**Подростковый клуб по месту жительства «Дельта»**

**спортивное объединение «Атлетизм» рук. Ершов В.В.**

Земля, окружающая природа во все времена жила по своим законам.

Не надо впадать в панику и состояние подавленности. Слабый всегда обращается к сильному. Человек, обладающий таким качеством, легче решает любые вопросы, преодолевает трудности, помогает людям. Каким путем у человека появляются волевые качества?

В жизни существует много «зерен», из которых они произрастают. Физическая культура - одно из них. Она всю жизнь идет рядом со мной.

Она для меня друг, помощник во всех вопросах.

Возникла необходимость обратиться ко всем ребятам города и Кировского района и отдельно к ребятам клуба «Дельта» с пожеланием подружиться с физической культурой.

Рекомендации

Поддержание физического тонуса мышц для ребят 13-14 лет.

Утро 8-00 - Подъем (Личная гигиена)

Физические упражнения 10-15 минут

1.Бег на месте с переходом на ходьбу (2 минуты)

2.Свободная стойка. Руки через стороны поднять вверх –вдох. Наклоняясь вперед руками коснуться пола-выдох.

8 раз (1 минута)

3.Свободная стойка. Руки опущены. Наклон туловищем в сторону. Рука двигается вдоль него вверх до плеча, сгибаясь в локте. Затем делается наклон в другую сторону. Другая рука повторяет движение вверх сгибаясь в локте 5-6 раз (1минута)

4.Стоять прямо. Одна рука поднята вверх,другая свободна внизу. Энергично(рывком) меняем положение рук -8 раз.

(1,5 минут)

5.Стойка прямая. Руки подняты в стороны на уровне плеч. Энергичные повороты вправо-влево. 8 раз (1 минута).

6.Стойка прямо. Руки на затылок. Глубокие приседания 8 раз.

(1 минута)

7.Держаться рукой за опору. Поочередные махи ногами. 8 раз

(1 минута)

8.Отжимание от пола по самочувствию. (1 минута).

9.Пресс. (через стул, скамью, табурет, сидя на полу.10-15 раз).

Водные процедуры.

Физкультпауза

1.На потягивание.

Пальцы рук в замок .Поднять руки высоко вверх потянуться. Встать на носки плавно опуститься. Руками выполнить колебательные движения в стороны над головой вместе с туловищем.

2. Поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс сделать колебательные движения бедрами 3-5 раз. Перейти на вращение поясницы с бедрами .

8 вращений в одну и 8 вращений в другую сторону.

3. Руки перевести на затылок выполнить приседание. 8-10 раз.

4.Опущенные руки через стороны поднять вверх-вдох. Опуская руки наклонить туловище вперед-выдох. Руки опускать как можно ниже.

5.Сесть на пол. Лечь, руки вдоль туловища. Ноги подтянуть к груди, согнув в коленях. Выпрямить ноги,достать пол за головой носками ног. Дышать произвольно,повторить 8 раз.

6. Сесть на пол .С глубоким вдохом поднять руки вверх. Сделать наклон туловищем с прямой спиной, руками пытаться коснуться стопы ног- выдох. Выпрямиться- сделать вдох. Повторить все вновь 10-12 раз.

7. Выполнить пресс. Способ любой: сидя на стуле, скамье, табурете или на полу. Во всех случаях ноги закрепить где либо или придерживать кому либо.

Рекомендации

Сохранения физической формы для

 ребят 15-16 лет

Утро 8-00 - Подъем (Личная гигиена)

Физические упражнения 10-15 минут

1.Бег на месте с переходом на ходьбу (2 минуты)

2.Стоять прямо. Руки в стороны на уровне плеч. Вращение вправо - влево 4\*3 по 12 раз (2 минуты)

3. Руки на грудь согнув в локтях. (разрыв грудной клетки)

4\*3 -12 раз (1.5 минут)

4.Руки на затылок – приседание. 3\*4 -12 раз (1,5 минут)

5.Руки перед собой. Поочередные махи ногами до касания рук. 10 раз (1 минута).

6.Отжимание лежа в упоре по самочувствию.

7.Лечь на пол, руки вдоль туловища. Подтягивая ноги, достать пол за головой.15 раз

(1 минута)

Водные процедуры.

Вечерние занятия с 16-00 до 17-00 с отягощением(гантели)

1.Разминка 3 минуты.

2.Грудь - жим лежа на полу, или на табуретах поставленных в ряд. Вес гантели подбирать индивидуально. 4\*8 (1.5 минут)

3.Бицепс. Выполнять или стоя или сидя. Виды упражнений опробовать индивидуально. Вес гантель ,повторение, подходы выбирать методом проб. 3\*8

(1.5 минут)

4. Трицепс. Выполнять стоя или лежа. Французским жимом. Вес гантель индивидуален. Выполнять до упора

5. Спина. Боковая тяга в наклоне с упором на руку. 3\*8.

(1.5 минут)

6. Плечи. Передняя дельта –поднимание рук перед собой. Средняя дельта-тоже, но через стороны.

Задняя дельта-тоже. но в наклоне.

7. Ноги. Приседание.

\*

Рекомендации

Для ребят 17-18 лет с опытом подготовки и выступлений

Утро 8-00 - Подъем (Личная гигиена)

1.Ходьба, бег на месте. (3-5 минут)

2.Индивидуальные упражнения физической зарядки.

Плечевой пояс 2 минуты.

Руки(бицепсы, трицепсы) 2 минуты

Поясница 1 минута

Спина 3 минуты

Ноги и пресс 4 минуты

Вечером 17-00 до 18-00

Разминка, как на тренировке.

1.Грудь- бицепс.

2. Ноги –плечи

3. Спина-трицепс

Заниматься по собственному желанию:

- Проводить в режиме проработке всех мышц.

Одно упражнение на мышцу. 3\*10

Или в режиме раздельных тренировок. 3-4 упражнения на мышцу.

Вопросы и консультации по телефону8 917 210 36 25

Ершов Владимир Викторович