Министерство образования и науки Самарской области
структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» с. Богатое
муниципального района Богатовский Самарской области
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича
Центр внешкольной работы
(СП ГБОУ СОШ «Оц» с.Богатое Центр внешкольной работы)

Принята на заседании
методического совета
от «9» августа 20 23 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Руководитель
СП ГБОУ СОШ «Оц» с.Богатое
Центра внешкольной работы
_____ Акульшина Л.Н.
«9» августа 20 23 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фитнес «Атлет»

Направленность: физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Попов Юрий Анатольевич,
педагог дополнительного образования

с.Богатое, 2023

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес «Атлет» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В результате занятий происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, рост мышечной массы, укрепление связок, расширение лексического запаса, развитие внимания и двигательной памяти, совершенствование координации движений.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес «Атлет» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года от 24 ноября 2020 г. № 3081-р, направленных на совершенствование здоровья и благополучия, а также повышение уровня жизни населения; развитие системы подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений; формирование комфортной и безопасной среды в сфере физической культуры и спорта.

Также программа актуальна, так как в теоретических темах прослеживается история развития спорта **Самарской области.**

Новизна программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование в физкультурно-спортивной программе при освоении материала социально-педагогическую направленность. Так же некоторые темы программы могут реализовываться **дистанционной формой обучения.**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и

закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Цель: привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой.

***Задачи*:**

Образовательные:

· изучение истории атлетической гимнастики;

· изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания;

· изучение истории спорта Самарской области;

· научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.

Развивающие:

· развитие общей физической подготовленности;

· развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости;

· формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объёма.

Воспитательные:

· воспитание воли настойчивости и целеустремлённости;

· воспитание самостоятельно заниматься;

· формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья;

· воспитание умения работать в коллективе, общаться с ровесниками.

Программа составлена с учётом следующих **нормативных документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

***Возраст детей, участвующих в реализации программы*:** 14 – 17 лет.

Этот возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего и старшего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часов (3 модуля по 42 часа).

Формы и режим занятий.

Форма организации детей на занятии:

- групповая;
- индивидуальная;
- в парах, тройках.

Форма проведения занятий:

- практическое занятие;
- комбинированное занятие.

Формы обучения:

- занятие;
- соревнования;
- лекция.

***Режим занятий*:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 и 2 академических часа. Всего 126 часов в год.

Наполняемость учебных групп: составляет 7-12 человек.

Планируемые результаты.

Личностные:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные:

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план.

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	33	9	42
2.	Легкоатлетическая деятельность	7	35	42
3.	Тяжёлоатлетическая деятельность	5	37	42
	Итого	**21**	**105**	**126**

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Основной показатель работы по программе «Фитнес «Атлет» - выполнение в конце полугодия программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 раза в год.

Успеваемость по программе определяется:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;

- знанием основных положений теории физической культуры;

- прочностью освоения двигательных умений и навыков;

-умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (ставить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.);

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

При оценивании подготовленности ребят, нужно ориентироваться, в основном, не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определенный период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Формы контроля качества образовательного процесса:

· анкетирование;

· опрос;

· сдача нормативов;

· соревнования;

· тестирование;

· анализ.

Модуль «Физкультурно-оздоровительная деятельность».

Цель модуля: формирование общего представления о физкультурно-оздоровительной деятельности и правильности её осуществления.

Задачи модуля:

- знать о физкультурно-оздоровительной деятельности;

- соблюдать технику безопасности во время занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- уметь оказывать первую доврачебную помощь при возникновении травм, полученных входе осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать

- знать о физкультурно-оздоровительной деятельности;
- технику безопасности во время занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;

Обучающийся должен уметь.

- уметь соблюдать технику безопасности во время занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при возникновении травм, полученных входе осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности.

Учебно-тематический план модуля «Физкультурно-оздоровительная деятельность».

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Общие основы атлетической гимнастики	1	0	1	Беседа, рассказ
2	История спорта Самарской области	1	0	1	Беседа, рассказ
3	Возникновение первых соревнований.	1	0	1	Беседа, рассказ
4	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	Беседа, рассказ
5	Зарождение лёгкой атлетики на территории Древней Руси.	1	0		Беседа, рассказ
6	Правила пользования оборудованием и тренажерами	1	0	1	Беседа, рассказ
7	Общее представление о физическом развитии, физической подготовке и физической нагрузке	1	0	1	Беседа, рассказ
8	Представление о физических качествах	1	0	1	Беседа, рассказ
9	Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений	1	0	1	Беседа, рассказ
10	Анатомия человека (кости)	1	0	1	Беседа, рассказ
11	Анатомия человека (мышцы)		0	1	Беседа, рассказ
12	Анатомия человека (связки и сухожилия)	1	0	1	Беседа, рассказ
13	Общефизическая подготовка	1	0	1	Беседа, рассказ
14	Травмы спины при занятиях атлетической гимнастикой	1	1	2	Беседа, практическое занятие
15	Травмы рук при занятии атлетической гимнастикой	2	1	3	Беседа, практическое занятие
16	Травмы ног при занятии атлетической гимнастикой	2	1	3	Беседа, практическое занятие

17	Оказание первой доврачебной помощи при травме спины, рук, ног	3	4	7	Беседа, практическое занятие
18	Оказание первой доврачебной помощи при ушибах и переломах	3	3	6	Беседа, практическое занятие
19	Гигиена сна	1	0	1	Беседа, рассказ
20	Гигиена питания	1	0	1	Беседа, рассказ
21	Спортивное питание	1	0	1	Беседа, рассказ
22	Гигиена отдыха	1	0	1	Беседа, рассказ
23	Вредные привычки	1	0	1	Беседа, рассказ
24	Физиология организма подростка	1	0	1	Беседа, рассказ
25	Психология подростка	1	0	1	Беседа, рассказ
26	Техника безопасности на тренажёрах с весом	1	0	1	Беседа, рассказ
27	Техника безопасности при работе на турниках	1	0	1	Беседа, рассказ
	Итого	**32**	**10**	**42**	

Содержание тем модуля «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (42 часа).

Название темы	Содержание темы
1. Общие основы атлетической гимнастики.	Знать об атлетической гимнастике. Демонстрация презентации.
2. История спорта Самарской области	Знать о возникновении и развитии спорта в Самарской области до настоящего времени. Демонстрация презентации.
3. Возникновение первых соревнований.	Знать об истории первых соревнований в мире. Демонстрация презентации.
4. Зарождение Олимпийских игр	Знать о первых Олимпийских играх. Демонстрация презентации.
5. Зарождение лёгкой атлетики на территории Древней Руси.	Формирование знания об истории атлетики в Древней Руси. Демонстрация презентации.
6. Правила пользования оборудованием и тренажерами	Знать о правилах пользования тренажёрами. Наглядная демонстрация безопасной работы на тренажерах.
7. Общее представление о физическом развитии, физической подготовке и физической нагрузке	Знать о физической подготовке людей подросткового возраста. Демонстрация презентации.
8. Представление о физических качествах	Знать о физических качествах человека. Демонстрация презентации.
9. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений	Знать о контроле над физической нагрузкой. Изучение принципа работы сердца. Демонстрация презентации.
10. Анатомия человека (кости)	Знать об особенностях строения костной ткани и костей. Демонстрация презентации.
11. Анатомия человека (мышцы)	Знать об особенностях строения мышц, их видах и механизме увеличения их объёме. Демонстрация презентации.

