



НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

М. А. Красуля

**СОСТАВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ  
КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ  
ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Методические рекомендации  
для студентов и преподавателей физического воспитания  
гуманитарного вуза

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**М. А. Красуля**

**СОСТАВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ  
КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ  
ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Методические рекомендации  
для студентов и преподавателей физического воспитания  
гуманитарного вуза

(выпуск 4)

Харьков  
Издательство НУА  
2016

УДК 796.894 (072)  
ББК 75.691.1р30  
К78

*Утверждено на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
Народной украинской академии  
Протокол № 7 от 01.02.2016*

Рецензент канд. пед. наук *В. М. Лабский* (НТУ «ХПИ»)

У методичних рекомендаціях сформульовано основні поняття атлетичної гімнастики, які необхідно знати студентам та викладачам, щоб скласти комплекси вправ для тих, хто тренується в групах атлетичної гімнастики; наведено приклади індивідуальних комплексів, які склалися автором для студентів з урахуванням обладнання, наявного в тренажерній залі академії; розглянуто питання самостійної роботи студентів.

Для студентів та викладачів фізичного виховання гуманітарного вищого навчального закладу.

**Красуля, Марина Александровна.**

К78 Составление индивидуальных комплексов упражнений по атлетической гимнастике : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания гуманитар. вуза / М. А. Красуля ; Нар. укр. акад. [Каф. физ. воспитания и спорта]. – Харьков : Изд-во НУА, 2016. – Вып. 4. – 44 с.

В методических рекомендациях сформулированы основные понятия и принципы атлетической гимнастики, которые необходимо знать студентам и преподавателям, чтобы составлять комплексы упражнений для тренирующихся в группах атлетической гимнастики; приведены примеры индивидуальных комплексов, которые составлялись автором для студентов с учетом имеющегося оборудования в тренажерном зале академии; рассмотрены вопросы самостоятельной работы студентов.

Для студентов и преподавателей физического воспитания гуманитарного высшего учебного заведения.

**УДК 796.894 (072)  
ББК 75.691.1р30**

## ВВЕДЕНИЕ

Стремление человека к гармонии тела и духа существовало с давних времен. У людей всегда вызывали уважение люди сильные, способные продуктивно трудиться, а при необходимости дать достойный отпор врагу. Сказки, былины донесли до наших дней благородные образы мужественных и обладающих недюжинной силой богатырей.

Атлетическая гимнастика вышла из глубин народных забав и игр, где надо было продемонстрировать свою «силушку». Прошло достаточно много времени, прежде чем атлетическая гимнастика превратилась в один из видов тренировочной деятельности, позволяющей целенаправленно формировать мышечную структуру тела человека.

Атлетическая гимнастика по своей сути не пропагандирует культ силы мышц как таковой, а основывается на стремлении к физическому совершенствованию на базе укрепления здоровья, посредством использования системы разнообразных физических упражнений для развития мышечной системы. В основе атлетической гимнастики в центре внимания находится человек, гармония его физического развития и телосложения.

Для многих занимающихся атлетическая гимнастика становится философией жизни, основанной на внутреннем постижении технологии «строительства» живого и красивого тела, поднимающей человека на качественно новый уровень гармонии, нравственности и физического здоровья.

Атлетическая гимнастика является действенным средством пропаганды здорового образа жизни. Она прекрасно сочетается с другими видами спорта и стретчингом, что обуславливает весьма высокий тренировочный эффект ее воздействия на организм человека.

Начинающим заниматься атлетической гимнастикой было бы уместным напомнить, что неправильно стремиться к приобретению фигуры Геркулеса, если природа наградила вас телосложением Аполлона. Также будет ошибкой выбрать своим идеалом тип фигуры, диаметрально противоположный вашему телосложению, а также строению вашей мускулатуры.

Кроме того, подобно тому, как занятия пентатлоном в Древней Греции способствовали приобретению гармонически развитого тела, желательно для достижения такой гармонии заниматься не только атлетической гимнастикой, но и другими видами спорта, необходимыми для здоровья, силы и красоты. В первую очередь сюда относятся легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры и др.

## *Уважаемые студенты!*

Вы стоите перед выбором – начинать или нет занятия атлетической гимнастикой? Ведь вокруг так много всего интересного, чем хотелось бы заняться. Мы призываем вас полюбить себя, свое тело и найти время для занятий атлетической гимнастикой, и, уверяем вас, вы не пожалеете. Атлетическая гимнастика – это прекрасный мир, который сделает ваш организм более совершенным, а тело красивым и сильным, с заданной композицией и рельефом мышц. Это позволит вам осознать себя в новом качестве, проникнуться самоуважением и уважением окружающих. Атлетическая гимнастика расширит двигательные и функциональные возможности вашего организма, повысит работоспособность, резко снизит отрицательное воздействие на организм так называемых факторов риска – эмоциональных и умственных перегрузок, стрессов, заставит отказаться от вредных привычек.

В этих методических рекомендациях мы постараемся приоткрыть некоторые «тайны» атлетической гимнастики. От вас потребуются не только прочитать их, но и постараться набраться терпения при их практической реализации, а когда по истечении некоторого срока занятий вы почувствуете изменения, происходящие в вашем организме, вы сами захотите их закрепить и развить. Удачи вам!

# І. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

## 1.1. Пропорции и строение тела человека

Понятие о гармоническом развитии человека, о прекрасном сочетании физического совершенства и высокого интеллектуального развития прочно вошло в наше сознание. Но выйдите на улицу, побывайте в летний день на пляже и вы увидите, как много еще людей, далеких от физического совершенства.

В чем же причин этого? Главная причина – в нашей инертности. Несмотря на огромные возможности, которые открывает перед человеком автоматизация производства, она таит в себе и очень большую опасность – резкое ограничение человеком физических затрат. Недаром некоторые писатели изображают людей будущего уродами с непомерно большими головами, огромными животами и атрофированными конечностями.

Но мы же стремимся к совершенным формам телосложений! Рецепт для этого может быть только один – надо каждому в свой ежедневный рацион включить самое главное лекарство – физическую нагрузку. Исследователи отмечают, что до глубокой старости доживают лишь те, жизнь которых связана с постоянными умеренными физическими нагрузками.

Каковы же критерии оценки телосложения? Наблюдая человеческое тело, приходишь к мысли о его пропорциональности. Несмотря на множество индивидуальных особенностей организма человека, в его строении имеются определенные закономерности. Так, например, верхние конечности короче нижних, ширина плеч у мужчин обычно превосходит ширину таза, длина бедра и плеча соответственно больше голени и предплечья и пр. В результате многочисленных наблюдений создавалось учение о пропорциях человеческого тела. Однако представление о красоте и совершенстве тела менялось в различные исторические периоды. В результате было создано множество различных схем и вариантов законов пропорциональности человеческого тела.

Этим вопросом художники и врачи стали интересоваться еще во времена Древнего Египта. В древние времена единицей меры для определения пропорциональности телосложения выбиралась какая-нибудь часть человеческого тела, с размерами которой сравнивались размеры всех других частей. Так, в Древнем Египте таким модулем служила длина указательного пальца руки, которая укладывалась по длине всего тела 19 раз. Голова составляла 3 длины указательного пальца, голень – 4 и т. д.

В Древней Греции известностью пользовалась схема Поликлета – автора известной скульптуры Дорсифора. Поликлет за основу построения человеческой фигуры брал ширину ладони. По его правилам, голова должна

составлять  $1/8$ , лицо –  $1/10$ , а голова и шея вместе взятые –  $1/6$  всей длины фигуры.

Лисипп, греческий художник, в основу своей системы положил высоту головы человека, которая укладывалась по длине всей фигуры 8 раз. Рост человека, по Лисиппу, должен быть равен длине расставленных в сторону рук. Эта схема телосложения дошла до наших дней под названием «квадрата древних». По схеме Леонардо да Винчи, фигура человека с поднятыми и разведенными руками и расставленными ногами легко вписывается в круг, центром которого является пупок.

С развитием точных наук, особенно математики и геометрии, учение о телосложении подкреплялось математическими выкладками и геометрическими построениями.

В основу одного из представлений о строении тела человека за основу положена окружность грудной клетки. Если принять ее за 100 относительных единиц, то при идеальных пропорциях тела талия должна составлять 75, окружность бедер – 90, шеи – 38, бицепса в напряженном состоянии – 36, предплечья – 30,5, бедра – 60, голени – 40 единиц. Этих сведений обычно достаточно, чтобы оценить собственные пропорции и установить, над развитием каких мышечных групп следует поработать.

Приведем другой пример расчета. Средний рост человека колеблется от 165 до 175 см. Длина позвоночного столба составляет в среднем 40% длины всего тела. Верхняя конечность в приведенном к телу положении должна доходить кончиком среднего пальца до середины бедра. Кроме того, длина верхней конечности обычно должна быть равной длине позвоночника. Предплечье должно составлять 75% длины плеча. Длина нижних конечностей равна в среднем 53% длины всего тела. Длина бедра должна быть в среднем равна  $1/4$  всей длины тела, а также длине голени и стопы вместе взятых (т. е. расстоянию от нижнего края надколенника до пальцев стопы при положении человека «на цыпочках»). Ширина сдвинутых колен обычно равна половине ширины плеч.

Весьма значительны в пропорциях тела половые различия. Известно, что тело женщины отличается от тела мужчины меньшим ростом, более короткими конечностями, узкими плечами и широким тазом, меньшими размерами кисти и стопы и т. д.

Опубликованные в литературе таблицы идеальных пропорций тела отличаются друг от друга. Для примера в табл. 1.1 представлены идеальные антропометрические данные для мужчин-атлетов по Д. Вейдеру.

## Идеальные антропометрические данные атлетов по Д. Вейдеру

Рост, см	Вес, кг	Окружность, см					
		Грудная клетка	Талия	Шея	Плечо	Бедро	Голень
152,5	58,5	101,5	67,5	38	38	53	37
157	63,5	104,5	70	39	39,5	55,5	38
162,5	70,5	111	76	40,5	40,5	57	39,5
167	79	116,5	78,5	42	42	58,5	40
172	83,5	118	80	43	43	59,5	40,5
177	90	121,5	82,5	44	44	62	41,5
183	95	124	84	44,5	45	63,5	42,5
188	99	127	85	46	46	65	46

Атлетическая красота немислима без здоровья и силы. Следующие простые формулы и показатели помогут вам лучше контролировать свое физическое развитие.

Показатель жизненной емкости легких = жизненная емкость легких (в см<sup>3</sup>.): на вес (в кг). В среднем он составляет 65 см<sup>3</sup>. Обычно, чем выше показатель, тем лучше развита дыхательная функция грудной клетки.

