

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ  
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Учебно-методическое пособие

Издано в авторской редакции по решению  
методического совета института

Воронежский институт МВД России  
2016

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за разработчиком.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещено.

Авторы: Толстых Сергей Константинович,  
394065, Россия, Воронеж, пр. Патриотов,  
53. Тел.: (473) 200-53-50.

Насонов Алексей Евгеньевич,  
394065, Россия, Воронеж, пр. Патриотов,  
53. Тел.: (473) 200-53-50.

Ляпин Алексей Иванович,  
394065, Россия, Воронеж, пр. Патриотов,  
53. Тел.: (473) 200-53-50.

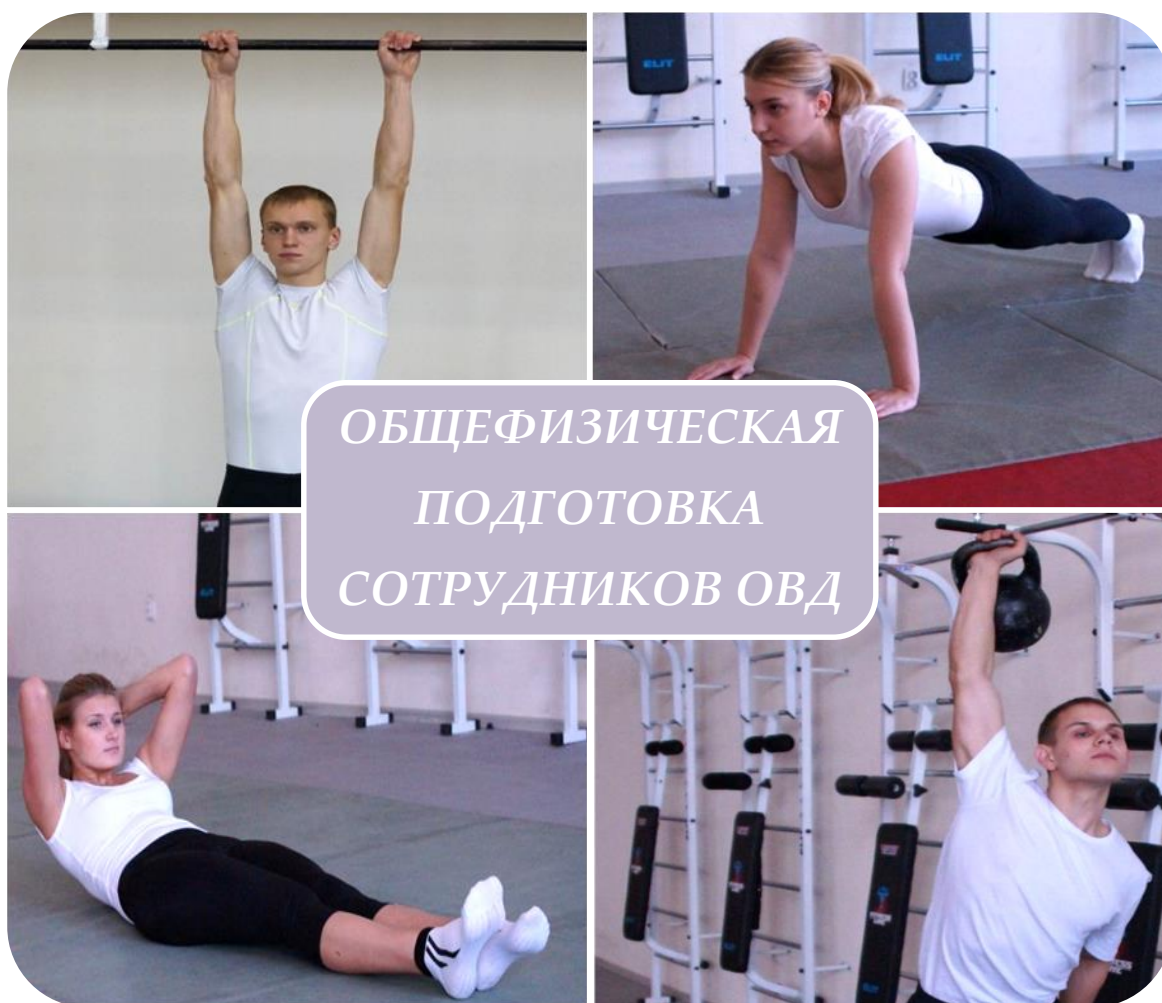
Фёдоров Владислав Владимирович  
394065, Россия, Воронеж, пр. Патриотов,  
53. Тел.: (473) 200-53-50.

E-mail: [fp@vimvd.ru](mailto:fp@vimvd.ru)

©Воронежский институт МВД России

**ВОРОНЕЖСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РОССИИ**

**Кафедра физической подготовки**



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**Воронеж – 2016**

ББК 75

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры физической подготовки.  
Протокол № 4 от 10 декабря 2015 года  
Рассмотрено и одобрено на заседании методического совета института.  
Протокол № 4 от 21 декабря 2015 года

Коллектив авторов: С.К. Толстых, А.Е. Насонов, А.И. Ляпин, В.В. Фёдоров.

Рецензенты:

Володин А.М. – заместитель Председателя ВРО ОГО ВФСО «Динамо»,  
кандидат педагогических наук, полковник внутренней службы;

Лесных Ю.Ю. – начальник отдела профессиональной подготовки УРЛС  
ГУ МВД России по Воронежской области, полковник внутренней службы.

**Толстых, Сергей Константинович.** Физическая подготовка: учебно-методические рекомендации [Электронный ресурс] / С.К. Толстых [и др.]. – Электр. дан. и прогр. – Воронеж : Воронежский институт МВД России, 2016. – 1 электр. опт. диск (CD-ROM) : 12 см. – Систем. требования: процессор Intel с частотой не менее 1,3 ГГц ; ОЗУ 512 Мб ; операц. система семейства Windows ; CD-ROM дисковод.