12. Анатомия человека (связки и сухожилия)	Знать об особенностях строения сухожилий и связок и их роли в организме человека. Демонстрация презентации.
13. Общефизическая подготовка	Знать об общефизической подготовке. Проверка общефизической подготовки тела участников занятий. Практические занятия.
14. Травмы спины при занятиях атлетической гимнастикой	Отработка навыков правильной работы на снарядах, тренажёрах и с отягощающими предметами с целью недопущения травм спины. Практические занятия.
15. Травмы рук при занятии атлетической гимнастикой	Отработка навыков правильной работы на снарядах, тренажёрах и с отягощающими предметами с целью недопущения травм рук. Практические занятия.
16. Травмы ног при занятии атлетической гимнастикой	Отработка навыков правильной работы на снарядах, тренажёрах и с отягощающими предметами с целью недопущения травм ног. Практические занятия.
17. Оказание первой доврачебной помощи при травме спины, рук, ног	Отработка индивидуальных навыков и групповых навыков оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах спины, рук и ног. Практические занятия.
18. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах и переломах	Отработка индивидуальных навыков и групповых навыков оказания первой доврачебной медицинской помощи при ушибах и переломах. Практические занятия.
19. Гигиена сна	Знать о роли сна в жизни человека. Разработка индивидуальных режимов сна при образе жизни каждого участника занятий. Демонстрация презентации.
20. Гигиена питания	Знать о роли питания в жизни человека. Разработка индивидуального рациона питания. Практические занятия.
21. Спортивное питание	Знать о роли спортивного питания в жизни спортсмена или человека, испытывающего повышенные физические нагрузки. Демонстрация презентации.
22. Гигиена отдыха	Знать о роли физического отдыха в жизни человека. Демонстрация презентации.
23. Вредные привычки	Знать о вредных привычках современного человека. Демонстрация презентации.
24. Физиология организма подростка	Знать о физиологии организма подростка. Демонстрация презентации.
25. Психология подростка	Знать об особенностях психологии мышления и поведения подростка. Демонстрация презентации.
26. Техника безопасности на тренажёрах с весом	Знать о технике безопасности при занятии на тренажерах с весом. Практические занятия.
27. Техника безопасности при работе на турниках	Знать о технике безопасности при занятии на турниках. Практические занятия.

Модуль «Легкоатлетическая деятельность».

Цель модуля: формирование общего представления о легкоатлетической деятельности и о её видах.

Задачи модуля:

- знать о легкоатлетической деятельности и её видах;

- соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- уметь оказывать первую доврачебную помощь при возникновении травм при выполнении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать

- о легкой атлетике и её видах;
- о технике безопасности при выполнении легкоатлетических упражнениях.

Обучающийся должен уметь.

- уметь оказывать первую доврачебную помощь при возникновении травм при выполнении легкоатлетических упражнений.

Учебно-тематический план модуля «Легкоатлетическая деятельность».

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Комплексы упражнений для развития физических качеств	1	0	1	Беседа, рассказ
2	Измерение показателей физического развития	1	0	1	Беседа, рассказ
3	Измерение показателей развития физических качеств	1	0	1	Беседа, рассказ
4	Измерение частоты сердечных сокращений.	1	0	1	Беседа, рассказ
5	Самостоятельные игры и развлечения	1	0	1	Беседа, рассказ
6	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	0	1	Беседа, рассказ
7	Организация и проведение легкоатлетических эстафет	1	0	1	Беседа, рассказ
8	Бег на 100 м	0	1	1	Беседа, практическое занятие
9	Бег на 200 м	0	1	1	Беседа, практическое занятие

10	Бег на 500 м	0	1	1	Беседа, практическое занятие
11	Бег на 1000 м	0	1	1	Беседа, практическое занятие
12	Бег на 3000 м	0	1	1	Беседа, практическое занятие
13	Бег на 5000 м	0	2	2	Беседа, практическое занятие
14	Бег на 10000 м	0	2	2	Беседа, практическое занятие
15	Прыжки в высоту	0	2	2	Беседа, практическое занятие
16	Прыжки в длину	0	2	2	Беседа, практическое занятие
17	Бег с препятствиями	0	2	2	Беседа, практическое занятие
18	Подтягивание	0	2	2	Беседа, практическое занятие
19	Отжимание	0	2	2	Беседа, практическое занятие
20	Упражнения на пресс	0	2	2	Беседа, практическое занятие
21	Развитие двигательных навыков	0	2	2	Беседа, практическое занятие
22	Типовая схема обучения видам лёгкой атлетики	0	2	2	Беседа, практическое занятие
23	Последовательность изучения легкоатлетических видов	0	2	2	Беседа, практическое занятие
24	Прыжки в высоту	0	2	2	Беседа, практическое занятие
25	Спортивная ходьба	0	2	2	Беседа, практическое занятие
26	Метание малого мяча	0	2	2	Беседа, практическое занятие

27	Городошный спорт	0	2	2	Беседа, практическое занятие
	Итого	**7**	**35**	**42**	

Содержание тем модуля «Легкоатлетическая деятельность»

(42 часа).

Название темы	Содержание темы
1. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Разработка и выполнение комплекса упражнений для развития физических качеств учащихся. Практические занятия.
2. Измерение показателей физического развития	Индивидуальный замер физических показателей развития тела при выполнении в течение определенного времени физических нагрузок. Практические занятия.
3. Измерение показателей развития физических качеств	Индивидуальный замер показателей развития физических качеств при выполнении в течение определенного времени физических нагрузок. Практические занятия.
4. Измерение частоты сердечных сокращений.	Индивидуальный замер показателей частоты сердечных сокращений при выполнении в течение определенного времени физических нагрузок. Практические занятия.
5. Самостоятельные игры и развлечения	Разработка и реализация совместных игра, (игры в группе) и индивидуальных игр. Практические занятия.
6. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Организация и участие в прыжках в высоту и длину. Практические занятия.
7. Организация и проведение легкоатлетических эстафет	Разработка и выполнение легкоатлетических эстафет внутрикомандно и между командами. Практические занятия.
8. Бег на 100 м	Выполнение бега на 100 м с максимальной скоростью на минимальное время. Практические занятия.
9. Бег на 200 м	Выполнение бега на 200 м с максимальной скоростью на минимальное время. Практические занятия.
10. Бег на 500 м	Выполнение бега на 500 м с максимальной скоростью на минимальное время. Практические занятия.
11. Бег на 1000 м	Выполнение бега на 1000 м с максимальной скоростью на минимальное время. Практические занятия.
12. Бег на 3000 м	Выполнение бега на 3000 м с максимальной скоростью на минимальное время. Практические занятия.
13. Бег на 5000 м	Выполнение бега на 5000 м с максимальной скоростью на минимальное время. Практические занятия.

14. Бег на 10000 м	Выполнение бега на 10000 м с максимальной скоростью на минимальное время. Практические занятия.
15. Прыжки в высоту	Выполнение упражнения с максимальным значением. Практические занятия.
16. Прыжки в длину	Выполнение упражнения с максимальным значением. Практические занятия.
17. Бег с препятствиями	Выполнение упражнения на минимальное время. Практические занятия.
18. Подтягивание	Выполнение упражнения с максимальным значением. Практические занятия.
19. Отжимание	Выполнение упражнения с максимальным значением. Практические занятия.
20. Упражнения на пресс	Выполнение упражнения с максимальным значением. Практические занятия.
21. Развитие двигательных навыков	Умение развивать двигательные навыки на все группы мышц одновременно и по отдельности. Практические занятия.
22. Типовая схема обучения видам лёгкой атлетики	Разработка индивидуальных типовых схем обучения лёгкой атлетики. Практические занятия.
23. Последовательность изучения легкоатлетических видов	Изучение легкоатлетических упражнений на группы мышц в направлении сверху вниз. Демонстрация презентации.
24. Прыжки в высоту	Выполнение прыжков в высоту с максимальным значением. Практические занятия.
25. Спортивная ходьба	Выполнение спортивной ходьбы в закрытом и открытом пространстве. Практические занятия.
26. Метание малого мяча	Выработка навыка по метанию молота. Практические занятия.
27. Городошный спорт	Обучение игре в городки. Практические занятия.

Модуль «Тяжёлоатлетическая деятельность».

Цель модуля: формирование общего представления о тяжёлоатлетической деятельности и о её видах.

