

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Выполнять ежедневно по 30-40 минут, либо проводить 2-а тренировочных занятия в неделю по 1 час 30мин.

Тренировки дома **разминка**

Разминка – важная часть любой тренировочной программы. Именно от разминки зависит, как будет протекать ваша тренировка и какими будут в будущем результаты. Также разминка помогает свести травмоопасность к нулю.

Начинать разминку лучше с мышц шеи и постепенно переходить далее, заканчивая мышцами ног:

1. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо по 6 раз, медленно, не торопясь.
2. Поворот головы влево и вправо до конца, растягиваем мышцы шеи по 4 раза.
3. Поднимаем плечи, стараемся коснуться мочек ушей 12 раз.
4. Вращения руками/локтями/кистями вперед и назад по 12 раз.
5. Руки в стороны параллельно полу, ладони кверху, рывки назад 30 раз.
6. Наклоны вперед, назад, влево, вправо по 6 раз.
7. Наклоны с касанием руками пола 12 раз.
8. Вращения тазом по 6 раз в каждую сторону.
9. Подъем коленей к груди, растягиваем мышцы.
10. За спиной беремся за стопу и тянем к ягодицам, тянем мышцы ног.
11. Вращения голеностопом по 12 раз в каждую сторону левой/правой ногой.
12. Прыжки на месте 20 раз
13. Бег на месте 1 минуту.
14. Отжимания 15-30 раз.

Программа тренировок на турнике и брусьях для парней

Турник и брусья – лучшие снаряды, чтобы дать значительную нагрузку мышцам, а именно бицепсам, трицепсам, грудным, мышцам спины и т.д.

Благодаря регулярным занятиям на турнике и брусьях множество людей приобрели красивое, подтянутое, выносливое тело.

В чем плюсы турника и брусьев?

Упражнения на этих снарядах являются базовыми и задействуют большие группы мышц, что и есть причина выброса большого количества гормона роста.

Во время выполнения упражнений задействуются в работу такие группы мышц как: бицепсы, грудные, широчайшие, брюшной пресс, предплечья, а так же остальные мышцы-ассистенты, которые помогают выполнять упражнения.

Тренировки на турнике

Для начала нужно проверить, сколько сможете подтянуться на перекладине. Было бы хорошо уметь висеть 1-2 минуты на турнике, не особо напрягаясь и подтягиваться хотя бы пару раз.

Чтобы видеть свой прогресс и реально улучшать свои результаты, нужно выжимать из себя все до последней капли. Если не хватает сил самому подтягиваться, то вам может помочь ваш напарник, который поможет вам подтянуться, в то время как вы будете напрягаться изо всех сил, это даст большой толчок к хорошим результатам. С помощью товарища выполняйте 2-3 подтягивания после своего подхода и тогда мышцы будут становиться крепче.

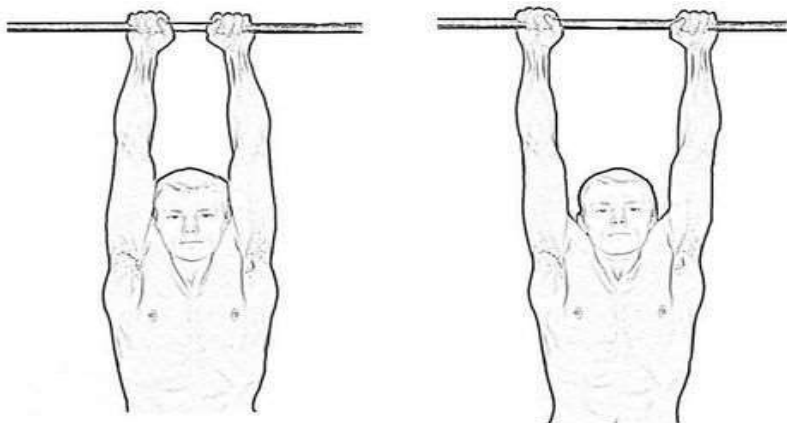


Виды хватов на турнике и прорабатываемые мышцы

1. Прямой хват

Узкий прямой хват прорабатывает плечевые мышцы, передние зубчатые и нижние широчайшие.

Средний прямой хват прокачивает такие мышцы, как плечевые, грудные и мышцы спины.



2. Обратный хват

Узкий обратный хват задействует в работу бицепсы и нижние пучки широчайших.

Средний обратный хват способствует развитию широчайших и бицепса.



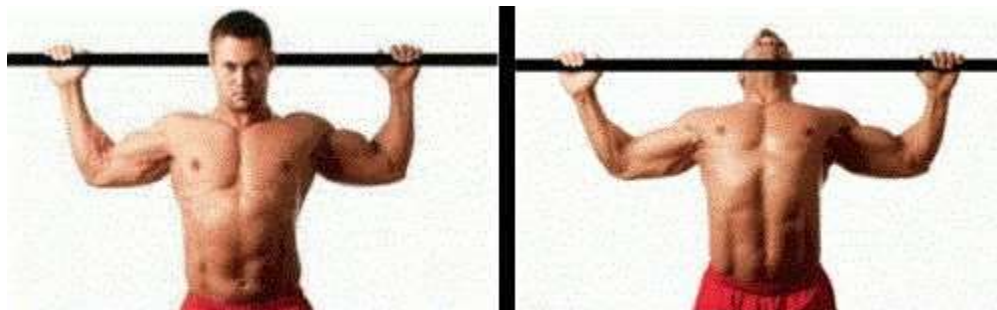
3. Широкий хват

Широкий хват сам по себе развивает хорошо широчайшие мышцы.