Показатель Эрисмана = окружность грудной клетки в покое – ½ роста стоя. При нормальном развитии окружность клетки больше половины роста тела. Отрицательный показатель указывает на слабое развитие грудной клетки.

Показатель крепости телосложения = рост стоя – (вес плюс окружность груди).

Лучшую оценку получают те, у кого меньший показатель: 10–15 – крепкое телосложение, 16–20 – хорошее телосложение; 21–25 – среднее телосложение; 26–30 – слабое телосложение; 31 и более – очень слабое телосложение.

Показатель пропорциональности физического развития = [(рост стоя – рост сидя] x 100.

На теле человека около 600 мышц. Такой мощный двигательный аппарат дан человеку природой не зря. Работа всех внутренних органов человека, головного мозга, непосредственно связана с работой мышц. Поэтому тренировка мышечной системы человека является жизненно необходимой. Расположение основных мышц представлено на рис. 1.

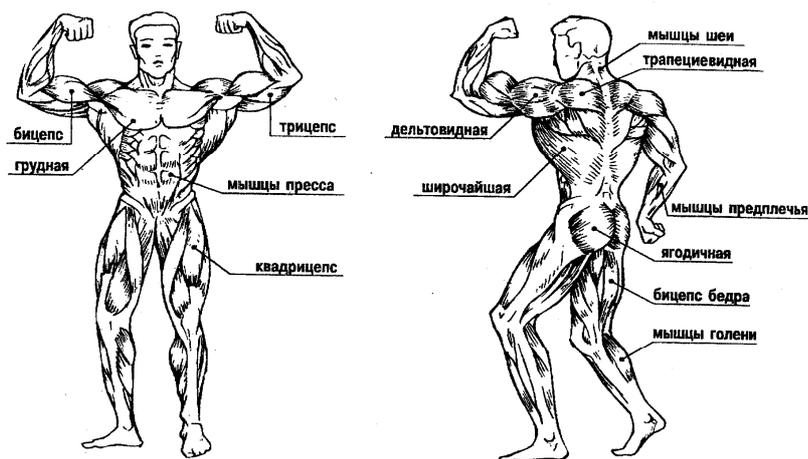


Рис. 1. Основные мышцы человека

Существует 3 типа телосложения: эктоморфное, мезоморфное, эндоморфное.

Эктоморфное телосложение характеризуется длинными и узкими ступнями и ладонями, небольшим запасом жира, длинными руками и ногами, узкой грудной клеткой и плечами, тонкими длинными мускулами.

Основная задача человека такого телосложения при занятиях атлетической гимнастикой состоит в том, чтобы набрать вес в виде мышечной массы, для чего необходимо:

- 1) придерживаться основных упражнений с преобладанием силовых движений по программе построения максимальной мышечной массы;
- 2) периоды отдыха должны быть достаточно продолжительными для того, чтобы дать возможность телу справиться с уровнем нагрузок;
- 3) необходимо уделять внимание калорийному питанию.

Мезоморфное телосложение характеризуется большой грудной клеткой, удлиненным торсом, прочной мускульной структурой и большой физической силой. Создание мышечной силы не является сложным делом, но упражнения должны быть достаточно разнообразными, чтобы мышцы развивались пропорционально. Для этого рекомендуется:

- 1) сочетание разнообразных силовых упражнений для обеспечения пропорций и симметрия телосложения;
- 2) большое количество повторений и небольшие паузы для отдыха;
- 3) сбалансированное высококалорийное питание с большим количеством витаминов и белков.

Эндоморфное телосложение характеризуется мягкой мускулатурой, короткой шеей, широкими бедрами и большим запасом жира. У людей этого типа, как правило, не бывает проблем с развитием мышечной силы, но им необходимо избавиться от жировых отложений, внимательно относиться к питанию и не допускать прибавления в весе.

Рекомендуются:

- 1) очень интенсивные тренировки (с короткими паузами для отдыха);
- 2) дополнительные аэробные упражнения (велосипед, бег и др.);
- 3) низкокалорийное питание.

Развитие организма заканчивается примерно к 25 годам, когда прекращается рост человека в длину. Но это не значит, что органы и ткани не продолжают изменяться. После 25 лет жизни человека, когда мы говорим, что организм полностью сформировался, возможны два пути его дальнейшего развития:

1. Если вы продолжаете физическую работу, тренируете свои мышцы, много двигаетесь, изменения происходят в сторону дальнейшего совершенствования мускулатуры, следовательно, и вашей фигуры.

2. Если же вы ведете малоподвижный образ жизни, не занимаетесь физической работой, обильно питаетесь, развитие организма идет по пути атрофии мышц, отложения жировой клетчатки как подкожной, так и во внутренних органах. Телосложение при этом также меняется, но уже в связи с ожирением, тучностью. Следовательно, иметь пропорциональное телосложение – задача, зависящая от вас самих.

## 1.2. Специальная терминология

**Повторение** – однократное выполнение упражнения.

**Подход** – несколько повторений одного упражнения, выполняемых без отдыха.

**Амплитуда** – расстояние между двумя крайними точками траектории перемещения отягощения.

**Базовое упражнение** – упражнение, одновременно воздействующее на несколько мышечных групп.

**Изолированное упражнение** – упражнение, воздействующее на одну мышцу или мышечную группу.

**Комбинация** – два подхода, воздействующие на мышцы-антагонисты, выполняемые один за другим с небольшим интервалом отдыха между ними.

**Суперсерия** – два подхода, направленные на развитие разных частей одной и той же мышцы, выполняемые один за другим с небольшим интервалом отдыха между ними.

**Комплексный метод тренировки** – за одну тренировку прорабатываются все основные группы мышц.

**Раздельный метод тренировки (сплит)** – за одну тренировку прорабатывается определенная группа мышц.

**Классический сплит** – за одну тренировку прорабатываются мышцы верхней части тела, а за вторую – нижней.

**Позитивная фаза** – часть амплитуды, при которой происходит сокращение мышц.

**Негативная фаза** – часть амплитуды, при которой происходит растяжение мышц.

**Жим** – перемещение отягощения от себя.

**Тяга** – перемещение отягощения к себе.

**«Мертвая тяга»** – тяга штанги с прямыми ногами.

**Французский жим** – упражнение для трехглавой мышцы плеча, жим веса из-за головы (выполняется лежа или стоя, локти неподвижны).

**Прямой хват** – хват штанги или гантелей ладонями сверху.

**Обратный хват** – хват штанги или гантелей ладонями снизу.

**Нейтральный хват** – хват гантелей ладонями вовнутрь.

**Стретчинг** – упражнения на растягивание мышц и связок.

**Аэробная работа** – длительная работа низкой интенсивности для оказания тренировочного воздействия на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

**Анаэробная работа** – кратковременная работа высокой интенсивности для развития скоростно-силовых качеств мышц.

**Свободные отягощения** – гантели и штанги (в отличие от тренажеров).

**Рабочий вес** – вес отягощения, с которым выполняются основные подходы (в отличие от разминочных подходов).

### 1.3. Тренировочные принципы атлетической гимнастики

Для того, чтобы занятия атлетической гимнастикой оказывали постоянное влияние на организм человека и наблюдался устойчивый, прогрессирующий эффект от занятий, следует соблюдать следующие основные тренировочные принципы, которых необходимо придерживаться вне зависимости от уровня подготовки занимающихся.

#### 1. Принцип прогрессирующего увеличения нагрузки.

Этот принцип является основополагающим. Суть принципа состоит в том, что при одних и тех же нагрузках происходит «привыкание» мышц к данным объемам нагрузок и наступает момент легкости выполнения упражнения, следовательно, снижается эффективность занятий. В этом случае необходимо увеличивать вес снарядов и таким образом увеличивать нагрузку.

#### 2. Принцип увеличения интенсивности занятий.

Он основан на выполнении того же самого объема работы, но за более короткое время. Например, если атлет выполнял определенный объем работы за 15 мин, то, проделав ту же работу за 12 мин, он получит большую нагрузку. Использование этого принципа позволяет улучшить рельефность мышц.

#### 3. Принцип изолирующей тренировки.

Очень часто при выполнении упражнений мышцы работают во взаимодействии друг с другом. Если атлет стремится к максимальному развитию той или иной мышцы, то во время выполнения упражнения ее следует изолировать от помощи других мышц. Это достигается либо за счет изменения положения тела при выполнении упражнения, либо при помощи специальных приспособлений. В качестве примера может являться выполнение упражнения «подъем снаряда на бицепсы» с упором на локти.

#### *4. Принцип «удивления» мышц (принцип разнообразия).*

При использовании одних и тех же упражнений происходит адаптация организма к нагрузкам, и мышцы перестают реагировать на них. Поэтому необходимо программу и упражнения периодически менять (примерно раз в 2 месяца). Кроме того, необходимо менять тренировочные веса, темп выполнения упражнений, количество подходов и повторений, время отдыха. Только в этом случае достигается наибольший тренировочный эффект. Однако нельзя слишком часто менять тренировочные программы, т. к. это может привести к противоположному эффекту – адаптации организма к любым изменениям.

#### *5. Принцип приоритета.*

Всегда имеются мышцы, которые отстают от других в развитии. Чтобы ликвидировать это отставание, в начале тренировки, когда больше сил и работа может выполняться более качественно, нагружаются именно эти мышцы.

#### *6. Принцип «пирамиды».*

Нельзя начинать тренировку с максимальными весами, так как это может привести к травмам. Тренировку следует начинать с отягощениями, вес которых приблизительно равен 60% от максимума. Далее вес отягощения от подхода к подходу постепенно возрастает, а количество повторений соответственно уменьшается.

#### *6. Принцип суперсетов.*

Суть данного принципа заключается в том, что в один подход группируются упражнения для мышц-антагонистов. Возможны различные комбинации суперсетов: грудь-спина, бицепс-трицепс, четырехглавая-двухглавая мышцы бедра и т. п.

#### *7. Принцип длительного напряжения.*

При очень быстром выполнении упражнения уменьшается нагрузка на мышцы за счет движения отягощения по инерции. Поэтому каждое упражнение должно выполняться как можно медленнее. Такой стиль тренировки стимулирует дополнительный рост мышц.

#### *8. Принцип инстинкта.*

При занятиях всегда следует учитывать свои индивидуальные особенности, а также самочувствие, настроение и т. д. В зависимости от этого можно регулировать свои нагрузки и варьировать их. Однако для этого необходим определенный тренировочный опыт, который накапливается со временем.