Задачи модуля:

- знать о тяжёлоатлетической деятельности и её видах;

- соблюдать технику безопасности при выполнении тяжёлоатлетических упражнений;

- уметь оказывать первую доврачебную помощь при возникновении травм при выполнении тяжёлоатлетических упражнений.

Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать

- о тяжёлой атлетике и её видах;
- о технике безопасности при выполнении тяжелоатлетических упражнениях.

Обучающийся должен уметь.

- уметь оказывать первую доврачебную помощь при возникновении травм при выполнении тяжёлоатлетических упражнений.

Учебно-тематический план модуля «Тяжёлоатлетическая деятельность».

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	История тяжёлой атлетики в Мире, России и Самарской области.	1	0	1	Беседа, рассказ
2	Наплавления в тяжёлой атлетике	2	0	2	Беседа, рассказ
3	Снаряды и предметы в тяжёлой атлетике	2	0	2	Беседа, рассказ
4	Техника безопасности в тяжёлой атлетике	2	0	2	Беседа, рассказ
5	Правила и приёмы тренировок в тяжёлой атлетике	2	0	2	Беседа, рассказ
6	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.	0	3	3	Беседа, практическое занятие
7	Комплекс упражнений для рук с использованием собственного веса.	0	3	3	Беседа, практическое занятие
8	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.	0	3	3	Беседа, практическое занятие
9	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	0	3	3	Беседа, практическое занятие
10	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.	0	3	3	Беседа, практическое занятие
11	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	0	3	3	Беседа, практическое занятие
12	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузоблочных устройствах.	0	3	3	Беседа, практическое занятие
13	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.	0	3	3	Беседа, практическое занятие
14	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц спины.	0	3	3	Беседа, практическое занятие
15	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для	0	3	3	Беседа, практическое

	мышц ног.				занятие
16	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц рук.	0	2	2	Беседа, практическое занятие
	Итого	**9**	**32**	**42**	

Содержание темы модуля «Тяжёлоатлетическая деятельность»

(42 часа).

Название темы	Содержание темы
1. История тяжёлой атлетики в мире, в России и в Самарской области	Знать об истории тяжёлой атлетики в мире и России. Демонстрация презентации
2. Наплавления в тяжёлой атлетике	Знать о направлениях в тяжёлой атлетике. Демонстрация презентации
3. Снаряды и предметы в тяжёлой атлетике	Знать о снарядах и предметах, которые используются в тяжёлой атлетике. Практические занятия
4. Техника безопасности в тяжёлой атлетике	Знать о технике безопасности при занятии тяжелой атлетикой. Демонстрация презентации
5. Правила и приёмы тренировок в тяжёлой атлетике	Знать о правилах тренировок по тяжёлой атлетике. Практические занятия
6. Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.	Знать комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Практические занятия (Приложение № 1)
7. Комплекс упражнений для рук с использованием собственного веса.	Знать упражнения для рук с использованием собственного веса. Практические занятия (Приложение № 2)
8. Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.	Знать упражнения для мышц спины с использованием собственного веса. Практические занятия (Приложение № 3)
9. Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	Знать упражнения для мышц ног с использованием собственного веса. Практические занятия (Приложение № 4)
10. Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.	Знать упражнения для брюшного пресса с использованием собственного веса. Практические занятия (Приложение № 5)
11. Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	Знать упражнения «на растяжку» с использованием собственного веса. Практические занятия (Приложение № 6)
12. Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузоблочных устройствах.	Знать упражнения с собственным весом и на грузоблочных устройствах. Практические занятия (Приложение № 7)
13. Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.	Знать упражнения для плечевого пояса. Практические занятия
14. Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц спины.	Знать упражнения на грузоблочных устройствах для мышц спины. Практические занятия

15. Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц ног.	Знать упражнения на грузоблочных устройствах для мышц ног. Практические занятия
16. Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц рук.	Знать упражнения на грузоблочных устройствах для мышц рук. Практические занятия

Обеспечение программы.

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
- Принцип воспитывающего обучения. Подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Структура занятия по программе включает в себя следующие этапы:

•разминка

•основная часть занятия

•заключительная часть занятия.

Атлетическая гимнастика использует шесть групп специальных упражнений**.**

Первая группа — упражнения без отягощений и предметов, — включают преодоления сопротивлений собственного тела или его звена. Это могут быть силовые перемещения или статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц-антагонистов.

Например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа или удерживание напряженных рук в положении в стороны, или удерживание положения слегка согнувшись опорой тазом и поднятыми вверх руками и т.п. Эти упражнения подходят различным группам занимающимся, не требуют особой подготовленности, и просты в организационном отношении.

Вторая группа — упражнения силового характера на снарядах массового типа, частично заимствованные из гимнастического многоборья и опять-таки заключающиеся в перемещениях собственного тела. Особенности данной группы упражнений обусловлены применением различных аппаратов («снарядов») и разнообразием используемых ситуаций. На перекладине, кольцах, брусьях, коне с ручками — можно выполнять упражнения в висе и в упоре, в смешанных положениях; быстро и медленно, акцентируя действия на замедлении или ускорении перемещений, удержания статических положений, а также всевозможные сочетания их, задействуя самые разные группы мышц или нагружая их по заданной схеме одновременно. Дополнением к снарядам традиционного многоборья могут служить канаты и подвесные шесты, гимнастическая стенка и навесные опоры, на которых выполняются подъемы и опускания тела или его звеньев, перевороты вверх и вниз и т.п. в активном или активно-пассивном режимах.

Третья группа — упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т. п. Особенности каждого из предметов определяют и характер упражнения с ним, возможности манипулирования, степень напряженности. При этом появляется новая форма упражнения - парно-групповая и новые методы ее использования: игровой и соревновательный.

Четвертая группа — упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гирями, штангой. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. Упражнения с гантелями содержат различные симметричные и асимметричные движения руками в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями и др. — позволяющими вовлечь в работу большое количество мышечных групп и добиться достаточной нагрузочности общего воздействия. Упражнения с гирями в целом сходны с упражнениями с гантелями. Специфика их заключается в том, что при обычном хвате гиря находится вне площади опоры, из-за чего возникает вращение ее, противодействие которому требует проявления больших усилий. К тому же, значительный вес гири (от 16 до 32 кг) уменьшает возможности выбора видов упражнений, хотя, помимо обычных подниманий и опусканий, используются еще и броски и ловля гири одной и двумя руками, перебросы руками и ногами. Упражнения со штангой требуют использования методических указаний, разработанных для занятий тяжелой атлетикой. В целях оздоровления и общей силовой

подготовки помимо самой штанги можно использовать ее элементы: гриф, диски, замки. Поэтому здесь не ограничиваются классическим троеборьем (жим, рывок, толчок), а используют целую группу движений в самых различных формах и положениях. Важным моментом при подборе отягощения является уровень развития «слабейшей» группы мышц — от нее начинается подбор величин отягощений. При этом количество повторений упражнения не должно быть меньше 3—4, а на «максимальные» веса с 1—2 повторениями в атлетической гимнастике упражнения не используются. При больших отягощениях важное значение приобретает продолжительность отдыха между подходами (она должна обеспечивать восстановление до уровня после разминочного состояния), количество упражнений, их характер и режимы.

Пятая группа — упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Это — простые и доступные упражнения, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно усложненных условиях. Взаимодействия партнеров, в данном случае, строится таким образом, что один из них создает определенное сопротивление действию другого, который преодолевает его, используя заданный способ. Характер сопротивления при выполнении упражнений этой группы может быть следующим: незначительное постоянное преодоление сопротивления; активное противодействие, переходящее в противоположное действие одного из партнеров. В парных силовых упражнениях важно уметь сохранить степень сопротивления на протяжении всего действия или целенаправленно (по заданию) его менять.