ISBN 978-5-88591-349-2

Учебно-методическое пособие раскрывает вопросы организации самостоятельной подготовки для улучшения скоростно-силовых показателей, развития мускулатуры, увеличения силовой выносливости, знакомит с различными упражнениями на гимнастических снарядах с использованием собственного веса и отягощений.

Пособие предназначено для курсантов, слушателей, преподавателей образовательных организаций МВД России, специалистов и инспекторов отделений и отделов профессиональной подготовки ОВД МВД России.

ББК 75

ISBN 978-5-88591-349-2

© Воронежский институт МВД России, 2015

## Содержание

Введение	5
<b>РАЗДЕЛ 1. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ</b>	7
Требования и условия выполнения подтягивания	7
Дополнительные упражнения	9
Вспомогательные упражнения	14
<b>РАЗДЕЛ 2. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА (отжимания)</b>	17
Правила выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	17
Дополнительные упражнения	20
Вспомогательные упражнения	23
<b>РАЗДЕЛ 3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА И СПИНЫ</b>	27
Правила выполнения наклонов вперёд из положения лёжа на спине	27
Дополнительные упражнения	29
<b>РАЗДЕЛ 4. УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ</b>	34
Правила выполнения толчка (жима) гири	35
Техника выполнения толчка (жима) гири	36
Дополнительные упражнения	41
<b>РАЗДЕЛ 5. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ</b>	46
Техника правильного старта	46
Бег по дистанции	49
Финиш в челночном беге	50
Литература	52
Приложения	53

## Введение

Успешное развитие государства немыслимо без сильных и профессионально подготовленных сотрудников правоохранительных органов.

Правоохранительные органы – это сложнейший государственный институт, который обеспечивает различные стороны национальной безопасности государства. Охрана общественного порядка, борьба с организованной и общеуголовной преступностью, защита экономических интересов страны – вот далеко не полный перечень целей и задач, решаемых сегодня органами внутренних дел.

Чтобы решать столь сложные и многообразные задачи, органы внутренних дел должны обладать мощнейшим кадровым потенциалом. Сотрудники ОВД вне зависимости от звания и занимаемой должности должны обладать особыми моральными и нравственными качествами, выдержкой, идейной убежденностью, верой в правоту своего дела, иметь высокий уровень профессиональной и физической подготовки. Более того, иметь огромный багаж знаний в области юриспруденции, психологии, истории, этики. А также иметь навыки общения с представителями разных национальностей и религиозных конфессий, в совершенстве владеть оружием, боевыми приемами борьбы и уметь применить эти знания, умения и навыки на практике. Именно поэтому одной из главных задач является совершенствование профессиональной подготовки.

Физическая подготовка сотрудников направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранению высокой работоспособности. Она включает в себя общефизические упражнения (на силу, быстроту, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий).

Сотрудникам ОВД необходим достаточно высокий уровень развития всех физических качеств, поскольку они проявляются в комплексе и недостатки в развитии одного из них могут оказать решающее влияние на исход выполнения своих обязанностей. Поэтому сотрудник ОВД должен постоянно работать над развитием своих физических качеств, уделяя особое внимание совершенствованию того качества, которое у него развито менее сильно. Несомненно, что физические качества сотрудника, каждое в отдельности и все в комплексе, развиваются и воспитываются непосредственно на занятиях по физической подготовке. Однако для достижения гармоничного развития физических качеств сотрудников ОВД, совершенствования наименее развитых (отстающих) качеств необходима систематическая, целенаправленная работа с использованием специфических средств, способствующих развитию того или иного качества.

В связи с этим возникает потребность более широкого использования различных форм самостоятельных занятий по физическому совершенствованию

нию. Они необходимы для повышения двигательной активности сотрудников, поддержания здоровья и оптимального уровня общей физической подготовки на протяжении всего напряженного периода службы. При регулярных физических нагрузках уже через сравнительно короткий срок можно достичь значительных изменений в общем самочувствии, в повышении тонуса и работоспособности как физической, так и умственной.

Предлагаемое учебно-методическое пособие является попыткой оказать помощь сотрудникам ОВД в развитии и совершенствовании основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости) при регулярных и самостоятельных занятиях по физической подготовке.

Содержание пособия соответствует требованиям Приказа МВД России от 13 ноября 2012 года №1025 ДСП «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Оно включает в себя 5 самостоятельных разделов, требования и условия выполнения общефизических упражнений, дополнительные и вспомогательные упражнения для развития физических качеств, примерные планы-конспекты проведения занятий, призванные помочь в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями и подготовки к проверкам различного уровня.