#### *9. Принцип «я – ты».*

Этот принцип используется при работе в парах. Исполнив один подход, снаряд передается напарнику, который тоже выполняет один подход и т. д. Такая работа в парах наиболее эффективна при выполнении упражнений на малые группы мышц.

#### *10. Принцип «золотого сечения».*

Этот принцип основан на использовании числовой последовательности, открытой итальянским математиком Фибоначчи, которая является одновременно арифметической и геометрической прогрессией: 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55. Выполняется несколько подходов упражнений, в которых вес

отягощения постепенно увеличивается с одновременным уменьшением количества повторений в каждом последующем подходе по указанной зависимости.

При занятиях по этому принципу количество повторений в подходе соответствует обратной последовательности этих чисел, а нагрузка меняется от 24 до 90% от максимального веса отягощения.

#### *11. Принцип прилива крови.*

Во время тренировки вы должны постоянно обеспечивать прилив крови к тренируемой мышце. Это достигается в том случае, если вы выполняете подряд несколько упражнений на одну и ту же группу мышц.

#### *12. Принцип смешанных сетов.*

Два упражнения без паузы для одной и той же мышечной группы – это и есть смешанный сет. Например, подъем на бицепс, стоя в наклоне и сразу же подъем на бицепс сидя.

#### *13. Принцип дополнительной нагрузки.*

Идея заключается в том, чтобы мышцы работали больше. Поэтому следует применять этот принцип только для того, чтобы добавить еще одно или два повторения, или помочь мышцам за счет подключений другой части туловища. Представим, что вы выполняете серию сгибаний рук в локтевых суставах и не можете выполнить несколько последних повторений, если помогать свободной рукой, то можно сделать еще несколько движений. Это разумное использование данного принципа.

#### *14. Принцип тройного сета.*

Если выполнять три упражнения на одну и ту же мышечную группу без паузы между сериями, то это есть тройной сет. Метод позволяет быстро накачать мышцы. А поскольку это делается с трех различных углов, то это метод в основном для создания рельефа. Тройной сет развивает локальную мышечную выносливость.

#### *15. Принцип гигантских сетов.*

Гигантский сет – это серии из 4–6 упражнений на одну мышечную группу с небольшим отдыхом или вовсе без отдыха между сериями. Представим, что вы тренируете грудные мышцы. Можно использовать горизонтальную и наклонную скамейки, отжимания от параллельных брусьев и пуловеры. Выполните один сет на ровной скамейке (отдых 30 сек), затем на наклонной (отдых 30 сек), сет отжиманий от брусьев (отдых 30 сек), сет пуловеров (отдых 30 сек). Все это и составит один гигантский сет.

#### *16. Принцип отдыха.*

Как можно выполнять серию с максимальным весом в каждом повторении? Если вы с максимальным весом можете выполнить 2–3 повторения, то установите отдых 30–45 сек, а затем снова 2–3 повторения, после чего отдых 40–60 сек и снова 2 повторения, затем отдых 60–90 сек и еще 1–2 повторения. Вы должны выполнить одну длинную серию из 7–10 повторений. Отдых в данном случае является методом развития силы и объема мышц.

### *17. Принцип пикового сокращения.*

Пиковое сокращение – это метод, посредством которого обеспечивается полное сокращение работающей мышцы, например, при сгибании рук с гантелью обычно теряется нагрузка в верхней точке движения. Чтобы избежать этого, наклонитесь вперед, выводя руку за линию силы тяжести. Это создаст напряжение в бицепсе и приведет к его максимальному развитию.

### *18. Принцип негативной тренировки.*

Соппротивление при опускании отягощения является эффективной формой тренировки, которая в значительной мере активизирует мышцу, стимулируя ее рост. Негативную тренировку следует проводить только время от времени. Например, при выполнении сгибаний рук со штангой вы можете поднять 40 кг в 8 повторениях. Пусть партнер поможет вам поднять 60 кг, а затем медленно опустите ее в исходное положение в каждом из 8 повторений. Этот метод усиливает мышцы и соединительные ткани, помогает быстрее увеличивать силу.

### *19. Принцип двойной расчлененной тренировки.*

Многие атлеты в утренние часы прирабатывают одну или две группы мышц, а вечером две другие. Это и есть принцип двойной расчлененной тренировки. Преимущество очевидно. Разброс тренировок во времени позволяет сделать больше серий, работать с большими весами и стимулировать больший рост мышц.

### *20. Принцип тройной расчлененной тренировки.*

Применяется довольно редко. Немного найдется тех, кто может получить преимущество от трехразовых тренировок в течение одного дня, прорабатывая на каждой новую группу мышц.

### *21. Принцип "жжения".*

Когда выполняются 2–3 коротких, неполных движения в конце обычной серии упражнений, то в тренируемую мышцу перебрасывается дополнительное количество крови и молочной кислоты. Это причиняет боль, жжение. С другой, продукты распада и кровь заставляют капилляры быстро расширяться, что способствует увеличению размера мышц и улучшению функций сосудистой системы.

### *22. Принцип качественной тренировки.*

Означает постоянное уменьшение отдыха между сериями. При этом нужно пытаться выполнить то же количество повторений или даже больше, чем ранее. Такая тренировка улучшает рельефность мышц.

### *23. Принцип сетов с изменяющимися весами.*

Многие атлеты называют этот метод "раздеванием". Система перехода от тяжелых весов к легким требует участия двух помощников, которые снимают "блины" со штанги, когда вы завершаете выполнение всех повторений с этим весом. Облегчая штангу, вы получаете возможность выполнить еще пару повторений. Способ очень трудоёмок, и его не следует применять более чем в 1–2 упражнениях за тренировку.

#### *24. Принцип электрической тренировки.*

Это соединение в специальную тренировочную систему движений на массу и рельеф мышц. Метод подразумевает разнообразие упражнений и нагрузочных режимов, которые наилучшим образом влияют на развитие ваших мышц.

#### *25. Принцип неполных повторений.*

Неполные повторения в начальной, средней и завершающей стадиях движения можно выполнять для увеличения силы и размера мышц. Для этой цели можно использовать подставки, которые регулируют высоту упора для штанги. В этом случае, как правило, используются большие веса. Метод рекомендуется опытным спортсменам для преодоления слабостей в мышечном развитии.

*26. Принцип мышечного предпочтения* – проработка определенной группы мышц в каждой тренировке.

#### *27. Принцип скорости.*

В традиционной тренировке серии и повторения выполняются в среднем темпе с контролем правильности движения. Это лучший способ для развития сильной, пропорциональной фигуры. Однако многие занимающиеся стремятся к большим размерам мышц. Принцип скорости соответствует этим целям. Он помогает справиться с большими весами, к которым вы еще не привыкли. Выполняя по 8 – 12 повторений, вы работаете с небольшими весами, ну а теперь попробуйте работать с большими весами, выполняя 6–7 повторений. Попробуйте "взорваться". Все внимание на быстрое поднятие веса. Этот метод рекомендован лишь тем, кто тренировался не меньше года.

## **II. ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ**

Комплексы упражнений в течение первого года тренировки можно разделить на четыре курса: подготовительный, основной, силовой и повышенной трудности.

Подготовительный курс рассчитан на 2,5–3 месяца при трехразовых тренировках в неделю. Этот курс состоит из вспомогательного комплекса (без снарядов) и комплекса с гантелями.

Основной курс рассчитан на 5–6 месяцев при трехразовых тренировках в неделю, причем в течение первых 2-х месяцев занятия проводятся по одному комплексу, а в течение оставшихся 3–4-го месяцев – по трем комплексам.

Продолжительность силового курса составляет 2,5–3 месяца. Выполняется комплекс упражнений на основные группы мышц с переменной интенсивности в разные дни. Начинает использоваться принцип «пирамиды».

Курс повышенной трудности завершает первый год. Его продолжительность – 2 месяца при четырехразовых тренировках в неделю. Занятия проводятся по четырем комплексам с отдельной проработкой мышц.

Такую программу можно выполнить только при условии регулярности занятий. В других случаях, а также при низком исходном уровне физической подготовленности, сроки освоения программы значительно увеличиваются.

В данных методических рекомендациях описан подготовительный курс и приведены примеры комплексов основного курса, которые составлялись для студентов ХГУ «НУА» на протяжении последних лет.

## 2.1. Подготовительный курс

Вспомогательный комплекс подготовительного курса рассчитан на тех, кто впервые пришел в тренажерный зал. Продолжительность комплекса составляет 1–1,5 месяца.

Упражнения необходимо выполнять по круговому методу одно за другим с минимальным интервалом отдыха между упражнениями. Стремитесь сделать больше повторений, чем указано в комплексе.

Ниже приведен пример вспомогательного комплекса:

1. Отжимания в упоре.....2×20.
2. Подтягивание на перекладине (для юношей) или в висе лежа (для девушек)..... 2×12.
3. Приседание на одной ноге.....2×10–15.
4. Попеременные выпады каждой ногой.....2×10.
5. Упражнение для мышц спины.....2×15.
6. Упражнение для мышц живота.....2×20.
7. Упражнение для выработки координации движений и выносливости (например, упор присев – упор лежа) .....2×10.
8. Упражнения для укрепления силы пальцев и крепости хвата.....3×(3–4).

Комплекс с гантелями рассчитан на 1,5 месяца и необходим, чтобы занимающиеся научились правильно выполнять упражнения с весом, а также для укрепления мышц и связок.

Ниже приведен пример комплекса с гантелями.

1. Жим гантелей попеременно.....3×(8–10).
2. Подъем гантелей на бицепсы стоя.....3×(8–10).
3. Приседания на двух ногах, гантели в опущенных руках.....3×(8–10).
4. Разводка гантелей лежа на скамье.....3×(8–10).
5. Притягивание гантели в наклоне одной рукой.....3×(8–10).
6. Упражнение для нижнего пресса.....3×(10–12).
7. Упражнение для верхнего пресса.....3×(12–15).
8. Упражнение для предплечий.....3×(10–12).
9. Упражнение для икроножных мышц.....3×(12–15).
10. Упражнение для мышц шеи.....3×(10–12).

## 2.2. Основной курс

Задачей основного курса является приобретение массы и силы всех мышечных групп.

Первая часть основного курса проводится 2 месяца, вторая – 3–4 месяца.

В первой части основное внимание уделяется изучению техники выполнения упражнений, особенно приобретению навыков работы со штангой. Главная цель – подготовка суставов и связок к дальнейшим тренировкам с более сложными упражнениями.

В первой части используется 8–10 повторений в подходе. Каждый комплекс включает 8 упражнений, перед которыми выполняется разминка, а после – стретчинг. Как показывает практика, на выполнение комплекса требуется 80 минут (1 учебная пара занятий).