Шестая группа — упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Обычно в атлетической гимнастике используются тренажеры «блочного типа», которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления) и включать в работу поочередно различные звенья тела, принимая те или иные положения. В комплексных тренажерах заложены 5—6 рабочих положений, которые определяют условия силовой работы. Функциональность любого тренажера зависят, прежде всего, от следующего требования: при оптимальных габаритах конструкции должна быть возможность использования возможно большего числа рабочих поз. Упражнения на тренажерах следует начинать с мелких групп мышц, постепенно переходя к крупным мышечным образованиям, темп выполнения — средний, резкие движения исключаются.

Материально-техническое оснащение программы.

Для проведения занятий по программе «Фитнес «Атлет» требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с

собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

Укажите, что необходимо

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные стойки
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты
- Фитболы
- Гимнастические коврики
- Скамья Стокса
- Многофункциональные снаряды
- Гири
- Грифы
- Блины
- Кушетки

Список использованной литературы

1. Бельский И.В. Система эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / Под ред. Бельского И.В. – 2-е изд. испр. и перераб.- Мн.: Вида-Н, 2003 г.
2. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 1991 г.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977 г.
4. Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным / Под ред. Дикуль В.И., Зиновьевой А.А.- М.: Знание, 1990 г.
5. Каленикова Н.Г., Бойко Е.С., Грачёв Ю.С. Пауэрлифтинг.- М., 2000 г.
6. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике М.: Физкультура и спорт, 1986 г.
7. Муравьёв В.Л. Пауэрлифтинг - путь к силе.- М.: Светлана П., 1998 г.
8. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета.- М, 1986 г.
9. Уайдер Д. Система строительства тела.- М, 1984г.
10. Фомин А.И., Павлов Л.В. Силовая подготовка.- М., 1984 г.
11. Основы силовой подготовки юношей. Курысь В.Н. М. 2004 г.
12. Журналы «Muscl & Fitnes» № 1,3,4 2009г., № 1,5,6 2008г. № 1,4,5 2007 г.
13. Гусев А.А. Методика развития силовых способностей юношей на уроках физической культуры в общеобразовательной школе // Вестник Томского государственного университета. 2014. №136. С. 165-167.
14. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов н/Д: Феникс, 2011. 128 с.
15. Дворкин Л.С., Хабаров А.А. Силовая подготовка школьников. Краснодар: КГАФК, 2014. 236 с.
16. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра - Спорт, 2014. С. 33-41.

Электронные ресурсы:

1. https://vzale.net/kak-nakachatsya-podrostku/
2. https://www.trenergold.ru/podrostki/trenirovki_podrostkov.htm
3. https://www.yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fsportmaster-bonus.ru%2Fprogrammy%2Fkak-nakachatsya-podrostku.html
4. http://fitnessvopros.com/kompleks-uprazhnenij-dlya-podrostkov.html

Приложение № 1

Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса

1. Стать прямо. Руки опустить, ноги поставить в устойчивое положение. Поднимать обе руки вверх, стараясь во время этого движения потянуть вверх шею и голову. Развести руки по сторонам и опустить их вдоль тела.

2. Поднять обе руки через стороны вверх и опускать их также вниз.

3. Руки поставить на пояс. Делать повороты вправо и влево. Выполнять упражнение необходимо медленно и без рывков.

4. Руки необходимо оставить в том же положении. Медленно поднимать оба плеча вверх, а потом опускать вниз. Задержаться в этом положении 4–5 секунд.

5. Развести руки в стороны. Поворачивать корпус в разные стороны, стараясь не сгибать спину в грудном отделе.

6. Поставить руки на пояс. Делать круговые движения плечами назад и вперёд.

7. Поставить руки на уровне груди. Сжимать и разжимать кисти, максимально стараясь напрягать пальцы на руках. Во время сжимания напрягать кулак, а в момент разжимания напрягать и максимально тянуть в стороны пальцы. Необходимо начинать упражнение в медленном темпе, постепенно всё больше его увеличивая.

8. Положение также с согнутыми в локтях руками. Необходимо выпрямлять руки, одновременно разжимая кулак, после чего сгибать руки в локтях, одновременно сжимая пальцы в кулак. Темп упражнения быстрый.

Приложение № 2

Комплекс упражнения для рук с использованием собственного веса

1. Отжимания на брусьях

Отжимания на брусьях — это феноменальное упражнение, позволяющее не только развивать мышцы груди и плеч, но и качественно нагрузить трицепсы и предплечья.

2. Подтягивания

Чтобы вырастить большие руки, вы должны обратиться к самому слабому их звену: силе хвата. Если вы увеличите, то время сколько сможете держаться за перекладину не соскальзывая, вы улучшите стимул для наращивания мышечной массы на своем теле.
Подтягивания на полотенце — один из лучших и наиболее крутых способов развития предплечий и силы хвата, напоминающий тиски. Оберните два полотенца вокруг турника и возьмитесь за их концы. Сжимая лопатки подтяните себя вверх, стараясь коснуться грудью перекладины. Можно выполнять такие подтягивания и на одном полотенце, единственное вы не сможете в этом случае менять ширину хвата.

3. Сгибание рук в петлях TRX

Традиционные сгибания рук на бицепс со штангой или гантелями не всегда, но всё же подвержены всем видам скручивания тела, наклонам и изгибам, одним словом нарушениям техники, а также чрезмерному перенапряжению локтей из-за внешнего сопротивления. Тем не менее, сгибание рук с использованием TRX заставит ваше тело оставаться прямым и напряжённым, что в свою очередь активирует работу и других мышц вашего тела при проработке рук. Возьмитесь одной рукой за обе петли TRX и встаньте на опорную точку боком к ремням. Отклоняйтесь в бок на вытянутую руку, удерживая тело прямо, другую руку поставьте на бедро. Затем подтяните себя к петлям сгибая рабочую руку, напрягая бицепс. Чтобы сделать это упражнение труднее, поставьте ноги ближе к осевой точке крепления TRX.

4. Прогулка краба

Прогулка краба выглядит немного забавно, но это упражнение даёт свои результаты. Оно создаёт общую прочность тела, а также хорошо нагружает плечи и трицепсы, так как ваши руки напряжены, чтобы держать тело на весу.
Сядьте в положение краба: руки и ноги стоят на полу, грудь направлена вверх, колени согнуты, бедра старайтесь держать не слишком низко к земле, руки прямые и расположены прямо под плечами, а пальцы развёрнуты немного в стороны.
Ползите ногами вперёд, делая маленький шаг правой рукой и левой ногой одновременно, а затем ещё один шаг левой рукой и правой ногой. Чередуйте шаги, сохраняя положение бёдер, а грудь поднятой вверх. Чтобы сделать движение сложнее, ползите назад или в сторону.

5. Разгибание рук с использованием резиновых петель (эспандера)

Разгибание рук с использованием резиновых петель хоть и выполняется не с весом собственного тела, зато это отличный способ проработки трицепса, без давления на чувствительные локтевые суставы. С таким количеством повторений вы получите мощный памп, а также значительное «временное напряжение» для серьезной гипертрофии.
Прикрепите эспандер к верхней части силовой рамы или любому прочному предмету над собой и возьмитесь за конец ленты обеими руками. Прижмите руки к телу и выпрямите

локти до полного разгибания рук. Используйте резиновую ленту, где уровень сопротивления позволит вам выполнить 50-75 повторений, прежде чем вы устанете.

6. Подтягивания обратным, узким хватом

В отличие от обычных подтягиваний, подтягивания обратным хватом увеличивают нагрузку на бицепс.

Повисните на перекладине ладонями, развёрнутыми к себе и только в нескольких сантиметров друг от друга. Напрягая бицепсы на выдохе поднимите тело вверх пока подбородок не окажется выше уровня перекладины. Держите локти как можно ближе к телу. Медленно опуститесь в исходное положение.

7. Отжимания от пола с узким упором рук

Проработайте трицепсы, грудь, плечи и мышцы кора, используя узкую ширину постановки рук на отжиманиях. Поставьте руки на пол чуть уже ширины плеч. На вдохе опустите тело вниз так, чтобы локти двигались по бокам туловища. Чтобы сделать это упражнение тяжелее, поднимите ноги на возвышенность или наденьте весовой жилет.