## РАЗДЕЛ 1 ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

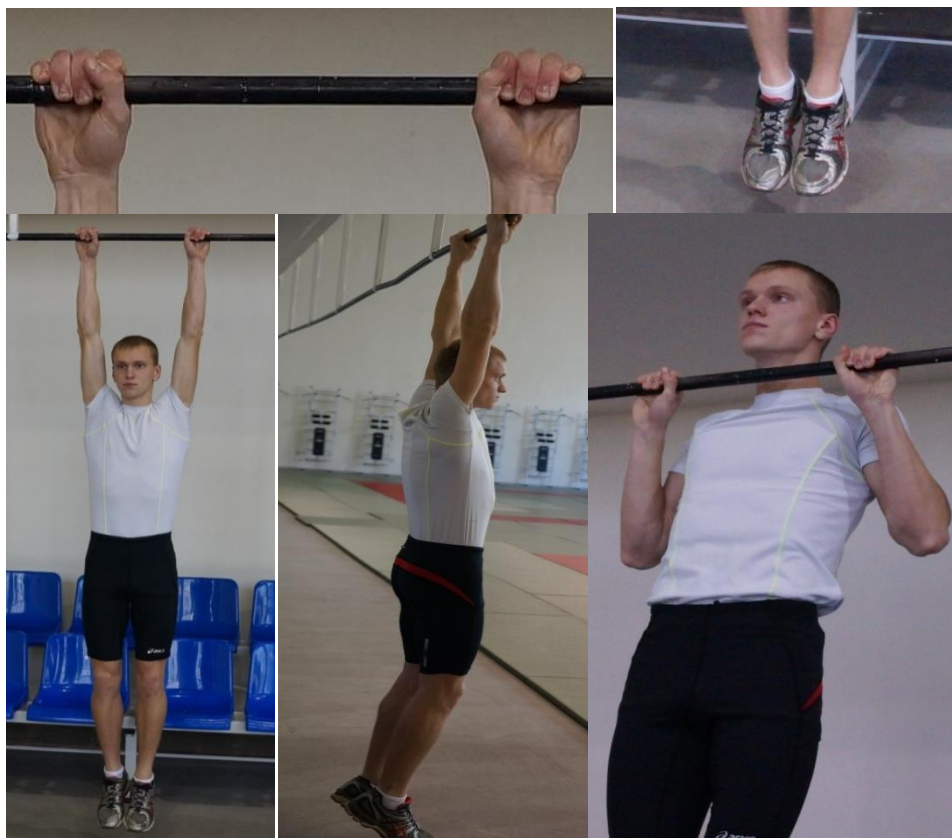
Перед тем как приступить к базовым упражнениям на перекладине (турнике), важно изучить технику хвата. При стандартном хвате вы должны видеть тыльную сторону рук, при этом большие пальцы должны быть отвернуты от вас. При обратном хвате большие пальцы должны быть повернуты к лицу. Считается, что при стандартном хвате эффективнее выполнять упражнения для увеличения силовой выносливости, а обратным хватом предпочтительнее выполнять силовые упражнения.

У разных видов подтягиваний свои существенные особенности, то есть может показаться, что упражнение выполняется почти одинаково, но при этом существенно изменяется нагрузка на разные мышцы. Далее рассмотрим это подробнее.

Мышцы предплечья, двуглавая мышца плеча (бицепс), длинная головка трицепса, грудные мышцы, широчайшие мышцы спины, трапециевидные, зубчатые, задняя головка дельтовидной и ромбовидной мышц и даже мышцы брюшного пресса участвуют в таком, казалось бы, простом упражнении, как подтягивание.

### ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДТЯГИВАНИЯ

Традиционный способ выполнения упражнения.



Выполнение: из исходного положения вис хватом сверху, руки выпрямлены в локтях, хват на ширине плеч, туловище и ноги прямые, стопы вместе. По команде принимающего «Начи-най!» согнуть руки до пересечения подбородком уровня грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать неподвижное положение на 1сек. и продолжить выполнение упражнения.

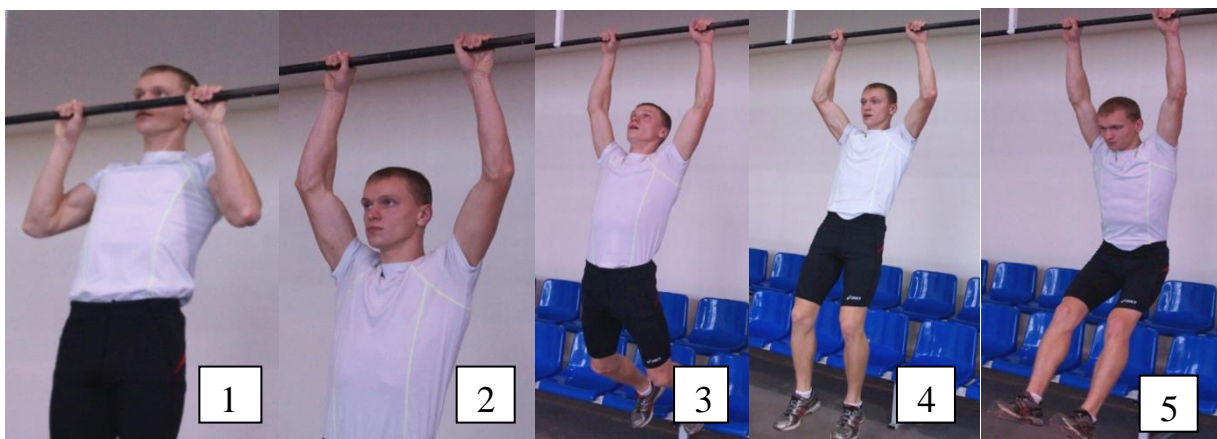
Принимающий объявляет счёт каждого законченного движения. Объявление счёта одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

Правильным считается положение, при котором туловище и ноги составляют прямую линию.



При выполнении упражнения таким способом основная нагрузка приходится на мышцы спины, мышцы предплечья и длинную головку бицепса.

**Ошибки, при которых движение не засчитывается:**



1. Подбородок не пересекает линию перекладины. 2. Руки не выпрямляются в Локтях. 3. Маховые движения. 4. Рывковые движения. 5. Туловище и ноги не составляют прямую линию. 6. Нет паузы (1сек.) между повторениями движений.

В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счёта подаётся команда «Не считать!». Если эта команда применена три раза подряд, выполнение упражнения прекращается.

