

**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 (1 минута)

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 отдельных тренировок. 3-4 упражнения на мышцу.

Вопросы и консультации по телефону 8 917 210 36 25

Ершов Владимир Викторович