8. Разгибание рук в петлях TRX

Вся прелесть тренировок в TRX — это то, что вы можете быстро увеличить или уменьшить интенсивность нагрузки, меняя угол положения тела перемещаясь ближе или дальше от точки их крепления.Возьмитесь руками за петли TRX и встаньте лицом к ним. Наклонитесь вперёд, удерживая тело прямо, а руки вытянуты перед собой. Теперь удерживая локти неподвижно согните руки, чтобы кисти оказались на уровне лба. Удерживая тело и плечи в неподвижном состоянии, силой трёхглавых мышц выпрямите рук перед собой, принимая исходное положение тела.

9. Отжимания нырок щуки

Толкать что-либо вверх над головой — отличный способ построить мощные плечи и трицепс. Используя упражнения с массой тела может быть трудно найти движения, выполняемые над головой, но всё же они есть.

Отжимания нырок щуки подобно самолёту-истребителю, который переворачивает вас с ног на голову. Чтобы выполнить такое отжимание, поставьте ноги и руки на пол..

Поднимайте таз вверх, пока у вас не будет прямой линии, идущей от рук к бёдрам. Разводя локти в стороны под углом 45º. относительно туловища опуститесь вниз до касания головой пола, затем вернитесь в исходную позицию, удерживая бёдра в одном и том же положении. Чтобы сделать упражнение сложнее, поставьте ноги на ящик, мяч, скамью или вставьте в петли TRX.

Приложение № 3

Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса

"Супермен"

Это довольно простое, но очень полезное упражнение. Его целью является — развитие мышц спины и укрепления позвоночника.

Преимущества:

- Безопасно. Низкая травмоопасность
- Подойдет для начинающих
- Улучшает осанку и избавляет от сутулости
- Вытягивает позвоночник и предупреждает боли в спине и пояснице.

Выполнение:

Лягте на живот, одновременно поднимите руки и ноги. Удерживайте эту позицию в течение пяти секунд, затем повторите 10 раз.

"Самолётик"

Т-образная поза, для стабилизации "склонного плеча"(сутулости). Направлена на развитие мышц вращательной манжеты, хорошо укрепляет плечи.

Лежа на животе поднять плечевой пояс и голову, развести руки в стороны. Задержаться в этом положении 10 секунд.

"Снежный ангел"

Выполняется в 3 подхода по 5-15 повторений, отдых между подходами 30-60 секунд.

Для начинающих можно упростить движение: вращать руки в пол амплитуды, то есть насколько хватает сил и гибкости.

Для повышения сложности, возьмите в руки вес (например бутылки с водой 0.5л).

2 Ягодичный мостик

Регулярное выполнение этого упражнения укрепит нижнюю часть спины и ягодицы, которые помогают поддерживать прямое положение тела.

Оно легко выполняется, нужно подняться и удерживать позицию в течение 5 секунд, а затем повторить 10-12 раз.

Ступни не должны отрываться от пола, сосредоточьтесь на сжатии ягодиц. Повысить эффективность можно путём выполнения ягодичного моста на одной ноге.

Подтягивания

Супер упражнение, из категории базовые, способно эффективно развить широчайшие мышцы спины. Подтягивания, выполняемые прямым хватом активно задействуют спину, при обратном хвате активность чуть меньше — часть нагрузки берёт на себя бицепс. Пожалуй самым эффективным движением для является — **подтягивания широким хватом**, этот вариант больше задействует широчайшие мышцы спины. Для гармоничного развития, рекомендуется чередовать разные хваты и расстояния, чтобы проработать как можно больше мускулов.

Австралийские подтягивания

Подтягивания на низкой перекладине — вводное упражнение, которое может помощь в осваивании полноценных подтягиваний и развить мускулатуру верхней части спины. Его с успехом можно использовать, как полноценную тренировку для начинающих, так и для разогрева, либо в качестве завершения программы.

Планка

Отличный способ укрепить спину, особенно её нижнюю часть, поскольку она включает в работу мышцы кора. Можно использовать как низкую стойку (на предплечьях), так и высокую (в упоре на руках). Так же не стоит забывать про боковые планки.

Начните с небольших нагрузок — 30 секунд стойки и увеличивайте время, если чувствуете уверенность.

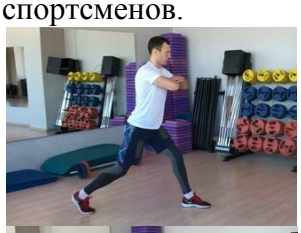
Приложение № 4

Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса

Почти все новички в бодибилдинге совершают одну и ту же ошибку - не уделяют достаточного внимания работе с нижней частью тела, отдавая предпочтение упражнениям на развитие бицепсов и широких плеч. Но именно упражнения на нижнюю часть тела обладают рядом таких преимуществ, как улучшение работы сердечнососудистой системы, повышение выносливости и функционирование всех органов нижней части тела. Более того, они самые эффективные для выработки тестостерона, гормона, который помогает нам сжигать лишний жир и наращивать мышцы без дополнительных добавок, чего нельзя сказать об изолирующих упражнениях на верхней части тела.
Включите эти не сложные, но эффективные упражнения в ваш план тренировок

1. Глубокие выпады
Техника выполнения
Встаньте прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч.
На вдохе отступите правой ногой вперед примерно на 50 см и опустите верхнюю часть тела, сохраняя корпус прямым и поддерживая равновесие. Как и в других упражнениях, следите за тем, чтобы колени не опускались к пальцам ног во время наклона корпуса, поскольку это увеличивает нагрузку на коленный сустав. Ваша голень должна быть перпендикулярна полу. Длинный выпад тренирует ягодичную мышцу, короткий – квадрицепс. На выдохе оттолкнитесь и вернитесь в исходное положение. Совет: чтобы работал квадрицепс, отталкивайтесь подушечками пальцев. Чтобы дать нагрузку на ягодицы, отталкивайтесь пяткой. Повторите упражнение с другой ноги.

Вариации: есть несколько способов выполнения этого упражнения.
а) Вы можете делать классические выпады с собственным весом, когда в исходном положении одна нога уже находится впереди. В этом случае вы просто опускаетесь вниз рекомендованное количество подходов. Затем вы меняете ногу и повторяете упражнение.
б) Более сложный способ – выпады с проходкой с собственным весом, когда вы таким способом передвигаетесь по комнате. Этот способ подходит для более опытных спортсменов.



2. Приседания на одной ноге (Пистолетик)
Правила выполнения упражнения
Из стоячего положения поднимите одну ногу с пола. Вы должны смотреть прямо вперед, при этом грудь вверх, колени и бедра слегка согнуты, а спина держится прямо. Это будет ваша начальная позиция.
Спускайтесь в приседание, сгибая бедра и колено. Когда вы приседаете, вытяните нерабочую ногу вперед, чтобы упростить движение. Спускайтесь медленно, уделяя пристальное

внимание равновесию и правильной механике движения, насколько это позволяет ваша гибкость.
Немного удерживайте нижнюю позицию, а затем возвращайтесь к началу, пропуская через бедра и колено, проезжая пятку рабочей ноги.
Повторите для желаемого количества повторений, затем поменяйте ногу.
Отличное упражнение, которое требует от спортсмена гибкости, координации и силы. Если при приседаниях пистолетиком вы не можете держать равновесие или вам не хватает сил, что бы подняться можно выполнять данное упражнение держась за опору. Так же если вы не имеете возможности приседать с дополнительным весом, пистолетик хорошо поможет вам в проработке мышц ног.