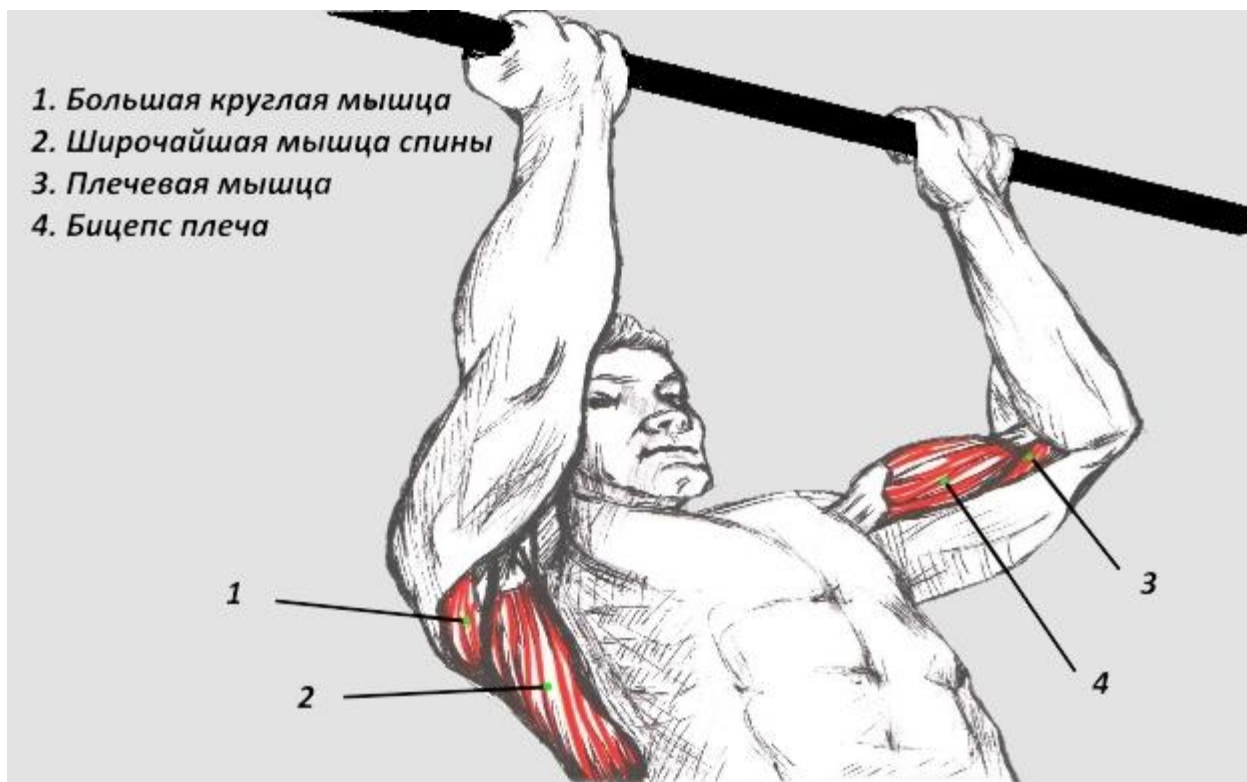
## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### *ПОДТЯГИВАНИЯ СРЕДНИМ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ*

Для занимающегося, который только начинает знакомиться с подтягиваниями, такой вариант выполнения упражнения, скорее всего, покажется более легким, чем предыдущий, в связи с тем, что обычно у человека короткая головка бицепса, которая в данном виде подтягиваний сильнее задействуется, более развита, чем длинная, участвующая в предыдущем виде упражнения. Связано это с анатомическими особенностями работы рук.



Выполнение: хват на ширине плеч, ладони направлены к себе. Выполняя упражнение, руководствуйтесь теми же принципами, что и в предыдущем упражнении. Эффективность повысится, если вначале движения вверх отводить плечи назад.



При выполнении увеличивается акцентирование на короткую головку бицепса и широчайшие мышцы спины.

### *ПОДТЯГИВАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ К ГРУДИ*

Очень популярный и полезный, но вместе с тем и сложный вариант выполнения упражнения.



Выполнение: прямой хват, примерно 2-3 ширины плечевого пояса. Подтягивание необходимо осуществлять за счет сведения лопаток без «включения» бицепсов. Подтянувшись, стоит задержаться в верхней точке на 1-2 секунды (это существенно увеличит эффективность упражнения).