Тренироваться желательно 3 раза в неделю. Начинать надо с двух подходов, а вес подбирать так, чтобы можно было выполнить по 10 повторений. После того, как два подхода выполняются свободно, добавляется третий подход. Когда сможете выполнять три подхода по 10 повторений, увеличьте вес отягощения настолько, чтобы вновь выполнить 8 повторений и т. д.

Вес нужно подбирать такой, чтобы последние повторения выполнялись с трудом. Продолжительность отдыха должна позволять восстановить дыхание. Во время выполнения упражнения необходимо концентрироваться на определенной группе мышц, для которой предназначено упражнение.

Во второй части комплекса чередуются три комплекса упражнений, которые выполняются поочередно.

Примеры комплексов упражнений основного курса приведены в *Приложении 1*.

### **III. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ**

Для развития силы могут использоваться различные специальные упражнения с различного рода отягощениями (гирями, амортизаторами, штангой, гантелями, блинами от штанги и пр.). В этом случае необходимо руководствоваться следующими методическими указаниями и рекомендациями.

Упражнения должны быть простыми и доступными для выполнения. Ряд упражнений необходимо использовать как в разминке с небольшой нагрузкой, так и в конце основной части тренировочного занятия со значительным увеличением нагрузки.

Упражнения, развивающие силу, следует проводить после общеразвивающих упражнений без отягощения.

Эффективность применения упражнений для развития силы зависит от веса снарядов, усилий, количества повторений за подход и скорости выполнения. Поэтому в основе методики применения этих упражнений лежит требование многократного их повторения с заданием на время, количество и темп (с использованием метронома и секундомера).

При проведении занятий по силовой подготовке необходимо строго исходить из индивидуальных особенностей человека, его возраста, состояния здоровья, тренированности, учитывая сильные и слабые стороны занимающихся, чтобы в соответствии с этим воздействовать на них в нужном направлении.

При выполнении упражнений для развития силы предпочтение следует отдавать маховым динамичным упражнениям, обращая особое внимание на амплитуду движений (одновременно улучшается и подвижность в суставах)

Упражнения для развития силы выполняются на каждом занятии в медленном и предельно быстром темпе.

Упражнения силового порядка рекомендуется сочетать с упражнениями на расслабление и растягивание.

Количество подходов и повторений, вес снарядов время и темп постепенно увеличиваются.

Выполняя упражнения, необходимо уделить больше внимания развитию силы мышц-антагонистов.

Число подходов, количество выполненных упражнений, повторение за подход, вес отягощений, темп и время выполнения упражнений должны точно фиксироваться.

Упражнения с отягощением на время 1–3–5 мин. и т.д. рекомендуется проводить в переменном темпе.

В основные тренировочные занятия можно включить ряд упражнений для развития силы в "отстающих" группах мышц, а также мышц-антагонистов.

В течение занятия для развития силы рекомендуется использовать небольшое количество упражнений (2-4) изометрического типа.

#### **IV. ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕВУШЕК**

Отдельно необходимо остановиться на специфике тренировок девушек. Девушки не могут тренироваться так интенсивно, как мужчины, так как у них нет такой концентрации гормонов норадреналина и тестостерона. У мужчин гораздо больше мышечных волокон, которые вызывают сокращение мышц, чем у девушек.

У девушек распределение мышц имеет определенную диспропорцию: все сильнейшие мышцы находятся в нижней части тела – в ногах и ягодицах, и по многим параметрам приближены к мужским показателям ног. Мышцы в верхней части тела очень сильно отстают от мужских показателей. Поэтому девушки очень легко могут прогрессировать в нижней части тела, однако им достаточно сложно добавлять мышцы в верхней части тела. Кроме того, в женском организме скорость обмена веществ существенно меньше, чем в мужском. Это означает, что каждый килограмм женского тела потребляет гораздо меньше энергии, чем каждый килограмм мужского тела. Задача тренировок заключается в том, чтобы углеводы, поступающие с пищей, превращались в мышечный гликоген, а не переходили в жировые отложения. У девушек в этом случае есть определенное преимущество, так как их мышцы гораздо лучше впитывают гликоген, чем мужские.

Еще одной особенностью является менструальный цикл, который накладывает определенную цикличность на физические нагрузки. Девушки чувствуют физический подъем и высокую работоспособность в первые две недели после того, как в них закончилась менструация. Они могут

тренироваться достаточно интенсивно. Но, в среднем, через две недели наступает овуляция, идет очень сильный физический спад, и организм переключается в режим максимального энергосбережения. В связи с этим тренировки в другие две недели должны быть облегчены.

Сжигание жира в женском организме происходит от низко интенсивной нагрузки длительного характера. В этом плане женский организм не сильно отличается от мужского. Однако, если мужчины обычно тренируют определенные мышечные группы в разные дни, то женщина должна тренировать все тело за одну тренировку. Потому как физиологически она не способна тренироваться «до отказа», как мужчины. Женские волокна очень быстро возвращают свою работоспособность после тренировки, и их быстро можно снова начинать тренировать.

Основываясь на анатомо-физиологических особенностях женского организма, можно сформулировать следующие особенности силовой тренировки девушек:

1. Все упражнения атлетической подготовки одинаково пригодны как для мужчин, так и для женщин.

2. У женщин нижняя часть тела развивается быстрее и легче, чем верхняя.

3. Необходимо максимальное внимание уделять указанным выше областям тела, но следует знать, что небольшая жировая прослойка в этих местах жизненно необходима и естественна для женского организма.

4. Нагрузки аэробного характера (на выносливость) женщинами переносятся легче и являются более естественными, чем тренировки силового характера. В общей сложности тренировка у женщин может быть более длительна, чем у мужчин.

5. Многие атлетические упражнения могут выполняться женщинами с большей амплитудой, чем мужчинами.

6. Женщинам практически невозможно достичь таких же силовых показателей и мышечных объемов как у мужчин.

## **V. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

Прежде чем приступить к тренировкам, каждый должен для себя определить с конечной целью – будет ли это укрепление здоровья, или исправление дефектов телосложения, или сгонка лишнего веса, или набор мышечной массы, или построение гармонично развитого тела с мощной рельефной мускулатурой. В зависимости от поставленной цели будут различны средства и способы ее достижения.

Однако вне зависимости от поставленной цели имеет смысл тренироваться только самым эффективным способом.

Первой и главной задачей начинающего является создание качественной мышечной структуры. Для этого необходимо ограничивать свою тренировку такими упражнениями и методами, которые помогут создать мускульную массу в самые короткие сроки, а затем оформить ее в качественную форму.

Для осуществления этих целей необходимо комплексное использование всего имеющегося набора отягощений, тренажеров и приспособлений.

После выполнения подготовительного курса занимающимся рекомендуется самостоятельно оценить свою физическую готовность для перехода к основному курсу на основании критериев, приведенных в табл. 5.1.

Таблица 5.1

**Рекомендуемые упражнения для оценки физической подготовленности после подготовительного курса**

№ п/п	Упражнение	Оценка					
		Удовл.		Хорошо		Отлично	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1	Отжимание от пола, раз	25	12	35	18	50	24
2	Подтягивание, хват сверху, раз	12	–	18	–	24	–
3	Подъем в сед из положения лежа, руки за головой, стопы закреплены, раз за 2 мин.	40	30	60	45	80	60
4	Упор присев – упор лежа, раз за 1 мин	20	10	30	20	40	30

Во время выполнения основного курса 1 раз в месяц рекомендуется проверять свою физическую форму на основании критериев, приведенных в табл. 5.2.

Таблица 5.2

**Рекомендуемые упражнения для оценки физической подготовленности во время выполнения основного курса**

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Приседания на одной ноге, «пистолетик», касаясь стены рукой, раз, на каждую ногу	15	12	10	8	6	10	8	6	5	4
2	Комплексное силовое упражнение (30 сек – пресс, 30 сек – отжимания), раз за 1 мин	50	46	42	38	34	40	36	32	28	24
3	Подтягивания за 30 сек или сгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, касаясь грудью пола), раз. Вис на согнутых руках, сек	13 30	11 25	9 20	5 15	3 10					
							21	17	13	9	5

При самостоятельном составлении комплексов упражнений рекомендуется соблюдать следующую последовательность работы мышечных групп:

1. Мышцы рук и верхнего плечевого пояса.
2. Мышцы живота и спины.
3. Мышцы ног.

Желательно, чтобы общее количество упражнений в комплексе для всех групп мышц составляло 10–12, а продолжительность тренировки при этом – около 1,5 – 2 час.

Перед выполнением комплекса обязательно выполнение разминки, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к работе. Без разминки значительно возрастает риск травмировать мышцы и сухожилия. Так как во время выполнения силовых упражнений происходит «закрепощение» мышц, то в конце занятия необходимы упражнения для растяжки мышц, так называемый стретчинг.

*Изменение программы тренировок* – это не просто прихоть, это необходимость, которая обусловлена желанием постоянно прогрессировать в рабочих весах, мышечной массе, увеличении выносливости и силы, уменьшении процента подкожно-жировой прослойки.

Можно рекомендовать следующее примерное время (когда тело/мышцы все еще получают хороший стимул для роста) тренинга по одной программе тренировок: новички – 10-16 недель, 2,5-4,5 месяца; более опытные – 8-11 недель, 2-3 месяца; продвинутый уровень – 4-6 недель, 1-1,5 месяца.

При *самостоятельном составлении тренировочной программы* рекомендуется руководствоваться следующими принципами:

1. Наметьте цель. Это самое первое, что вы обязаны сделать, прежде чем начать тренироваться. Обычно начинают активно заниматься для того, чтобы:
  - стать сильнее;
  - накачать мышечную массу;
  - похудеть.

Хотя, в принципе, все эти цели взаимосвязаны между собой, тем не менее, желательно выбрать для себя приоритетную.

2. Повторения и подходы. После того, как вы определились со своей целью, необходимо составить программу сетов и повторений. Если вы выбрали цель стать сильнее, то вам нужно увеличить число подходов, но при этом уменьшить количество повторений, например, 6 сетов по 3 – 5 повторений. Если ваша цель – набрать мышечную массу, то вам просто идеально подойдет занятие, в котором будут присутствовать три подхода по 8 – 12 повторений. И, наконец, если ваша цель – это похудеть, улучшив обмен веществ, то число повторений должно быть примерно 15 – 20.

