної стінки,стільця,однією рукою тримаючись на рівні поясу.Глибокі випади назад.Виконати випад кожною ногою 20 разів.

Комплекс№2

1.Підтягування на перекладені широким хватом.Підтягування до торкання шиєю,5 максимально.

2.Лежачи,штангу за голову,згинаючи руки в ліктьових суглобах,4 8.

3.Лежачи на похилій дошці,гантелі вперед.Розведення рук в сторони. 4 8.

4.Стійка з напівнахилом вперед,ноги нарізно,штанга міжніг.Взятись за кінець грифа(або перед дисками)Тяга штанги до живота. 4 10.

6.Нахил вперед,гантелі вниз-назад. 4 8

7.Сидячи,штанга(гантелі,гирі)за головуЖим широким хваоом

4 8.

8.Стійка з нахилом вперед,гантелі внизу.Гантелі в сторони вниз.4 10.

9.Стійка,ноги нарізно,штанга внизу хват середній,долоні обернені вперед.Підйом штанги на біцепси. 4 8.

10.Сидячи на стільці гантелі внизу,долоні догори.Поперемінно гантелі до плечей. 4 8.

11.Сидячи,штанга вгорі.Згинаючи руки,опустити штангу за голову.Повільно,4 8.

12.Присідання зі штангою на грудях.5 6.

13.Стоячи,штанга на плечах нахили вперед.4 6.

14.Лежачи,ноги закріпленні.Гантелі за головою.Піднятись,нахилитись вперед.Повільно,3 12.

15.Вис-підняти прямі ноги до торкання перекладини.3 15.

16.Лежачи животом на стільці(лаві)упоперек.Прогнутись,3 12.

Комплекс№4

1.Лежачи на лаві.Жим.Хват штанги середній,6 8 разів

2.Лежачи,упор лопатками ближче до краю лави.Гантелі вгорі.Гантелі за голову-вгору.Злегка згинаючи руки,4 10.

3.Стійка з напівнахилом тулуба вперед,штанга внизу.Тяга штанги до грудей.Хват штанги широкий,4 8.

4.Стійка з напівнахилом тулуба вперед та опорою однією рукою на сидіння стула.Другою рукою-тяга гантелі до живота.Попереміннл,4 10

5.Стійка,ноги нарізно,штанга внизу.Тяга штанги до підборіддя.Хват штанги візький,4 8.

6.Сидячи на стільці поперемінний жим гантелей від плечей.4 8.

7.Стійка,ноги нарізно,штанга внизу,долоні обернені вперед.Підйом штанги на біцепси.Хват середній,4 8.

8.Лежачи на лаві.Жим штанги вузький хватом.4 8

9.Сидячи на стільці,обпертися рукою з гантелею на внутрішню поверхню стегна(ближче до коліна).Згинаючи руку,гантель до грудей.4 8.

10.Сидячи на стільці,одна гантель вгору,друга за головою.Почергово гантель вгору-за голову.При опусканні гантелі,лікоть не рухомий,4 8.

11.Лежачи на животі,утримуючись руками,згинання та розгинання ніг в колінах з опорою гумової стрічки або гантелей,закріплених біля стоп.5 10.

12.Зімкнута стійка на краю бруска 3-5 см,вантаж внизу або на плечах.Піднятися на носки,повернутися у в.п.5 12.

13.Лежачи на похилій дошці під кутом 45,руками утримуватись за головою.Підняти прямі ноги,повернутися у в.п.3 12

14.Лежачи спиною поперек лави.Згин,розгин.3 12.

ВПРАВИ ДЛЯ М”ЯЗІВ ГРУДЕЙ.

1.В.п.-лежачи на горизонтально вставленій лавці.Жим штанги.5 1-.

2.В.п.-те ж,що у 1 вправі.Розведення гантелей в сторони.5 12.

3.В.п.-лежачи на похилій лавці.Жим штанги від грудей,5 10.

4.В.п.-упор на брусах.Згинання та розгинання рук.5 15.

5.В.п.-лежачи на горизонтальній лавці.Гантелі,штанга попереду.Опускання за голову,5 15.

ДЛЯ М”ЯЗІВ СПИНИ.

1.Підтягування на перекладені широким хватом(доторкання перекладини потиличною частиною)5 15.

2.В.п.-нахил вперед,гантелі вниз.Гантелі назад,у в.п., 5 10

3.В.п. напівнахил,однією рукою спертися на сидіння стільця.Гантель в другій руці,внизу.Підтягування гантелі до живота,5 12.

ДЛЯ М”ЯЗІВ НІГ.

1.В.п. штанга на грудях.Присідання,5 15.

2.В.п.-штанга за спиною,внизу.Присідання, 5 15.

3.В.п.-сидячи ноги звисають,до ступнів прикріплено вантаж.Випрямити1 опумтити ноги вниз, 5 15.

4.В.п.-лежачи животом на похилій лавці(45),дошці,гантелі закріплені на ступнях.Згинання та розгинання ніг в колінах, 5 15.

5.В.п.-стійка,штанга на плечах,під пальцями ніг брусок(4-5 см).Підніматись і опускатись на носках,6-20.

ДЛЯ ДЕЛЬТОВИДНИХ І ТРАПЕЦІЄВИДНИХ М”ЯЗІВ.

1.В.п.-сидячи,жим штанги широким хватом з-за голови,5 10

2.В.п сидячи,ганелі внизу.Гантелі через сторони вгору і у в.п., 5 10.

3.В.п.-сидячи,гантелі до плечей.Поперемінно,жим,5 10.

4.В.п стійка,штанга внизу,хват вузький.Тяга штанги до підборіддя, 4 10.

5.В.п. нахил вперед,гантелі внизу.Гантелі в сторони і у в.п., 4 10.

ДЛЯ БІЦЕПСІВ.

1.В.пп. стійка,штанга внизу.Згинання,5 10

2.В.п. сидячи.рука з гантелею внизу.Згинання, 5 10.

2.В.п. сидячи,рука з гантелею внизу ліктем впирається в коліно з внутрішньої сторони.Згинання рук, 5 10.

ДЛЯ ТРИЦЕПСІВ.

1.В.п-лежачи на горизонтальній лавці,дошці,штанга перед лобною частиною вузьким хватом.Жим, 5 10

2.В.п.-сидячи,штанга вгорі.Згинаючи руки,опустити штангу за голову,повернутися у в.п.(лікті нерухомі),5 10.

ДЛЯ М”ЯЗІВ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ

1.В.п.-сидячи,руки з гантелями на стегнах,кисті долонями вверх вільно звисають.Згинання і розгинання, 5 12.

2.Те ж,що у 1,але кисті згинати і розгинати долонями вниз, 5 2

***Самостійна робота з теми***: Атлетична гімнастика

Атлетична гімнастика-це система вправ,що розвивають силу,в поєднанні з всесторонньою фізичною підготовкою,спрямована на зміцнення здоров”я,підготовку молоді до високопродуктивної праці.Атлетична гімнастика широко використовується в самостійних заняттях.На першому етапі занять рекомендується приділити велику увагу загально фізичній підготовці.У силовому тренуванні повинні використовувати великі але не максимальні обстеження,з яким можна виконувати вправи не більше 10-12 разів підряд(від 6-до 15 повторень)тривалістю 30-60 рекомендується секунд.Навичкам,що починають самостійні заняття,рекомендується тренуватися не менше трьох разів на тиждень по 20-30 хвилин.,для підготовлених 1,5-2г.