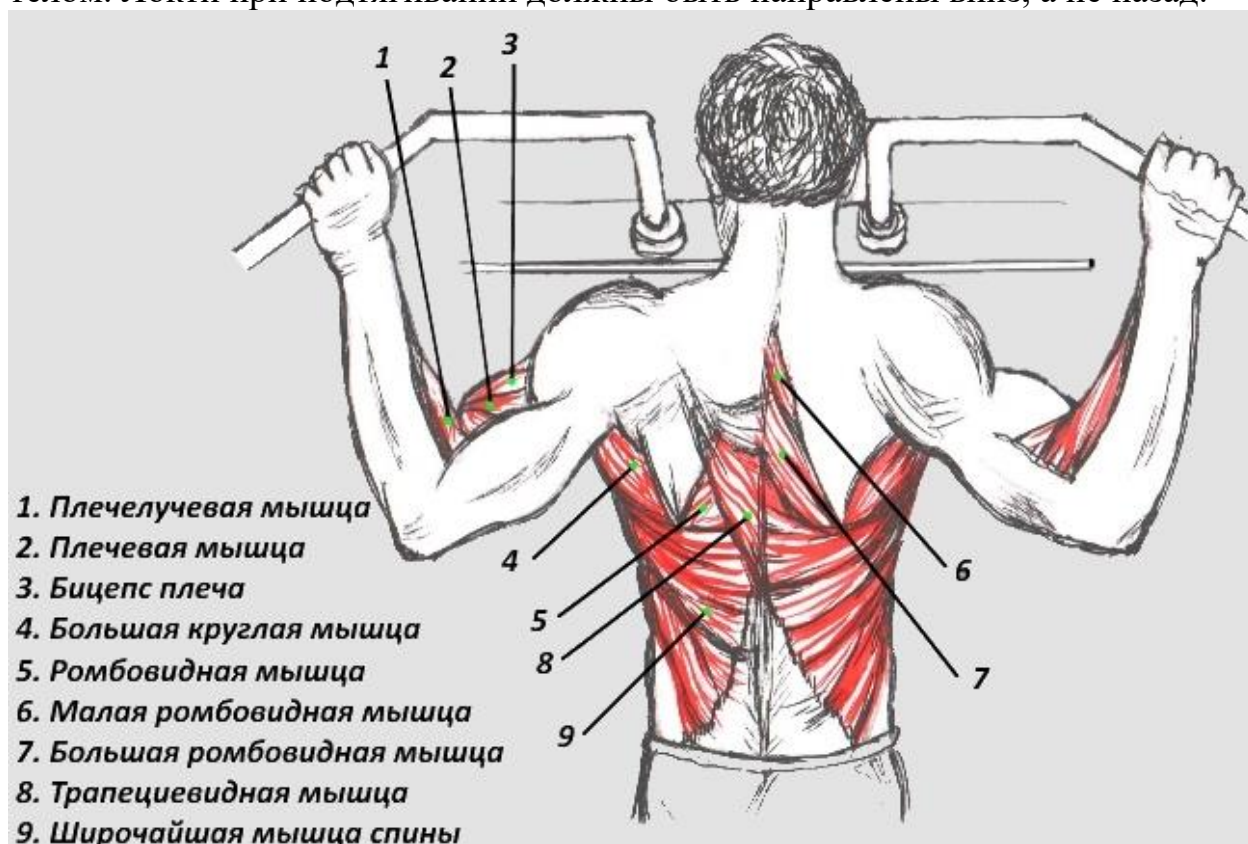
Основная цель выполнения упражнения: проработка круглых, трапециевидных и верхней части широчайших мышц. Данное упражнение поможет расширить плечевой пояс.

## *ПОДТЯГИВАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ ЗА ГОЛОВУ*

Распространенный, но довольно-таки травматичный вариант выполнения упражнения. Стоит воздержаться от выполнения данного упражнения при плохой подвижности суставов плечевого пояса. Не выполнять без предварительной разминки.



Выполнение: ширина хвата такая же, как и в предыдущем упражнении. При подтягивании спину держать ровно, ноги выпрямить по одной линии с телом. Локти при подтягивании должны быть направлены вниз, а не назад.



При выполнении хорошо тренируются парные круглые, ромбовидные, трапецевидные, а также верхняя и средняя часть широчайших мышц.

### *ПОДТЯГИВАНИЯ УЗКИМ ПРЯМЫМ ХВАТОМ*

Хороший вариант подтягиваний для людей с плохой подвижностью суставов запястий.



Выполнение: выбрать такой хват, чтобы между руками было расстояние не больше ширины ладони. Подтянувшись, стараться дотянуться до перекладины нижней частью груди.

При выполнении упражнения нагрузка акцентируется на зубчатые мышцы и нижнюю часть широчайших мышц спины.

### *ПОДТЯГИВАНИЯ УЗКИМ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ*



Выполнение: хват обратный, соединив, по возможности ребра ладоней. Подтягиваясь, отводить плечи назад и сводить лопатки вместе, стараться дотянуться до перекладины нижней частью грудных мышц.

В упражнении наиболее эффективно воздействуются нижняя часть широчайших мышц и короткая головка бицепса.

### *ПОДТЯГИВАНИЯ НЕЙТРАЛЬНЫМ ХВАТОМ ВДОЛЬ ПЕРЕКЛАДИНЫ*

При данном виде подтягивания желательно иметь помимо перекладины еще и дополнительное приспособление, обычно это V-образная рукоятка.

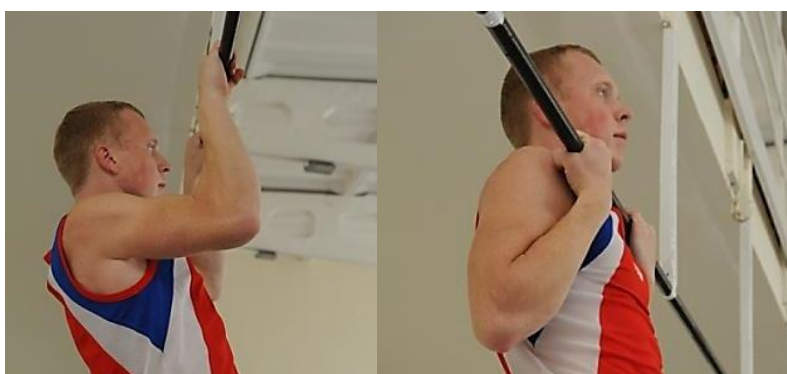


Выполнение: хват вдоль перекладины, располагая руки одну перед другой или параллельно друг другу (при использовании дополнительного оборудования). При подтягивании выгнуть спину и стараться дотянуться до перекладины нижней частью грудных мышц. В верхнем положении отклонять голову в сторону от перекладины. От подхода к подходу менять расположение рук (при выполнении упражнения без дополнительного оборудования).

Основная нагрузка на нижнюю часть широчайших мышц, а так же зубчатые и плечевые мышцы.

### *ЧАСТИЧНЫЕ ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ*

В данном варианте максимально изолированно задействуется бицепс.



Выполнение: хват обратный средний. Разгибание рук выполнять ровно до половины, чтобы исключить подключение дельтовидных мышц и мышц спины. Основная нагрузка идет на двуглавую мышцу плеча.