3. Выпрыгивания из полуприседа
Правила выполнения упражнения
Скрестите руки над грудью. Взгляд направьте вперёд, спину выпрямите, ноги поставьте на ширину плеч.
Сохраняя спину ровной, на вдохе сделайте присед до параллели с полом или ниже. Грудью тянитесь вверх.
На выдохе выпрыгните как можно выше. Бёдра действуют как пружины.
Когда стопы коснуться пола, снова сделайте присед и выпрыгивание.
Повторите необходимое количество раз. Предупреждение: это упражнение не рекомендуется тем, у кого есть травмы коленей или спины. Следите за приземлением. Опускайтесь на пол двумя ногами одновременно (носки первыми касаются пола). Неправильное приземление может привести к растяжению связок.

4. Приседания без отягощения
Правила выполнения упражнения
Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки держите за головой.
Согните колени и бедра, приседайте, работая мышцами бедер.
Сделайте приседание максимально глубоко, затем быстро встаньте и вернитесь в исходное положение. Держите корпус и голову прямо.

5. Прыжки в длину с места
Данное упражнение лучше выполнять на песке или другой мягкой поверхности. Встаньте в положение полуприседа. Ноги на ширине плеч.
Сделайте замах руками назад и, присев, выпрыгните вперёд как можно дальше.
Приземлитесь на обе стопы в глубокий присед.
Измерьте расстояние от исходной точки до конечной, и отслеживайте свой прогресс.

Приложение № 5

Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса

1. Бурпи

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Присядьте и поставьте ладони на пол. Упираясь руками в пол, выполните прыжок ногами назад, в конце которого ваше тело займет исходное положение для отжиманий от пола. Отожмитесь и вернитесь в исходное для отжиманий положение. Теперь, не отрывая рук от пола, совершите прыжок вперед, так чтобы стопы приземлились между рук. После этого подпрыгните вверх, одновременно поднимая руки над головой. Это одно повторение.

Подсказка тренера. Чтобы сделать «мобильные бурпи», присядьте и отпрыгните ногами назад. Теперь, вместо того чтобы сделать отжимание от пола, подтяните правую ногу вперед и поставьте стопу снаружи от правой кисти. Отведите правую ногу назад в исходное положение для отжиманий и повторите движение левой ногой, подтягивая ее к внешней стороне левой руки. Верните левую ногу назад в исходное положение для отжиманий, быстро переставьте ноги вперед в нижнюю позицию приседа, а затем поднимитесь вверх и подпрыгните. Это одно повторение в «мобильных бурпи».

2. Упражнение «складной нож»

Лягте на спину, ноги выпрямлены на полу, руки вытянуты над головой, ладони касаются пола. Это ваше исходное положение для упражнения «складной нож». Сгруппируйтесь в форме буквы V, поднимая туловище и ноги по направлению друг к другу. Ноги в этот момент должны оставаться прямыми, а руки — вытянутыми. Поднимите лопатки как можно выше над землей, ноги в верхней точке должны располагаться почти перпендикулярно полу, насколько это возможно. Коснитесь ладонями ног, затем опустите туловище, руки и ноги назад на пол. Так выглядит одно повторение.

Подсказка тренера. Модифицированная версия упражнения «складной нож» называется X-Up. Чтобы сделать все правильно, лягте на спину и разведите руки и ноги на полу так, чтобы получилась буква X. Удерживая правую руку и левую ногу выпрямленными, поднимите правое плечо и левую ногу над полом и коснитесь правой ладонью внешней поверхности колена или лодыжки. Вернитесь в положение X и повторите движение, на этот раз касаясь левой рукой внешней стороны правого колена или лодыжки.

3. Упражнение «скалолаз»

Займите исходное положение для отжиманий. Оно же является исходным положением для упражнения «скалолаз». Удерживая спину прямой, подтяните правое колено к грудной клетке, затем быстро верните его в исходное положение. Теперь подтяните левое колено в направлении груди и вернитесь в исходное положение. А теперь ускорьте движение, поочередно поднимая ноги так быстро, как будто вы совершаете бег на месте с руками на полу.

Подсказка тренера. Чтобы в упражнении «скалолаз» увеличить нагрузку на абдоминальные мышцы, поставьте ладони на скользящие диски вроде Valslides или SKLZ Slides. Вместо дисков можно взять листы бумаги, полотенце или блины для штанги.

4. Упражнение «кокон»

Лягте на спину, ноги вытянуты, пятки касаются пола. Вытяните руки над головой, коснитесь ладонями земли. Это исходное положение для упражнения «кокон». Синхронно согните обе ноги, притяните колени к грудной клетке и поднимите руки, чтобы обхватить ими колени. Теперь отпустите колени, опять вытяните руки и ноги, верните пятки назад на пол. Это одно повторение.

Подсказка тренера. Чтобы усложнить упражнение «кокон», не позволяйте пяткам касаться пола на протяжении всего подхода.

5. Косые скручивания

Лягте на пол на спину. Согните ноги в воздухе под углом 90 градусов. Руки сомкните за головой, локти находятся по бокам. Это исходное положение для упражнения. Поворачивайте туловище, чтобы притянуть правое плечо к левому бедру, пока верхняя часть спины не оторвется от пола, а правый локоть не окажется возле левого колена или коснется его. Опуститесь в исходное положение и повторите движение, на этот раз поворачивая левое плечо в направлении правого колена. Чередуйте повторения левой и правой стороной.

Подсказка тренера. Это не упражнение «велосипед», в котором вы имитируете вращение педалей над землей на протяжении всего подхода. Когда локоть коснется колена, возвращайтесь в исходное положение перед сменой сторон для следующего повторения. Если хотите усложнить задачу, при выполнении упражнения выпрямляйте одну ногу в воздухе, пока будете подтягивать локоть к другой.

6. Подъем ног в висе

Повисните на турнике, руки на ширине плеч. Держитесь за перекладину, используя верхний (пронированный) хват. Это исходное положение для подъема ног в висе. Поднимите оба колена, пока они не образуют с туловищем угол 90 градусов. Задержитесь в таком положении на 2 секунды, после чего опустите и полностью распрямите ноги. Это одно повторение.

Подсказка тренера. Чтобы усложнить это упражнение для мышц пресса, не сгибайте ноги во время подъема, а держите их прямыми. Поднимайте ноги как можно выше, задерживайтесь в верхней точке на пару секунд, после чего возвращайтесь в исходное положение.

7. Планка

Займите исходное положение для отжиманий от пола. Теперь согните локти и обопритесь на предплечья обеих рук. Напрягите мышцы живота, чтобы держать спину прямой. Обязательно следите за тем, чтобы носки пальцев ног смотрели в землю. Удерживайте это положение в течение заданного периода времени.

Подсказка тренера. Для усиления косых мышц живота включите в свою программу боковую планку. Для выполнения упражнения «боковая планка» повернитесь из исходного положения так, чтобы опираться только на предплечье правой руки. Поднимите левую ногу и положите ее на правую. Вытяните левую руку вверх в направлении потолка. Сохраняйте это положение в течение 30-60 секунд. Перевернитесь, чтобы опорой для тела стало ваше левое предплечье, и вытяните правую руку вертикально вверх.

8. Упражнение «мертвый жук»

Лягте на спину, колени согнуты под углом 90 градусов, голени параллельны полу. Поднимите обе руки вверх, чтобы они смотрели в потолок. Это исходное положение для упражнения «мертвый жук». Теперь распрямите левую ногу, не касаясь ею земли. Ваша спина захочет согнуться в дугу, но используйте абдоминальные мышцы, чтобы держать ее намертво прижатой к полу. Верните левую ногу в исходное положение и повторите движение правой ногой. Верните обе ноги в исходное положение. Это одно повторение.

Подсказка тренера. Вместо того чтобы держать обе руки вертикально, вытягивайте одну руку назад. Когда распрямляете левую ногу над полом, синхронно опускайте за голову правую руку, пока та не коснется пола. Одна рука всегда должна оставаться в вертикальном положении (над грудью и смотрит в потолок), в то время как вторая вытягивается за головой, а кисть касается пола или приближается к нему вплотную.