3. Выбирайте правильные упражнения. Правильный выбор упражнений – это невероятно важная составляющая успеха занятий. Как правило, объемные и более сложные упражнения помещают в начало тренировочного процесса. Это делают потому, что данные упражнения очень сложно выполнять в конце тренировки, так как они забирают большое количество сил. Учитывая это, стремитесь делать их в то время занятия, когда у вас еще много энергии. После необходимо выполнять упражнения для пресса, а также изоляцию. Существует перечень упражнений, которые лучше всего делать в самом начале тренировки, к ним относят: жим лежа, приседания, становая тяга, жим сидя, подтягивания на турнике, жим ногами, тяга в наклоне, отжимания на брусьях.

Дальше вы можете работать над упражнениями на одну группу мышц, такими как: сгибания ног на переднюю поверхность бедра, сгибания рук на бицепс, разгибания ног, отжимания на трицепс, упражнения на икроножные мышцы.

В завершающий этап вашей тренировки должны входить упражнения, направленные на тренировку одной группы мышц.

#### 4. Не забывайте отдыхать!

Наиболее эффективны занятия атлетической гимнастикой будут при их сочетании с другими видами занятий – оздоровительным бегом, плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми и др. Разумеется, необязательно быть выдающимся спортсменом, но, безусловно, необходимо, чтобы вы стали всесторонне физически и духовно развитым человеком.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жичкин А. Е. Основы бодибилдинга. Краткий курс лекций / А. Е. Жичкин. – Харьков : НТУ "ХПИ". – 2001. – 100 с.
2. Красуля А. В. Воспитание физических качеств в условиях тренажерного зала : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания / Нар. укр. акад. [Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. А. В. Красуля]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Изд-во НУА. – 2014. – 20 с.
3. Красуля А. В. Техника выполнения упражнений в атлетической гимнастике : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания / Нар. укр. акад. [Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. А. В. Красуля]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Изд-во НУА. – 2013. – 28 с.
4. Семенов В.Г. Культуризм: тренировка силы и красоты тела / В. Г Семенов, В. Н. Костюченков, З. В. Костив // Смоленское областное книжное издательство "Смядынь". – 1993. – 167 с.
5. Чередниченко С. А. Культуризм и пауэрлифтинг / С. А. Чередниченко. – Краматорск, 1991. – 256 с.

## Примеры комплексов упражнений основного курса

### Комплекс основной № 1 (общеразвивающий, для девушек)

#### Занятие 1

1. Попеременные выпады каждой ногой с гантелями в руках.....3×10
2. Приседания с грифом штанги на плечах (пятки выше)..... 3×(8–10)
3. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой из положения лежа (поочередно по 3 подхода 3-е и 4-е упражнения)..... 3×(12–15)
4. Нижний пресс: подъем ног на наклонной скамье.....3×(10–12)
5. Мышцы спины: на наклонной скамье с отягощением за головой.....3×(12–15)
6. Жим гантелей попеременно, лежа на скамье.....3×(8–10)
7. Разводка гантелей, лежа на скамье.....3×(8–10)
8. Притягивание гантели одной рукой, стоя на колене.....3×(8–10)

#### Занятие 2

1. Подъем на гимнастическую скамейку из положения стоя на колене (на каждую ногу по 2 подхода).....4×(8–10)
2. Подъем прямой ноги через сторону до прямого угла, стоя у шведской стенки, на каждую ногу (с утяжелителем).....3×(8–10)
3. Пресс: подъем корпуса на наклонной скамье.....3×(12–15)
4. В виси на шведской стенке подъем ног до прямого угла.....3×(6–8)
5. Тяга сидя к поясу.....3×(10–12)
6. Жим гантелей попеременно, лежа на наклонной скамье, (в конце движения – скручивание).....3×(12–15)
7. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....2×(10–12)
8. Жим штанги, лежа на скамье, хват широкий.....2×(10–12)

#### Занятие 3

1. Жим платформы ногами лежа (1, 2 подхода – стопы широко, 3 – узко).....3×(12–15)
2. Сведение ног..... 3×(12–15)
3. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой из положения лежа с поворотом направо – налево.....3×(12–14)
4. Подъем ног (с утяжелителями), лежа на животе на наклонной скамье.....3×(12–15)
5. Вращение корпусом со штангой на плечах, сидя на скамье, в каждую сторону .....3×(10–12)
6. Разводка гантелей, лежа на скамье на животе.....3×(8–10)
7. Разводка гантелей, стоя, до уровня выше плеч с задержкой на 2 сек.....3×(8–10)
8. Пулловер с гантелями.....3×(10–12)

**Комплекс основной № 2**  
(общеразвивающий, для девушек)

**Занятие 1**

1. Попеременные выпады каждой ногой с гантелями в руках.....3×10
2. Приседания с грифом штанги на плечах (пятки выше).....3×(8–10)
3. Икроножные мышцы, на каждую ногу.....3×(10–15)
4. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой  
из положения лежа.....3×(12–15)
5. Мышцы спины: на наклонной скамье с отягощением  
за головой.....3×(12–15)
6. Разводка гантелей, лежа на скамье.....3×(8–10)
7. Отведение гантели одной рукой в сторону, стоя  
на колене, на каждую руку.....3×(8–10)
8. Пуловер с гантелей лежа.....3×(8–10)

**Занятие 2**

1. Подъем прямой ноги через сторону до прямого угла,  
стоя у шведской стенки (с утяжелителями), на каждую ногу.....3×(8–10)
2. Махи ногой (с утяжелителями) в сторону до уровня пояса,  
стоя лицом к шведской стенке, на каждую ногу.....3×(12–15)
3. Подъем на гимнастическую скамейку из положения  
стоя на колене, на каждую ногу.....3×(8–10)
4. Пресс: подъем корпуса на наклонной скамье.....3×(12–15)
5. Тяга сидя к поясу.....3×(10–12)
6. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....2×(8–10)
7. Жим штанги, лежа на скамье, хват широкий.....2×(8–10)
8. Жим гантелей попеременно, лежа на наклонной  
скамье (в конце движения – скручивание).....3×(8–10)

**Занятие 3**

1. Подъем ног (с утяжелителями), лежа на животе  
на наклонной скамье.....3×(12–15)
2. Жим платформы ногами лежа  
(1,2 подхода – стопы широко, 3 – узко).....3×(12–15)
3. «Пистолетик» возле шведской стенки, на каждую ногу.....3×(5–10)
4. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой  
из положения лежа с поворотом направо - налево.....3×(12–14)
5. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....3×(8–10)
6. Разводка гантелей, стоя, до уровня выше плеч  
с задержкой на 2 сек.....3×(8–10)
7. Французский жим с гантелями, стоя, локти неподвижны,  
на каждую руку.....3×(8–10)
8. Вращение корпусом со штангой на плечах,  
сидя на скамье, в каждую сторону.....3×(10–12)

**Комплекс основной № 3**  
(общеразвивающий, для девушек)

**Занятие 1**

1. «Пистолетик» (на каждую ногу).....3x(5–7)
2. Задняя поверхность бедра.....3x(10–12)
3. Пресс лежа, ноги закреплены, с грузом за головой.....3x(12–15)
4. Нижний пресс лежа, подъем прямых ног до прямого угла.....3x(10–12)
5. Спина, лежа на животе, стопы закреплены, руки за головой. Подъем корпуса.....3x(12–15)
6. Отжимания от ручек.....3x(8–10)
7. Отжимания от скамейки (на трицепс).....3x(10–12)
8. Сведение рук (мышцы груди).....3x(10–12)

**Занятие 2**

1. Заходы на скамейку (на каждую ногу).....2x10
2. Жим платформы лежа (2 подхода – стопы широко, 3-й – узко).....3x(12–15)
3. Икроножные мышцы, стоя, подъем на стопе.....3x(10–12)
4. «Складка» – пресс.....3x(8–10)
5. Лежа на боку, стопы закреплены, руки у груди – подъем корпуса.....3x(5–8)
6. Жим штанги лежа, хват средний.....3x(10–12)
7. Пулловер стоя (на каждую руку).....3x10
8. Разводка гантелей, лежа на скамье.....3x(10–12)

**Занятие 3**

1. Сведение ног.....3x(10–12)
2. Пресс «вниз головой» (универсальный снаряд).....3x5
3. Там же – подъем прямых ног в упоре на локтях.....3x5
4. Станок для спины (руки за головой).....3x10
5. Жим платформы лежа.....3x(12–15)
6. Подъем гантелей через стороны, прямые руки, с задержкой на 2 сек.....3x(8–10)
7. Круги руками (5 – вперед, 5 – назад).....3x10
8. Разведение локтей в стороны.....3x(12–15)

**Комплекс основной № 4**  
(общеразвивающий, для девушек)

**Занятие 1**

1. Жим платформы лежа.....3х(10–12)
2. Внутренняя поверхность бедра.....3х(10–12)
3. Икроножные мышцы (на каждую ногу).....3х10
4. Пресс – подъем с прогибом.....3х(10–15)
5. Подъем ног, лежа, на 20 см от пола.....3х(15–20)
6. Жим штанги лежа, хват средний.....3х(8–10)
7. Жим штанги лежа, кисти вместе, за голову (на трицепс).3х(8–10)
8. Круговые движения с гантелями, руки прямые  
(в каждую сторону).....3х(8–10)

**Занятие 2**

1. Подъем на скамейку с колена (на каждую ногу).....2х10
2. Задняя поверхность бедра.....3х(10–12)
3. Велосипед 10 мин.
4. Пресс из вися вниз головой.....3х(5–8)
5. Гиперэкстензия.....3х(10–12)
6. Жим штанги, хват широкий.....3х(8–10)
7. Отжимания от турника (с 3-й ступени шведской стенки). 3х(8–10)
8. Отжимания от турника на трицепс (с 3-й ступени  
шведской стенки)..... 3х(8–10)

**Занятие 3**

1. Жим платформы лежа.....3х(10–12)
2. «Пистолетик» (на каждую ногу).....3х5
3. Икроножные мышцы.
4. Пресс из положения лежа с отягощением за головой.....3х(12–15)
5. Подъем прямых ног из упора на локтях, сидя.....3х(8–10)
6. Жим от себя (на тренажере Vasil).....3х(10–12)
7. Тяга перед собой.....3х(10–12)
8. Тяга за спину.....3х(10–12)

**Комплекс основной № 5**  
(общеразвивающий, для девушек)

**Занятие 1**

1. Жим ногами лежа.....3х(10–12)
2. Внутренняя поверхность бедра.....3х(10–12)
3. Наклоны вниз и подъемы вверх из положения стоя на коленях, стопы под нижней планкой шведской стенки.....3х(8–10)
4. Пресс из вися вниз головой.....3х(5–8)
5. Подъем ног (прямых) из упора на локтях, сидя.....3х(8–10)
6. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....2х(8–10)
7. Жим штанги, лежа на скамье, хват широкий.....2х(8–10)
8. Отжимания на брусьях, установленных на 3-ей ступеньке шведской лестнице, на трицепс.....3х(8–10)