### **ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Для развития силовой выносливости, оптимальными количеством являются 12-15 повторений упражнения в одном подходе. Если занимающийся не может 12 раз повторить конкретное упражнение, значит нужно облегчить условия выполнения данного упражнения или продолжать тренировки, повторяя предыдущее, более легкое упражнение. Выполнение занимающимися упражнения более 15 раз является основанием для усложнения данного упражнения или для перехода к другому, более сложному.

#### *ПОДТЯГИВАНИЯ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ*



Выполнение: взяться за перекладину на ширине плеч (ладони направлены вперед), повиснуть, слегка выгнув спину. Ноги на опоре. При подтягивании стараться дотянуться до перекладины верхней частью грудной клетки. Опускаться плавно.

#### *ПОДТЯГИВАНИЯ С ОПОРОЙ НОГАМИ*



Выполнение: принять положение вис на перекладине, хват средний прямой, нога на опоре. Выполнять подтягивание за счёт мышечных усилий рук и ноги.

При выполнении упражнения можно использовать жёсткую опору, помощь партнёра, а также неустойчивую опору (спинку стула), так как в этом случае занимающийся невольно будет меньше опираться на ногу, больше полагаясь на свои руки.

### *Программы увеличения количества подтягиваний в одном подходе*

Результат: от 0 до 1.

Затруднения: еще не готов (не держишь свой вес).

Тренировка: оптимальный вариант – делать обратную часть подтягиваний: использовать в помощь лавку, размещая ее чуть ниже перекладины, помогая ногой выполнить подтягивание. Минутный отдых после каждого подхода.

Тренироваться по графику:

Первая тренировочная неделя: 3 подхода по 5-6 повторений упражнения, время опускания 5-6 секунд.

Вторая тренировочная неделя: 3 подхода по 5-6 повторений упражнения, время опускания 5-6 секунд.

Третья тренировочная неделя: 2 подхода по 5-6 повторений упражнения, время опускания 8-10 секунд.

Четвертая тренировочная неделя: 2 подхода по 5-6 повторений упражнения, время опускания 8-10 секунд.

Результат: от 2 до 4.

Затруднения: количество повторений упражнения меньше, чем необходимо при тренировках.

Тренировка: сократить количество повторений упражнения при увеличении количества подходов. Акцент на первые повторения упражнений.

Тренироваться по графику:

Первая тренировочная неделя: 8 подходов, 50 процентов от максимально выполненного количества повторений за лучший подход, 1,5 минуты — отдых.

Вторая тренировочная неделя: 8 подходов, 50 процентов от максимально выполненного количества повторений за лучший подход, 1 минута – отдых.

Третья тренировочная неделя: 8 подходов, максимально выполненное количество повторений за лучший подход, 1,5 минуты — отдых.

Четвертая тренировочная неделя: 8 подходов, максимально выполненное количество повторений за лучший подход, 1 минута отдых.

Результат: от 5 до 7.

Затруднения: сила есть, недостаточно выносливости.

Тренировка: увеличить количество подходов, несмотря на количество повторений в каждом подходе.

Тренироваться по графику: выполнить максимально возможное количество повторений, отдых 1 минута, выполнить еще раз максимальное количество

повторений.

Результат: от 8 до 12.

Затруднения: нет, организм справляется с нагрузкой.

Тренировка: выполнение большей нагрузки.

Тренироваться по графику: увеличить нагрузку за счет количества подходов или отягощения (10 процентов от массы тела), прикрепленного к поясу. Оптимальной нагрузкой для наиболее подготовленных являются 5 подходов с максимальным количеством повторений, отдых между подходами – 1 минута.

*Методика, позволяющая в кратчайшие сроки увеличить количество подтягиваний в одном подходе*

Методика предназначена для тех, кто может выполнить не более 12 повторений. При более высоких показателях допускается уменьшение числа тренировочных дней до 2-4 в неделю.

День:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1-й подход	5	5	5	5	5	-	6	6	6	6	6	-	7	7	7	7
2-й подход	4	4	4	4	5	-	5	5	5	5	6	-	6	6	6	6
3-й подход	3	3	3	4	4	-	4	4	4	5	5	-	5	5	5	6
4-й подход	2	2	3	3	3	-	3	3	4	4	4	-	4	4	5	5
5-й подход	1	2	2	2	2	-	2	3	3	3	3	-	3	4	4	4

*Программа для увеличения количества подтягиваний в одном подходе за 30 недель*

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1-й подход	6	6	8	8	9	10	10	11	12	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26
2-й подход	5	7	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15	15
3-й подход	5	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14
4-й подход	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14
5-й подход	3	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13
Всего	23	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82

## РАЗДЕЛ 2

### СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА (отжимания)

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа активно развивают три группы мышц – грудные, дельтовидные и трицепсы, плюс в работе участвуют и мышцы пресса. Кроме того, включается большое количество мышц в статическом режиме для удержания положения тела – ноги, спина, межреберные мышцы, все мышцы пресса. Поэтому отжимания – это ценное общеразвивающее упражнение. Располагая руки во время выполнения упражнения по-разному, мы можем переносить часть нагрузки то на грудные мышцы, то на трицепсы, а дельтовидные мышцы всегда активно помогают.