9. Обратные скручивания

Лягте на спину с полностью выпрямленными ногами, руки находятся по сторонам от туловища, ладони упираются в пол. Поднимите ноги вверх так, чтобы бедра стали перпендикулярными полу. Стопы прижаты друг к другу. Это исходное положение для упражнения обратные скручивания.

На вдохе слегка подайте колени в направлении груди, одновременно вращая таз и приподнимая бедра с поясницей над полом. Задержитесь в таком положении на 1-2 секунды, а затем на выдохе верните ноги назад в исходное положение.

Подсказка тренера. На протяжении всего подхода руки выпрямлены и лежат по бокам от туловища.

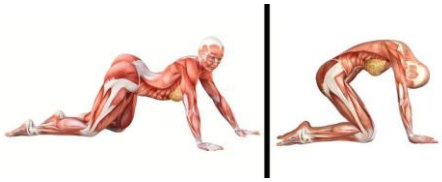
10. Упражнение «ножницы» сидя

Лягте на спину, прижмите поясницу к полу, полностью выпрямите руки по бокам с ладонями, смотрящими в пол. С легким сгибанием в коленях поднимите ноги вверх, чтобы пятки оказались примерно в 15 сантиметрах от земли. Напрягите мышцы брюшного пресса и немного приподнимите спину над полом. Это исходное положение. Теперь, как если бы ваши ноги были ножницами, начинайте их разводить и сводить так, чтобы одна нога пересекалась с другой; верхнюю ногу меняйте в каждом повторении. Мышцы пресса должны быть напряжены на протяжении всего подхода.

Приложение № 6

Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса

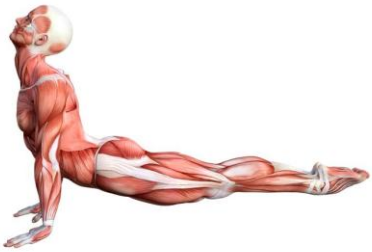
1. Растяжка «Кошка»



«Кошка» отлично подходит для **разогрева позвоночника, она также влияет на гибкость спины, шеи и плеч.**

- Упритесь ладонями и коленями в пол.
- Медленно прогните спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх.
- Задержитесь на несколько секунд.
- Медленно вогните спину, как кошка.
- Повторите 10 раз.

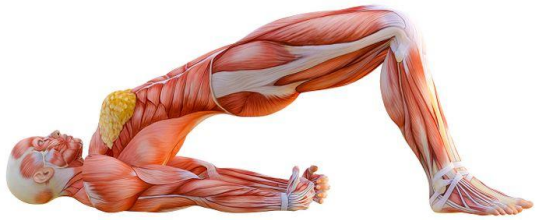
2. Растяжка мышц спины



Эта растяжка **дает ощутимый эффект —** главное, не переусердствовать. Если вы чувствуете боль или дискомфорт в шее, то, вероятно, вы выполняете упражнение слишком интенсивно.

- Лягте на живот.
- Приподнимитесь на локтях, прижав живот к полу.
- Затем распрямите руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу.
- Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

3. Растяжка «Мостик»



Растяжка «Мостик» - это не только полезное упражнение для разогрева, но и способ отлично **растянуть шею, позвоночник и бедра.**

- Лягте на спину, согнув колени.
- Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу.
- Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

4. Растяжка с наклоном в сторону

Растяжка с наклоном в сторону задействует несколько групп мышц, **позвоночник, паховую область, подколенные сухожилия и пресс.**

- Расставьте ноги на ширину 1,5 м.
- Наклонитесь в правую сторону, согните правое колено и положите на него правый локоть.
- Вытяните левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой.
- Если можете, опустите правую руку на пол за правой ногой.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите в другую сторону.

5. Растяжка «Поза щенка»

Это упражнение **воздействует на всю верхнюю часть тела, включая спину, плечи и руки.**

- Встаньте на четвереньки, держа руки под плечами, а колени — под бедрами.
- Медленно скользите ладонями вперед, опуская грудь на пол.
- Касайтесь пола только ладонями, а не всей поверхностью рук.
- Задержитесь на 30 секунд и медленно переходите в исходное положение.
- Повторите 3 раза.

6. Растяжка с выпадом в сторону

Теперь перейдем к ногам — начнем с растяжки с выпадом в сторону. Она заставляет работать **мышцы икр и бедер.**

- Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделайте выпад в правую сторону.
- Сведите руки напротив груди или разведите их в стороны для поддержки равновесия.
- Задержитесь на 30 секунд.

- Повторите 3 раза в каждую сторону.

Примечание: не наклоняйтесь вперед и следите, чтобы колено не выступало за пальцы опорной ноги.

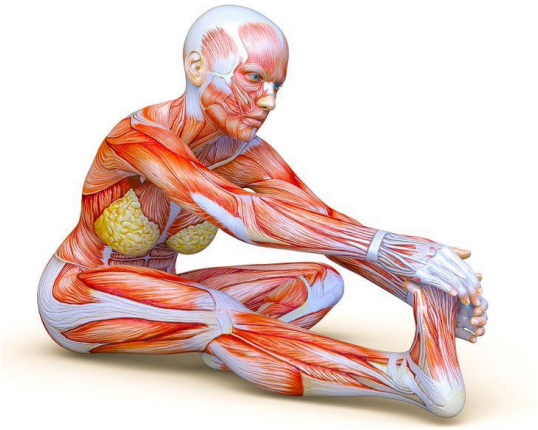
7. Растяжка подколенных сухожилий сидя

Продолжим работать над **ногами**! Это простое упражнение.

- Сядьте на пол, расположив обе ноги прямо перед собой.
- Вытяните руки и наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите 3 раза.

Примечание: если у вас болит поясница, будьте осторожны с этой растяжкой и избегайте дискомфорта в области спины.

8. Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой



Такая растяжка способствует гибкости **подколенных сухожилий и икр.**

- Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо.
- Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра.
- Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите на другую ногу.

9. Поперечная растяжка сидя

Поперечная растяжка сидя повышает гибкость **внутренней и внешней части ног.**

- Сядьте на пол.
- Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете.
- Вытяните руки вперед как можно дальше.
- Задержитесь на 30 секунд.

10. Скручивание сидя

Скручивание сидя отлично подходит для повышения гибкости **плеч, груди и позвоночника.**

- Сядьте на пол и держите ноги прямо.
- Согните правое колено и заведите правую ногу за левую.
- Левым локтем упритесь в правое колено и осторожно потянитесь.
- Задержитесь на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.
- Повторите в другую сторону.

Приложение № 7

Комплекс упражнений с собственным весом и на грузоблочных устройствах

Выполнение упражнений на блочном тренажере позволяет разнообразить программу тренировок и улучшить прогресс в наращивании объема мышц. Особенность таких занятий заключается в том, что они кардинально отличаются от тренинга со свободными весами. Блоки в тренажере можно тянуть назад и вперед, в стороны, вниз и вверх. Свободные веса не дают подобной гибкости, а мышцы не получают такого разностороннего развития. Совершенно иначе мускулатура прорабатывается тогда, когда атлет занимается на блочном тренажере.

Подъемы штанги на бицепс и выполнение сгибания рук в кроссовере стоя имеют некоторые отличия в технике движения, а, следовательно, и в воздействии на мускулатуру. Это касается и сведений рук в наклоне, которые делают в тренажере, отличающегося от обычного сведения с гантелями, поскольку грудные верхние мышцы работают несколько иначе. Вариативность положений, которые дают блочные тренажеры, является главным и основным преимуществом этого спортивного оборудования. Занятия на блоках позволяют стимулировать прирост мышечного объема. Особенно высокого эффекта добиваются атлеты, которые раньше работали только со свободными весами.

Десять лучших упражнений на блоках

Представляют собой подборку наиболее эффективных упражнений, которые по тем или иным причинам, раскрываемым в представленном описании каждого, должны входить в основную программу тренировки на прирост мышечной массы.