**Занятие 2**

1. Задняя поверхность бедра.....3х(8–10)
2. Икроножные мышцы – подъем на 1 ноге (на каждую ногу) .....3х10
- 3.«Складка».....3х(8–10)
4. Подъем ног до прямого угла, лежа на спине.....3х(15–20)
5. Т-тяга с упором.....3х(10–12)
6. Жим от себя (на тренажере Vasil) .....3х(10–12)
7. Пулловер, лежа с 1 гантелей.....3х(8–10)
8. Разводка гантелей, лежа на наклонной скамье (в верхнем положении).....3х(8–10)

**Занятие 3**

1. Приседания (колени под прямым углом) .....3х(10–15)
2. Сведение ног .....3х(10–15)
3. Пресс – подъем с прогибом.....3х(10–15)
4. Подъем ног на 20 см от пола, из положения лежа на спине.....3х20
5. Гиперэкстензия.....3х(10–12)
6. Отжимания от ручек.....3х(8–10)
7. Разводка гантелей в стороны из положения наклон корпуса вперед, ноги полусогнуты:
  - а) руки согнуты – локти в стороны.....3х10
  - б) руки прямые через стороны.....3х10
8. Подъем гантелей от плеча вверх из положения стоя.....3х10

**Комплекс основной № 6**  
(общеразвивающий, для девушек)

**Занятие 1**

1. Жим платформы ногами.....3x15
2. Сведение ног.....3x(10–12)
3. Пресс «вниз головой».....3x(5–8)
4. Лежа на мате на боку, руками держась за шведскую стенку, подъем 2-х ног.....3x(10–12)
5. Лежа на спине, подъем прямых ног на 20 см.....3x(10–15)
6. Отжимания от перекладины (с третьей ступени).....3x(8–10)
7. Отжимания от перекладины (трицепс).....3x(5–8)
8. Тяга за спину.....3x10

**Занятие 2**

1. Жим ногами лежа с разной шириной стоп.....3x(10–15)
2. Задняя поверхность бедра.....3x(10–12)
3. Пресс с грузом за головой.....3x(12–15)
4. Лежа на спине, руками держимся за шведскую стенку, подъем ног до прямого угла.....3x20
5. Спина на наклонной скамье с грузом.....3x(10–12)
6. Разведение гантелей, лежа на спине.....3x10
2. Жим гантелей попеременно лежа (20 раз на обе руки). ....3x10
3. Пуловер лежа.....3x(8-10)

**Занятие 3**

1. «Пистолетик» (на каждую ногу).....3x5
2. Стоя на коленях спиной к шведской стене, стопы закреплены, наклоны вперед.....3x(5–8)
3. Пресс на наклонной скамье.....3x(10–12)
- 4.«Ножницы».....3x(10–15)
5. Тяга сидя к поясу.....3x(8–10)
6. Подтягивание с отталкиванием ногами.....3x5
7. Сведение и разведение гантелей перед грудью.....3x(10–12)
8. Поднимание гантелей перед собой до уровня груди.....3x(10–12)

**Комплекс основной № 7**  
(общеразвивающий, для девушек)

**Занятие 1**

1. «Пистолетик» (на каждую ногу) .....3x5
2. Задняя поверхность бедра.....3x(10–12)
3. Икроножные мышцы (на каждую но.....3x10
4. Пресс: подъем корпуса из положения лежа на спине с грузом за головой.....3x(10–12)
5. Гиперэкстензия.....3x(10–12)
6. Жим от себя (на тренажере Vasil).....3x(10–12)
7. Разводка гантелей, лежа на скамье.....3x(8–10)
8. Стоя на колене, подтягивание гантели (на каждую ногу).. 3x(8–10)

**Занятие 2**

1. Жим платформы ногами.....3x(10–5)
2. Внутренняя поверхность бедра.....3x(10–15)
3. Выпады с гантелями в руках (на каждую ногу) .....3x10
4. Подъем с прогибом.....3x(10–15)
5. Пресс: подъем прямых ног из упора на локтях.....3x(5–8)
6. Жим штанги лежа, хват средний.....3x(8–10)
7. Пулловер лежа.....3x(8–10)
8. Сведение рук .....3x(10–12)

**Занятие 3**

1. Велосипед 10 мин.
2. Заходы на скамейку (на каждую ногу).....2x10
3. Пресс на наклонной скамье.....3x(10–15)
4. Спина на наклонной скамье (с грузом).....3x(10–15)
5. Отжимания от турника (с 3-ей ступени).....3x(8–10)
6. Отжимания на трицепс (с 3-ей ступени).....3x(5–8)
7. Тяга за спину.....3x(10–12)
8. Тяга перед собой.....3x(10–12)

**Комплекс основной № 8**  
(общеразвивающий, для девушек)

**Занятие 1**

1. Велосипед 10 мин.
2. Подъем на скамейку с колена (на каждую ногу).....2x10
3. «Барьерный бег» с утяжелителями (на каждую ногу).....3x(10–12)
4. Пресс из положения лежа.....3x15
5. Спина на наклонной скамье с грузом за головой.....3x(8–10)
6. Разводка гантелей, лежа на спине.....3x(8–10)
7. Французский жим лежа.....3x(8–10)
8. Стоя на колене на скамье, подтягивание гантелей  
(на каждую руку) .....2x(8–10)

**Занятие 2**

1. Жим ногами лежа.....3x(20–25)
2. Задняя поверхность бедра (с небольшим грузом).....3x(20–25)
3. Икроножные мышцы (на каждую ногу)..... 3x10
4. Пресс из положения лежа с грузом за головой.....3x15
5. Гиперэкстензия.....3x(8–10)
6. Жим штанги лежа.....3x(8–10)
7. Тяга перед собой.....3x(10–12)
8. Тяга за спину.....3x(10–12)

**Занятие 3**

1. Выпады вперед с гантелями в руках (на каждую ногу).....2x10
2. Внутренняя поверхность бедра.....3x(10–12)
3. Задняя поверхность бедра..... 3x(10–12)
3. Пресс на наклонной скамье.....3x15
4. Подъем прямых ног из положения лежа на спине до вертикального  
положения.....3x10
5. Жим от себя (на тренажере Vasil).....3x(10–12)
6. Отжимания от гимнастической скамейки (на трицепс)....3x(10–12)
7. Сведение рук (на тренажере Vasil) .....3x(10–12).

**Комплекс основной № 9**  
(общеразвивающий, для девушек)

**Занятие 1**

1. Внутренняя поверхность бедра.....3х(10–12)
2. Икроножные мышцы, подъем стоя на 1 ноге (на каждую ногу).....2х10
3. Пресс – лежа, с грузом за головой.....3х(10–12)
4. Нижний пресс: подъем прямых ног от пола на 20 см.....3х20
5. Спина на наклонной скамье с грузом за спиной.....3х10
6. Гантели: сведение-разведение рук в стороны, лежа на скамье...3х(8–10)
7. Пулловер лежа.....3х(8–10)
8. Жим гантелей лежа попеременно, в конце – скручивание  
( на каждую руку).....3х(8–10)

**Занятие 2**

1. Подъем прямой ноги через сторону, стоя возле шведской  
стенки (без замаха) с утяжелителями (на каждую ногу).....3х10
2. «Барьерный бег» (на каждую ногу).....3х10
3. Пресс лежа, с грузом за головой, с поворотом направо-налево.....3х10
4. Нижний пресс – подъем прямых ног на наклонной скамье  
до вертикального положения.....3х10
5. Т-тяга с упором.....3х10
6. Жим штанги лежа, хват средний.....3х(8–10)
7. Жим штанги лежа, хват широкий.....3х(8–10)
8. Пулловер стоя (на каждую руку).....3х(8–10)

**Занятие 3**

1. Стоя у стены, ноги под прямым углом 1 мин.
2. Велосипед 10 мин.
3. Пресс «вниз головой» .....3х(5–8)
4. В упоре на локтях подъем прямых ног.....3х(5–8)
5. Жим от себя (на тренажере Vasil).....3х(8–10)
6. Сведение рук (на тренажере Vasil).....3х(8–10)
7. Тяга перед собой сидя.....3х(8–10)
8. Тяга стоя перед собой.....3х(8–10)

**Комплекс основной № 10**  
(с акцентом на мышцы ног, для девушек)

**Занятие 1**

1. Упражнения для ног с утяжелителями, стоя у шведской стенки, по 2 подхода на каждую ногу, в каждом подходе по 3 различных упражнения .....12–15
2. Попеременные выпады каждой ногой с гантелями в руках.....3×10
3. Приседания с грифом штанги на плечах (пятки выше).....3×(8–10)
4. Икроножные мышцы, на каждую ногу.....3×(15–10)
5. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой из положения лежа.....3×(12–15)
6. Мышцы спины: на наклонной скамье с отягощением за головой.....3×(12–15)
7. Разводка гантелей, лежа на скамье.....3×(8–10)
8. Отведение гантели одной рукой в сторону, стоя на колене, на каждую руку.....3×(8–10)

**Занятие 2**

1. Подъем на гимнастическую скамейку из положения стоя на колене, на каждую ногу.....2×(8–10)
2. Подъем прямой ноги через сторону до прямого угла, стоя у шведской стенки (с утяжелителями), на каждую ногу.....3×(8–10)
3. Махи ногой (с утяжелителями) в сторону до уровня пояса, стоя лицом к шведской стенке, на каждую ногу.....3×(12–15)
4. Махи ногой (с утяжелителями) назад, на каждую ногу.....3×(8–10)
5. Пресс: подъем корпуса на наклонной скамье.....3×(12–15)
6. Тяга сидя к поясу .....3×(10–12)
7. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....2×(8–10)
8. Жим штанги, лежа на скамье, хват широкий.....2×(8–10)

**Занятие 3**

1. Жим ногами лежа.....4×(12–15)
2. Внутренняя поверхность бедра.....3×(12–15)
4. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой из положения лежа с поворотом направо налево.....3×(12–14)
5. Подъем ног (с утяжелителями), лежа на животе на наклонной скамье.....3×(12–15)
6. Вращение плечами со штангой на плечах, сидя на скамье, в каждую сторону.....3×(10–12)
7. Разводка гантелей, стоя, до уровня выше плеч с задержкой на 2 сек.....3×(8–10)
8. Французский жим с гантелями, стоя, локти неподвижны, на каждую руку.....3×(8–10)