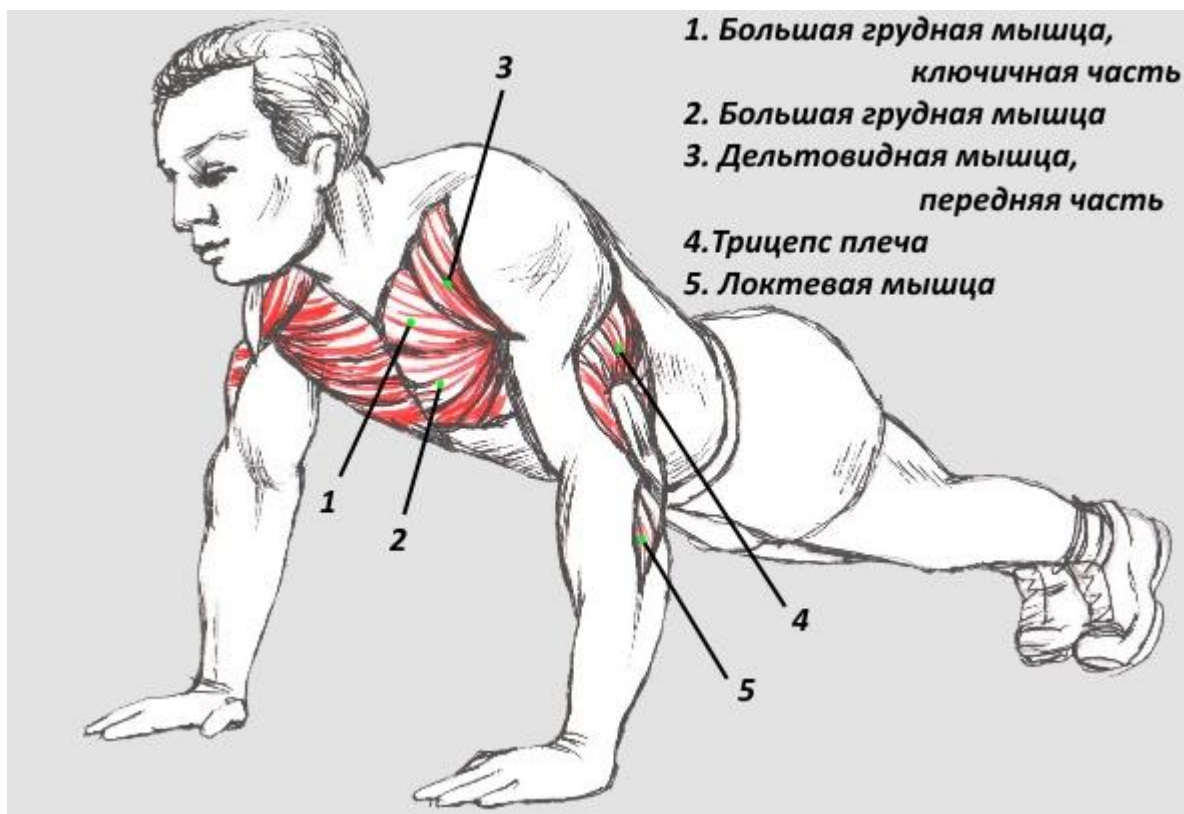
#### ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА



**Выполнение:** в исходном положении упор лёжа руки ставятся на расстоянии, равном ширине плеч, пальцы направлены вперед, ноги вместе. Правильным считается положение, при котором туловище и ноги составляют прямую линию. Голова при этом должна располагаться прямо. По команде принимающего «Начи-най!» согнуть руки в локтях до касания грудью опоры. При сгибании рук, локти двигаются вдоль боков под углом 45° от туловища. Затем выпрямить руки и зафиксировать неподвижное положение на 1 сек., далее продолжить выполнение упражнения.

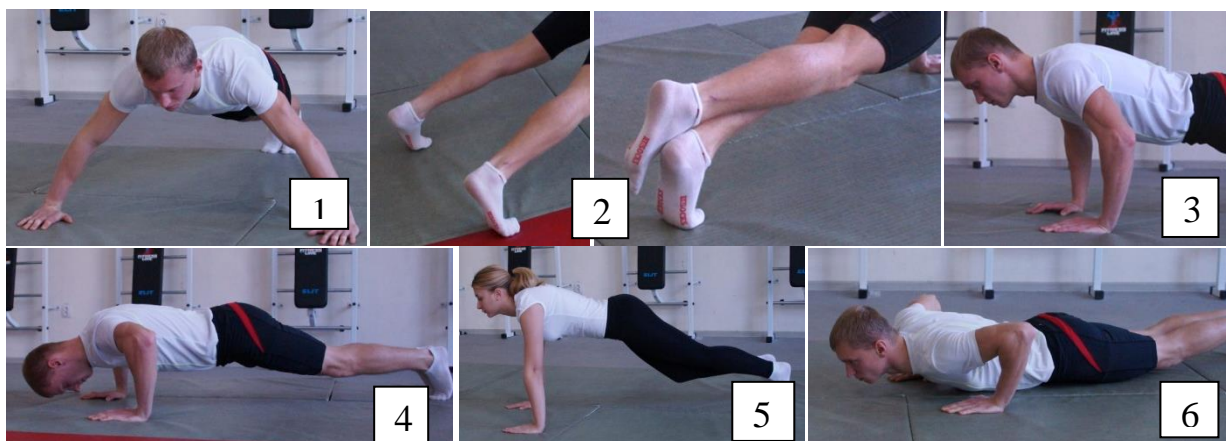
Принимающий объявляет счёт каждого законченного движения. Объявление счёта одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

Дышать необходимо ровно: вдох при сгибании рук, выдох – при разгибании.



Такой вид отжиманий больше развивает трёхглавые мышцы плеча, но задействуются и передние части дельтовидных, мышцы груди, пресс, зубчатые мышцы, косые мышцы живота.

