

УТВЕРЖДАЮ  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Л.А. Казанцева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## ПОУРОЧНЫЙ РАБОЧИЙ ПЛАН на 2016-2017 учебный год

### *секция:* АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

#### **Перспективная цель:**

- \*Атлетическая гимнастика – сложный комплекс воздействий на скелетные мышцы, сердечно-сосудистую систему, на все биохимические и физические процессы в организме.
- \*Учитывать физиологическую специфику организма, характер телосложения, типы нервной системы.
- \*Правильно поставить перед занимающимися реальную задачу.
- \*В начальных тренировках обратить внимание на проработку плечевого пояса, трицепсов и мышц живота.
- \*Равномерно увеличивать силу и объемы всех групп мышц.
- \*Стать настоящим атлетом, достигнуть гармонии силы и духа – это долгосрочная цель занимающегося.

## **КОМПЛЕКС №1**

1. Жим штанги с груди стоя – 3x10-12 раз.
2. Подъем рук через стороны вверх(гантели, диски от штанги) – 3x8-10 раз.
3. Подтягивание на бицепсы на перекладине, хват узкий– 2x12 раз.
4. Стоя, подъем штанги на бицепсы, хват средний – 2x8 раз.
5. Отжимания на трицепсы на брусьях – 2x15 раз.
6. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье – 3x10 раз.
7. Сидя под углом 45<sup>0</sup>, жим штанги, хват широкий – 2x8 раз.
8. Стоя, поочередно каждой рукой с гантелью описывать малые, средние и большие окружности – 3x15 раз для каждой руки.
9. Подтягивания на перекладине до касания ее затылком, хват широкий – 2x10 раз.

## **КОМПЛЕКС №2**

1. Упражнения на спецстанке для передней и задней поверхности бедра–4x6 - 8.
2. Подъем с отягощением на носки – 3x6 – 8.
3. Наклоны вперед со штангой на плечах – 3x5 – 6.
4. Со штангой на плечах (легкой) выполнять поочередные выпады вперед (так называемая разножка), темп средний – 3x10-2.
5. Тяга гантелей из-за головы, лежа на горизонтальной скамье – 4x6 – 8.
6. Жим штанги лежа, хват узкий – 4x6-8.
7. Подъем штанги с отягощением у затылка из положения лежа на наклонной скамье – 4 подхода до отказа.
8. Повороты туловища по часовой и против часовой стрелки с отягощением в руках- 3x12-15.

## **КОМПЛЕКС №3**

1. Подтягивание на перекладине с отягощением у пояса до касания грудью. Хват узкий, вис боком – 3x6.
2. Отжимания на брусьях с отягощением у пояса (опускаться между жердями как можно ниже!) – 3x6-8.
3. Подъем штанги на бицепс стоя, хват средний – 3x6-8.
4. Жим штанги из-за головы стоя, хват широкий – 4x6-8.
5. Разведение гантелей в стороны в наклоне вперед – 3x6-8.
6. Упражнение на спецподставке для передней и задней поверхности бедра по 2 подхода для каждой стороны по 10-12 раз.
7. Подтягивания на перекладине до касания затылком, хват широкий – 4x6.
8. Любое упражнение для пресса – 3 подхода до отказа.

## **КОМПЛЕКС №4**

1. Жим из-за головы сидя, хват широкий – 4x6 -8.
2. Лежа на горизонтальной скамье, разведение рук в стороны – 4x8-10.
3. Подъем на бицепс, сидя под углом 45<sup>0</sup>, 4x6-8.
4. Трицепсовый (французский) жим из-за головы. Хват узкий – 4x6 -8.
5. Жим штанги лежа, хват средний – 4x8.
6. Тяга троса на блочном устройстве, сидя (за голову к лопаткам) – 4x6-8.

7.Подъем туловища вверх, лежа на наклонной доске - 4 подхода- до отказа.

8.Стоя повороты (или наклоны) с легкой штангой в стороны -4x8-10.