**Комплекс основной № 11**  
(с акцентом на мышцы пресса, для девушек)

**Занятие 1**

1. Попеременные выпады каждой ногой с гантелями в руках.....3×10
2. Пресс: подъем корпуса прямо с отягощением за головой из положения лежа.....3×(12–15)
3. Подъем корпуса с поворотом направо-налево с отягощением за головой из положения лежа.....3×(12–14)
4. Мышцы спины: подъемы прямо на наклонной скамье с отягощением за головой.....3×(12–15)
5. Подъемы с поворотами корпуса влево вправо на наклонной скамье с отягощением за головой.....3×(12–14)
6. Разводка гантелей, лежа на скамье.....3×(8–10)
7. Тяга перед собой.....3×(8–10)
8. Тяга за спиной.....3×(8–10)

**Занятие 2**

1. Подъем на гимнастическую скамейку из положения стоя на колене, на каждую ногу.....2×(8–10)
2. Подъем прямой ноги через сторону до прямого угла, стоя у шведской стенки (с утяжелителями), на каждую ногу.....2×(8–10)
3. Пресс: подъем корпуса на наклонной скамье.....3×(12–15)
4. Тяга сидя к поясу.....3×(10–12)
5. В виси на шведской стенке подъем ног до прямого угла.....3×(6–8)
6. Вращение плечами со штангой на плечах, сидя на скамье, в каждую сторону.....3×(10–12)
7. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....3×(8–10)
8. Жим штанги, лежа на скамье, хват широкий.....3×(8–10)

**Занятие 3**

1. Жим ногами лежа.....3×(12–15)
2. Икроножные мышцы, на каждую ногу.....3×(10–12)
3. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой из положения лежа с поворотом направо-налево.....3×(12–14)
4. Подъем ног (с утяжелителями), лежа на животе на наклонной скамье.....3×(12–15)
5. Подъем ног, лежа на спине на наклонной скамье.....3×(8–10)
6. Разводка гантелей, стоя, до уровня выше плеч с задержкой на 2 сек.....3×(8–10)
7. Французский жим с гантелями, стоя, локти неподвижны, на каждую руку.....3×(8–10)
8. Подъем полусогнутых рук с гантелями в стороны, наклонившись вперед, с задержкой в верхней точке и медленным опусканием вниз...3×(8–10).

**Комплекс основной № 12**  
(с акцентом на мышцы пресса, для девушек)

**Занятие 1**

1. Жим платформы с разной шириной стоп.....3х(10–12)
2. Икроножные мышцы, стоя (на каждую ногу).....3х(10–15)
3. Пресс, лежа на спине, стопы закреплены, с грузом, с поворотами направо-налево.....3х(10–12)
4. Подъем ног на 20 см от пола.....3х20
5. «Складка».....3х5
6. Спина на наклонной скамье с грузом.....3х(10–12)
7. Отжимания от гимнастической скамейки, касаясь грудью.....3х(5–8)
8. Отжимания от гимнастической скамейки, трицепс.....3х(5–8)

**Занятие 2**

1. «Пистолетик».....3х(5–8)
2. Сведение и разведение ног.....3х(10–15)
3. Пресс, лежа на спине, стопы выше колен.....3х(10–12)
4. Пресс «вниз головой».....3х(5–10)
5. Подъем прямых ног с упором на локти.....3х(5–10)
6. Лежа на животе, подъем ног и рук с задержкой на 2 сек.....3х(15–20)
7. Жим штанги.....3х(10–15)
8. Подъем гантелей на бицепс.....3х(5–8)

**Занятие 3**

1. Велосипед 10 мин. (нагрузка 5, не меньше 5 км).
2. Подъем на гимнастическую скамью (на каждую ногу).....3х10
3. Подъем ног на наклонной скамье, лежа на спине.....3х(10–12)
4. Подъем ног на наклонной скамье, лежа на животе.....3х(10–12)
5. Пресс на наклонной скамье.....3х(10–12)
6. Подъем гантелей попеременно, в конце движения скручивание (на каждую руку).....3х(10–12)
7. Стоя на колене, подтягивание под мышку (на каждую руку).....3х(5–8)
8. Стоя на колене, отведение прямой руки в сторону.....3х(5–8)

**Комплекс основной № 13**  
(с акцентом на верхний плечевой пояс, для девушек)

**Занятие 1**

1. Пуловер.....3×(8–10)
2. Притягивание штанги в наклоне хватом от широкого до узкого.....3×(8–10)
3. Пресс: подъем корпуса из положения лежа с отягощением за головой .....3×(12–15)
4. Мышцы спины: на наклонной скамье с отягощением за головой.....3×(12–15)
5. Жим гантелей попеременно, лежа на скамье.....3×(8–10)
6. Разводка гантелей, лежа на скамье.....3×(8–10)
7. Притягивание гантели одной рукой, стоя на колене.....3×(8–10)
8. Подъем гантелей на бицепсы, сидя, на каждую руку.....3×(8–10)

**Занятие 2**

1. Подъем на гимнастическую скамейку из положения стоя на колене, на каждую ногу.....3×(8–10)
2. В висе на шведской стенке подъем ног до прямого угла.....3×(6–8)
3. Пресс: подъем корпуса на наклонной скамье.....3×(12–15)
4. Тяга сидя к поясу.....3×(10–12)
5. Жим гантелей попеременно, лежа на наклонной скамье (в конце движения – скручивание).....3×(8–10)
6. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....2×(8–10)
7. Жим штанги, лежа на скамье, хват широкий.....2×(8–10)
8. Подъем штанги на бицепсы узким хватом, сидя на скамье.....3×(8–10)

**Занятие 3**

1. Жим ногами лежа (1, 2 подходы – стопы широко, 3-й – узко).....4×(12–15)
2. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой из положения лежа с поворотом направо-налево.....3×(12–14)
3. Подъем ног (с утяжелителями), лежа на животе на наклонной скамье.....3×(12–15)
4. Разводка гантелей, лежа на животе на скамье.....3×(8–10)
5. Разводка гантелей, стоя, до уровня выше плеч с задержкой на 2 сек.....3×(8–10)
6. Французский жим с гантелями, стоя, локти неподвижны, на каждую руку.....3×(8–10)
7. Пулловер с гантелями.....3×(10–12)
8. Вращение плечами со штангой на плечах, сидя на скамье, в каждую сторону.....3×(10–12)

**Комплекс основной № 14**  
(общеразвивающий, для юношей)

**Занятие 1**

1. Разводка гантелей, лежа на скамье.....3×(8–10)
2. Подтягивание на перекладине.....3×(5–10)
3. Жим гантелей попеременно, лежа на наклонной скамье (в конце движения – скручивание)..... 3×(8–10)
4. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой из положения лежа (упражнения 4 и 5 выполнять поочередно).....3×(12–15)
5. Мышцы спины: на наклонной скамье с отягощением за головой.....3×(12–15)
6. Нижний пресс: подъем ног на наклонной скамье.....3×(10–12)
7. Жим ногами лежа (1 раз стопы широко, 2-ой раз – узко).....4×(12–15)
8. Приседания с грифом штанги на плечах (пятки выше).....3×(8–10).

**Занятие 2**

1. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....3×(8–10)
2. Жим штанги, лежа на скамье, хват широкий.....3×(8–10)
3. Упражнения на бицепс.....3×(8–10)
4. Притягивание штанги в наклоне хватом от широкого до узкого.....3×(8–10)
5. Тяга сидя к поясу.....3×(10–12)
6. В упоре на предплечьях подъем ног до прямого угла.....3×(10–12)
7. Задняя поверхность бедра.....3×(12–15)
8. Внутренняя поверхность бедра.....3×(12–15)

**Занятие 3**

1. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....3×(10–15)
2. Разводка гантелей, стоя, до уровня выше плеч с задержкой на 2 сек.....3×(8–10)
3. Пуловер с гантелей лежа.....3×(8–10)
4. Упражнение для предплечий: 1 подход – хват сверху; 2, 3 подходы – хват снизу.....(8–10)
5. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой из положения лежа с поворотом направо-налево.....3×(12–14)
6. Гиперэкстензия.....3×(12–15)
7. Икроножные мышцы.....3×(10–15)
8. Жим платформы ногами.....3×(10–15)

**Комплекс основной № 15**  
(общеразвивающий, для юношей)

**Занятие 1**

1. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....3×(8–10)
2. Жим штанги, лежа на скамье, хват широкий.....3×(8–10)
3. Пулловер с гантелей лежа.....3×(8–10)
4. Подтягивание на перекладине.....3×(5–10)
5. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой  
из положения лежа.....3×(12–15)
6. Мышцы спины: на наклонной скамье  
с отягощением за головой.....3×(12–15)
7. Приседания на одной ноге, на каждую ногу.....3×(8–10)
8. Задняя поверхность бедра.....3×(12–15)

**Занятие 2**

1. Разводка гантелей, лежа на скамье.....3×(8–10)
2. Жим гантелей попеременно, лежа на наклонной  
скамье (в конце движения – скручивание).....3×(8–10)
3. Отжимания от пола.....3×(15–20)
4. Притягивание штанги в наклоне хватом  
от широкого до узкого.....3×(8–10)
5. Пресс из положения «вис вниз головой».....3×(8–10)
6. Тяга сидя к поясу.....3×(10–12)
7. Приседания с грифом штанги на плечах (пятки выше).....3×(8–10)
8. Жим ногами лежа (1,2-й подходы – стопы широко,  
3,4-й – узко).....4×(12–15)

**Занятие 3**

1. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....3×(8–10)
2. Упражнение на бицепс, сидя.....3×(8–10)
3. Пулловер с гантелей стоя, на каждую руку.....3×(8–10)
4. Упражнение для предплечий: 1 подход – хват  
сверху; 2, 3 подходы – хват снизу.....8–10 повторений в каждом подходе.
5. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой  
из положения лежа с поворотом направо-налево.....3×(12–14)
6. Нижний пресс: подъем ног на наклонной скамье.....3×(10–12)
7. Жим платформы ногами.....3×(10–15)
8. Икроножные мышцы.....3×(10–15)

**Комплекс основной № 16**  
(общеразвивающий, для юношей)

**Занятие 1**

1. Подтягивание на перекладине.....3×(5–10)
2. Разводка гантелей, стоя, до уровня выше плеч  
с задержкой на 2 сек.....3×(8–10)
3. Подъем штанги на бицепсы узким хватом, сидя на скамье.....3×(8–10)
4. Стоя, французский жим со штангой.....3×(8–10)
5. Пресс из положения «вис вниз головой».....3×(8–10)
6. В упоре на предплечьях подъем ног до прямого угла.....3×(10–12)
7. Тяга сидя к поясу.....3×(10–12)
8. Попеременные выпады каждой ногой с гантелями в руках,  
на каждую ногу.....3×10