№1 Тяга блока к поясу из положения сидя

Представляет собой многосуставное упражнение, которое направлено на тренировку спины с задействованием нескольких групп мышц, позволяющее пользоваться достаточно тяжелыми весами. Оно, в отличие от односуставного, стимулирует в организме атлетов выработку гораздо большего количества тестостерона и гормона роста. Это оказывает положительный эффект на прирост мускулатуры. Работать при этом можно как с нижним и верхним, так и с узким и широким хватом.

Выполнять данное упражнение лучше всего в конце тренировки на развитие мускулатуры спины. Сначала нужно поработать с тяжелыми весами, выполняя тягу становую, тягу в

наклоне со штангой, дополняя при возможности тягой т-грифа. Расширение диапазона движений осуществляется за счет выполнения упражнения одной рукой.

№ 2 Тяга нижнего блока к подбородку

Направлена на проработку плечевого пояса. Является одним из лучших способов задействования и тренировки среднего пучка дельтовидной группы мышц. Наибольшего эффекта дает при широком хвате. Достижение максимальной изоляции осуществляется при занятии одной из трех позиций — стоя с тросами (двумя), на полу, сидя. Выполнение с грифом, имеющим вращающиеся рукояти, позволяет ослабить нагрузку, оказываемую на запястья.

Это упражнение лучше всего делать перед односуставными на дельту и после тяжелых жимов над головой. Оно достаточно часто используется в качестве закрывающего дропсеты тогда, когда желают по максимуму проработать средние пучки дельтовидных мышц.

№ 3 Тяга верхнего блока к грудной клетке

Работа со свободным весом предполагает движение рук перпендикулярно к туловищу. В этом упражнении на спину с блочным тренажером амплитуда гораздо больше. Кроме того, у атлета есть возможность поэкспериментировать с различными хватами и типами грифа, что тоже является неоспоримым преимуществом.

Многие атлеты выполняют данное упражнение в качестве разминки на плечевой пояс, поскольку оно отличается высокой амплитудой движений. И если обычные подтягивания затрудняют увеличение нагрузки, то на блоках делать тяжелые подходы гораздо проще. Тягу блоков к груди можно делать и после упражнений со свободным весом, которые следуют за разминкой.

№ 4 Сгибание рук в кроссовере из положения стоя

Это, пожалуй, одна из лучших вариаций разработки бицепса в таком тренажере, как кроссовер. Его высокая эффективность обусловлена возможностью менять высоту как самого блока, так и положения собственного тела. Это упражнение станет отличным выбором для тех атлетов, у которых есть травма плеча, поскольку оно обеспечивает суставу практически полную свободу движения.

Упражнение не отличается высокой нагрузкой, отлично подходит для выполнения в те моменты, когда есть необходимость снизить интенсивность. Его можно делать и с задействованием достаточно тяжелых весов. Главное, достигая мышечного отказа, быть уверенными в том, что не задействована инерция движения.

Последнее обусловлено тем, что из-за читинга нарушается техника исполнения. Это приводит к повышению риска получения травмы. Тренировки с подходами из шести или восьми повторов рекомендуется выполнять двумя руками либо со штангой, либо с EZ-грифом.

№ 5 Сведение рук в кроссовере

В отличие от многих других упражнений на грудь, позволяет с легкостью менять угол сопротивления. Если необходимо проработать нижнюю часть грудной мускулатуры, блоки устанавливают наверх, а если акцент делают на верхнюю часть, то, наоборот, блоки располагают внизу. Аналогично требуется и смена точки сведения рук вместе.

Его делают предпоследним либо завершающим на тренировке. Когда во время занятия делают сразу два изолирующих упражнения на грудь, мышцы должны прорабатываться под разными углами. Иначе нагрузки будут однонаправленными, что не является эффективным.

№ 6 Трисет

Представляет собой проработку на дельты, предполагающее выполнение махов в стороны, разведения рук в наклоне. Рекомендовано к включению в тренировку, поскольку блочные тренажеры были разработаны именно для односуставных упражнений.

Трисет позволяет разработать буквально каждый пучок дельты, держа рукоять и не выпуская ее. Руки можно разводить и стоя, и в наклоне, поднимать перед собой либо делать махи в стороны.

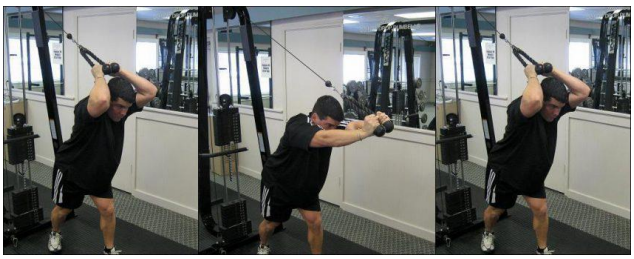
Данным трисетом, как правило, завершают тренировку. В какой части занятия делать это упражнение, не имеет первостепенного значения. Главное, следить за тем, чтобы проработка на каждый пучок была одинаковой, а не разной.

№ 7 Скручивания на пресс в кроссовере

Отличается от аналогичных упражнений, выполняемых с собственным весом, возможностью проводить тренировки с неограниченным количеством повторов, число которых зависит от поставленной перед атлетом цели, а также регулировкой предельных нагрузок. Скручивания могут быть выполнены как на коленях, когда акцент делается на верхнюю часть брюшного пресса, так и стоя, если необходимо проработать косые мышцы.

Упражнение в кроссовере делают либо первым, либо вторым в тренинге на проработку брюшной мускулатуры. Беря небольшой вес, увеличивая за счет этого число повторов, можно делать скручивания и ближе к окончанию занятия.

№ 8 Разгибания рук с канатом в кроссовере



Причиной включения данного упражнения в список лучших является то, что оно позволяет максимально эффективно проработать длинную головку трицепса. Это обусловлено тем фактом, что в кроссовере гораздо проще вернуться в первоначальное положение, нежели тогда, когда используют EZ-гриф либо гантели. Разнообразить такое разгибание возможно несколькими способами, если стоять на коленях либо выполнять его с задействованием одной руки.

Атлеты, которые прорабатывают трицепсы посредством многосуставных упражнений, могут делать это упражнение абсолютно в любое время тренировки, после того как предыдущие завершены.

№ 9 Отведение и приведение руки в кроссовере

Некоторые атлеты считают, что выполнение упражнений на вращательную манжету плеча является исключительно пустой тратой времени. Это ошибочное мнение. Данная группа мускулатуры и сухожилий, которая вместе с дельтовидными мышцами, обеспечивает максимальную стабильность плечевых суставов, а также позволяет снижать риски получения травмы.

Именно отсутствие упражнений, позволяющих проработать вращательную манжету, когда остальным дельтам уделяется повышенное внимание и становится основной причиной проблем. Это создает дисбаланс развития мускулатуры, что приводит к негативным последствиям, отрицательно сказывается на здоровье плечевого пояса. Чтобы выполнять отведение и приведение не в кроссовере, а с гантелью, то делать это необходимо либо стоя, либо лежа.

Заниматься приведением и отведением рук с малыми весами следует по пять повторов в каждом подходе в качестве разминки.

№ 10 Тяга нижнего блока между ног

Количество упражнений для проработки ног, которые можно делать на кроссовере, ограничены и неэффективны. Тяга же с нижним блоком между ног представляет собой исключение, позволяющее получать максимальную пользу. Она похожа на румынскую становую тягу, что позволяет проработать заднюю цепь, включая ягодицы, поясницу, верхнюю область бедер. Чтобы получить наибольший эффект, необходимо держать спину прямой, колени согнутыми, не растягивать плечи, сведя их по минимуму. Правильная техника предполагает осуществление всех движений исключительно бедрами. Делать эту тягу рекомендуется в качестве дополнения к основным сгибаниям, поскольку именно они заставляют коленные суставы двигаться. Включение этого упражнения в тренинг зависит от того, как занимается атлет. Если спортсмен прорабатывают заднюю область бедер с квадрицепсами, то перед односуставным упражнением нужно приседать и делать гиперэкстензию.