Подтягивания за спину бывают 2ух видов:

Широкий хват к груди развивает верх широчайших мышц, трапецию, круглые.

Широкий хват за голову – трапеция, верхние и средние пучки широчайших, круглые.



4. Нейтральный хват

Нейтральный хват – нестандартный хват, но эффективный. Он прорабатывает низ широчайших мышц, трицепс, плечевые мышцы и передние зубчатые.



Программа тренировок на турнике и брусьях

День 1-й

1. Подтягивания прямым хватом– 4x10
2. Подтягивания узким нижним хватом- 4x10
3. Подтягивания широким хватом за голову – 4x10
4. Брусья обычный хват (без наклона и сгибов) – 4x20
5. Подтягивания на турнике к верху спины - 4x10
6. Разный хват на турнике – 4x10

День 2-й

1. Брусья выворачивание рук – 4x10
2. Брусья обычный хват (ноги согнуты в коленях) - 4x15
3. Подтягивания узким прямым хватом на турнике – 4x10
4. Корейские отжимания – 4x10



5. Отжимания от турника – 4x10
6. Скрещенный хват – 4x10



День 3-й

1. Подтягивания широким хватом к груди – 4x10
2. Подтягивания обратным хватом – 4x10
3. Брусья обычный хват (ноги скрещены друг с другом) – 4x20
4. Отжимания для трицепса на шведской стенке – 4x10



5. Подтягивания нейтральным хватом вдоль перекладины – 4x10

6. Отжимания до отказа

День 4-й

1. Упор на брусьях сжимаемся и поднимаемся в плечах – 4x20

2. Гиперэкстензия



3. Отжимания на брусьях локти слегка развернуты в стороны – 4x15

4. Отжимания от горизонтальной скамьи – 4x10

5. Подтягивания широкой постановкой рук – 4x10

6. Отжимания на руках упор к стенке – 4x10

Тренировки для девушек

День 1-й

1. Приседания 40 раз

2. Скручивания 30 раз



3. Отжимания 20 раз

4. Подтягивания 10 раз



5. Быстрый бег на месте 15-20 секунд

Повторить 3 раза! Тренировка на 20-25 минут.

День 2-й

1. Приседания 30 раз

2. Выпады на левую/правую ногу 30 раз

3. Отжимания 30 раз

4. Боковая планка на левую/правую руку по 30 секунд

5. Подъем таза из положения лёжа 30 раз



6 Подъем ног лежа на спине на 90 градусов 30 раз



Выполнять упражнения с правильной техникой, максимально быстро. Это круговая тренировка, поэтому повторять все упражнения в течение 30 минут.

ДЕНЬ 3-й

1. Бёрпи 10 раз



2. Подтягивания 10 раз

3. Скручивания 20 раз

4. Прыжок на тумбу (40-60см) 10 раз, отдых 4 минуты

5. Подъем ног лёжа на спине 25 раз

6. Планка на локтях 1 минута

7. Подъем ног лёжа на спине 15 раз

8. Планка на локтях 1 минута

День 4-й

1. Приседания 20 раз

2. Выпады на левую/правую ногу 30 раз



3. Подъемы на носки 40 раз

4. Приседание на стене 50 секунд



5. Джек-попрыгун 100 раз (Исходное положение: ноги вместе, руки по швам. Прыжок: ноги чуть шире плеч и руки вверх)



6. Приседание у стены 50 секунд

7. Приседания с широкой постановкой ног 40 раз

8. 30 подъемов левой/правой ноги на 90 градусов по 30 раз



9. Приседания 20 раз

Тренировка на 25 минут.

Кардиотренировка дома

Кардиологические тренировки вполне доступны для тренировки дома, потому что инвентарь для них почти не нужен. Все что нужно это ваши руки и ноги! Итак, ниже вы найдете 3 тренировки, которые вы можете использовать для своего совершенствования.

Тренировка №1

1. Бёрпи 10 раз
2. Приседания 20 раз
3. Подъем на ноги левой/правой лежа 30 раз



Выполняйте максимально правильно и быстро эти упражнения. Повторяйте круг, пока не закончатся 10 минут. Постарайтесь улучшить результат на следующей тренировке!

Тренировка №2

1. Подтягивания 5 раз
2. Отжимания 10 раз
3. Приседания 15 раз

Выполняйте максимально правильно и быстро эти упражнения. Повторяйте круг, пока не закончатся 10 минут.

Тренировка №3

1. Отжимания с резким подъемом 15 раз
2. Бёрпи 20 раз



3. Скалолаз 30 раз



4. Выпрыгивания из положения сидя 15 раз



5. Приседания с широкой постановкой ног 15 раз

Выполните хотя бы 4 круга, можно больше.

Тренировка пресса дома

Тренировка пресса в домашних условиях – самая доступная, потому что в основном не требует никакого оборудования. Итак...

Тренировка №1

1. Скрутка «Велосипед» 30 раз



2. «Маятник» ногами 30 раз



3. Двойной кроссовер 25 раз



4. Подъемы ног на 90 град. Из положения лежа на спине 25 раз

5. Кроссовер «Складной нож» 20 раз



Тренировка №2

1. Подъем ног 20 сек, отдых – 10 сек.



2. Ножницы 20 сек, отдых – 10 сек.



3. Махи ногами 20 сек, отдых – 10 сек.



4. Планка 20 сек, отдых – 10 сек.

5. Обратные скручивания 20 сек, отдых – 10 сек.



6. Мэйсон твист 20 сек, отдых – 10 сек.



Повторить круг 4 раза!

Не забываем готовиться к устному ответу на вопросы

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

1. Специальная физическая подготовка.
2. Зона интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).