**Занятие 2**

1. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....3×(10–12)
2. Подъем штанги вдоль туловища до уровня плеч,  
хват узкий.....3×(8–10)
3. Отведение гантели одной рукой в сторону, стоя на  
колени, на каждую руку.....2×(8–10)
4. В упоре на предплечьях подъем ног до прямого угла.....3×(10–12)
5. Пресс: подъем корпуса на наклонной скамье  
с отягощением за головой.....3×(12–14)
6. Гиперэкстензия.....3×(12–15)
7. Задняя поверхность бедра.....3×(12–15)
8. Внутренняя поверхность бедра.....3×(12–15)

**Занятие 3**

1. Жим штанги, лежа на скамье, хват широкий.....3×(10–12)
2. Подтягивания на перекладине.....3×(5–10)
3. Притягивание гантели одной рукой, стоя на колени.....3×(8–10)
4. Упражнение для предплечий: 1 подход – хват  
сверху; 2, 3 подходы – хват снизу.....8–10 повторений в каждом подходе.
5. Пресс: подъем корпуса из положения лежа с отягощением  
за головой .....3×(12–14)
6. Лежа на спине с хватом руками за шведскую стенку,  
подъем ног на 20 см от пола.....3×20
7. Т-тяга с упором.....3×(8–10)
8. Приседания на одной ноге, на каждую ногу.....3×(8–10)

**Комплекс основной № 17**  
(общеразвивающий, для юношей)

**Занятие 1**

1. Отжимания с упором на держателе.....3×(12–15)
2. Подтягивания на перекладине.....3×(5–10)
3. Пулловер с гантелей стоя, на каждую руку.....3×(8–10)
4. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой  
из положения лежа с поворотом направо-налево.....3×(12–14)
5. Т-тяга с упором.....3×(8–10)
6. Приседания с грифом штанги на плечах (пятки выше).....3×(8–10)
7. Задняя поверхность бедра.....3×(12–15)
8. Икроножные мышцы.....3×(10–15)

**Занятие 2**

1. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....3×(8–10)
2. Жим штанги, лежа на скамье, хват широкий.....3×(8–10)
3. Упражнение для предплечий: 1 подход – хват  
сверху; 2, 3 подходы – хват снизу.....8–10 повторений в каждом  
подходе.
4. Пресс: подъем корпуса на наклонной скамье  
с отягощением за головой.....3×(12–14)
5. Мышцы спины: подъемы прямо на наклонной скамье  
с отягощением за головой.....3×(12–15)
6. Жим ногами лежа (1,2-й подходы – стопы широко,  
3, 4-й – узко).....4×(12–15)
7. Приседания на одной ноге, на каждую ногу.....3×(8–10)
8. «Велосипед».....5 км.

**Занятие 3**

1. Жим гантелей попеременно, лежа на скамье.....3×(8–10)
2. Разводка гантелей, лежа на скамье.....3×(8–10)
3. Притягивание гантели одной рукой, стоя на колене.....3×(8–10)
4. Пресс из положения «вис вниз головой».....3×(8–10)
5. В упоре на предплечьях подъем ног до прямого угла.....3×(10–12)
6. Приседания с грифом штанги на плечах (пятки выше).....3×(8–10)
7. Внутренняя поверхность бедра.....3×(12–15)
8. «Велосипед».....5 км.

**Комплекс основной № 18**  
(с акцентом на верхний плечевой пояс, для юношей)

**Занятие 1**

1. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....3×(8–10)
2. Жим штанги, лежа на скамье, хват широкий.....3×(8–10)
3. Жим гантелей попеременно, лежа на наклонной скамье (в конце движения – скручивание).....3×(8–10)
4. Подъем штанги на бицепсы узким хватом, сидя на скамье.....3×(8–10)
5. Отжимания от брусьев.....3×(8–10)
6. Пресс: подъем корпуса на наклонной скамье.....3×(12–15)
7. Тяга сидя к поясу.....3×(10–12)
8. В висе на шведской стенке подъем ног до прямого угла.....3×(6–8)

**Занятие 2**

1. Жим гантелей попеременно, лежа на скамье.....3×(8–10)
2. Разводка гантелей, лежа на скамье.....3×(8–10)
3. Подтягивания на перекладине.....3×(5–10)
4. Подъем гантелей на бицепсы, сидя, на каждую руку.....3×(8–10)
5. Пулловер с гантелей лежа.....3×(8–10)
6. Притягивание штанги в наклоне хватом от широкого до узкого.....3×(8–10)
7. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой из положения лежа.....3×(12–15)
8. Мышцы спины: на наклонной скамье с отягощением за головой.....3×(12–15)

**Занятие 3**

1. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....3×(8–10)
2. Разводка гантелей, стоя, до уровня выше плеч с задержкой на 2 сек.....3×(8–10)
3. Французский жим с гантелями, стоя, локти неподвижны, на каждую руку.....3×(8–10)
4. Упражнение для предплечий: 1-й подход – хват сверху; 2, 3-й – хват снизу.....(8–10)
5. Вращение плечами со штангой на плечах, сидя на скамье, в каждую сторону.....3×(10–12)
6. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой из положения лежа с поворотом направо-налево.....3×(12–14)
7. Приседания со штангой на плечах (пятки выше).....3×(8–10)
8. Жим ногами лежа (1 раз стопы широко, 2-й раз – узко).....4×(12–15)

**Комплекс основной № 19**  
(с акцентом на верхний плечевой пояс, для юношей)

**Занятие 1**

1. Жим штанги, лежа на скамье, с разной шириной хвата.....3×(8–10)
2. Стоя, французский жим со штангой.....3×(8–10)
3. Подъем гири (или гантели), стоя на одном колене на скамье, на каждую руку.....3×(8–10)
4. Подъем гантелей на бицепсы, сидя, на каждую руку.....3×(8–10)
5. Подтягивание на перекладине.....3×(5–8)
6. Наклоны вперед со штангой на плечах, ноги полусогнуты.....3×(8–10)
7. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой из положения лежа.....3×(12–14)
8. Спина: подъем корпуса с отягощением за головой.....3×(12–14)

**Занятие 2**

1. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....3×(8–10)
2. Подъем рук с гантелями в стороны, наклонившись вперед, с задержкой в верхней точке и медленным опусканием вниз.....3×(8–10)
3. Французский жим с гантелями, стоя, локти неподвижны, на каждую руку.....3×(8–10)
4. Упражнение для предплечий: 1-й подход – хват сверху; 2, 3-й подходы – хват снизу.....(8–10)
5. Подъем штанги на бицепсы обратным хватом.....3×(8–10)
6. Отжимания в упоре, ноги на скамейке.....3×(10–15)
7. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой из положения лежа с поворотом направо-налево.....3×(12–14)
8. Жим платформы ногами (1-й подход – стопы широко, 2-й раз – узко).....4×(12–15)

**Занятие 3**

1. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....3×(8–10)
2. Жим штанги, лежа на скамье, хват широкий.....3×(8–10)
3. Жим гантелей попеременно, лежа на наклонной скамье (в конце движения – скручивание).....3×(8–10).
4. Подъем штанги на бицепсы узким хватом, сидя на скамье.....3×(8–10)
5. Отжимания от брусьев.....3×(8–10)
6. Приседания со штангой на плечах (пятки выше).....3×(8–10)
7. Пресс: подъем корпуса на наклонной скамье.....3×(12–14)
8. Тяга сидя к поясу.....3×(10–12)

**Комплекс основной № 20**  
(с акцентом на верхний плечевой пояс, для юношей)

**Занятие 1**

1. Подъем штанги вдоль туловища до уровня плеч, хват узкий.....3×(8–10)
2. Пуловер с гантелей, лежа на скамье.....3×(8–10)
3. Отведение гантели одной рукой в сторону, стоя на колене, на каждую руку.....2×(8–10)
4. Отжимания в упоре лежа.....3×15–20
5. Стоя в наклоне, подъем одной гантели двумя руками вверх.....3×(8–10)
6. Пресс: подъем ног в висе на перекладине до прямого угла с задержкой на 2 сек в крайнем верхнем положении.....3×(8–10)
7. Тяга сидя к поясу.....3×(10–12)
8. Жим ногами лежа (1-й подход – стопы широко, 2-й – узко).....4×(12–15)

**Занятие 2**

1. Жим штанги, лежа на скамье, хват средний.....3×(8–10)
2. Подъем штанги, лежа на животе.....3×(8–10)
3. Подъем гантелей на бицепсы, сидя, на каждую руку.....3×(8–10)
4. Разведение гантелей в стороны, лежа на скамье на животе.....3×(8–10)
5. Стоя в наклоне, разведение полусогнутых рук с гантелями в стороны.....3×(8–10)
6. Пресс: подъем ног на наклонной скамье.....3×(10–15)
7. Приседания на одной ноге, на каждую ногу.....3×(8–10)
8. Упражнения для икроножных мышц, на каждую ногу.....3×(10–15)

**Занятие 3**

1. Жим штанги, лежа на скамье, хват широкий.....3×(8–10)
2. Упражнения для предплечий (1 подход – хват сверху, 2, 3 подход – хват снизу).....3×(8–10)
3. Подтягивания на перекладине.....3×(5–8)
4. Разводка гантелей, лежа на скамье.....3×(8–10)
5. Приседания со штангой на плечах (пятки выше).....3×(8–10)
6. Пресс: подъем корпуса с отягощением за головой из положения лежа.....3×(10–12)
7. Повороты со штангой на плечах, сидя на скамье, в каждую сторону.....3×(10–12)
8. Спина: подъем на наклонной скамье с отягощением на спине..3×(8–10)

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.....	5
1.1. Пропорции и строение тела человека .....	5
1.2. Специальная терминология.....	9
1.3. Тренировочные принципы атлетической гимнастики .....	10
II. ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ.....	14
2.1. Подготовительный курс .....	15
2.2. Основной курс .....	15
III. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ.....	16
IV. ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕВУШЕК.....	17
V. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ .....	18
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	23

*Навчальне видання*

# **СКЛАДАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

Методичні рекомендації для студентів гуманітарного ВНЗ

(російською мовою)

У п о р я д н и к КРАСУЛЯ Марина Олександрівна

В авторській редакції  
Комп'ютерний набір *М. О. Красуля*

Підписано до друку 23.09.2016. Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».  
Ум. друк. арк. 2,56. Обл.-вид. арк. 2,05.  
Тираж 5 пр. Зам №

*План 2015/16 навч. р., поз. № 5.6 в переліку робіт кафедри*

Видавництво  
Народної української академії  
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві  
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.