**Ошибки, при которых движение не засчитывается:**



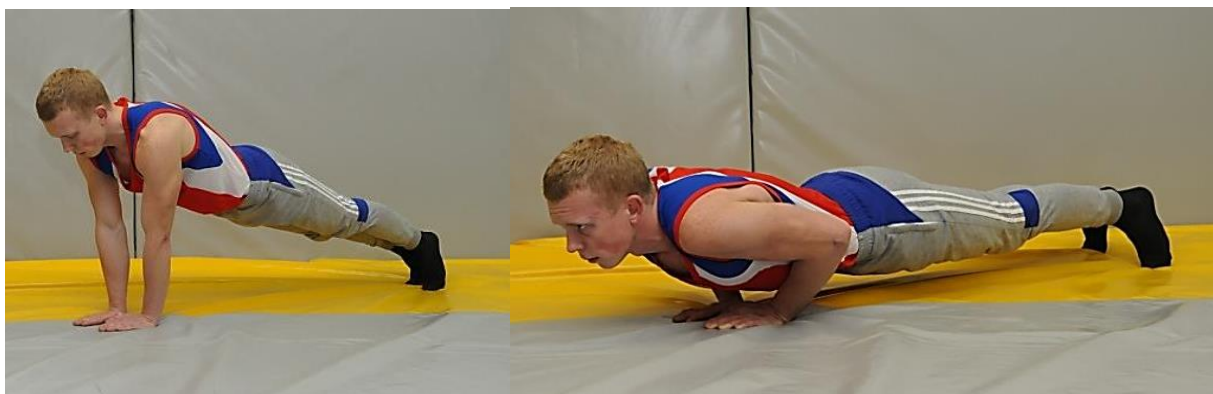
1. Неправильная постановка рук. 2. Неправильная постановка стоп. 3. Неполное выпрямление рук в локтях. 4. Нет касания грудью опоры (низко опущена голова). 5. Туловище и ноги не составляют прямую линию. 6. Касание опоры бёдрами или животом.

В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счёта подаётся команда «Не считать!» Если эта команда применена три раза подряд, выполнение упражнения прекращается.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ ЛЁЖА С УЗКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК

В этом варианте отжиманий руки поставить вместе, пальцы направлены вперед, опереться в пол на уровне груди. Для удобства можно слегка повернуть ладони внутрь. Ноги вместе или на ширине плеч, для более устойчивого положения.



Выполнение: при сгибании рук локти проходят вдоль тела назад и немного в стороны. Опуститься грудью на тыльные стороны ладоней до касания и подняться вверх, полностью выпрямляя руки.



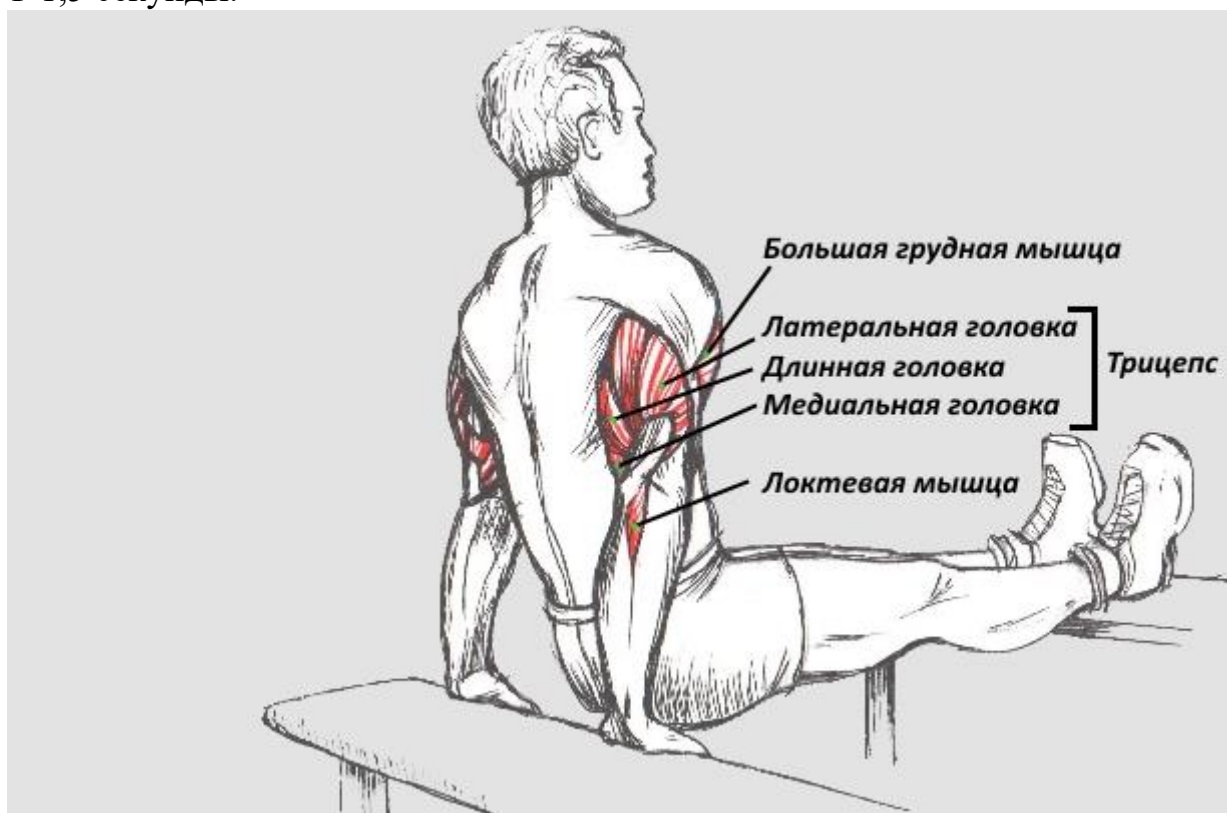
Это вид отжиманий для развития трицепса и передней части дельтовидных мышц.

## ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ

Поставить две скамьи параллельно, на расстоянии 80-90 сантиметров друг от друга. Сесть на одну скамью и обхватить ее край пальцами: ладони на ширине плеч и упираются в скамью, локти направлены назад. Поддерживая себя руками, поставить ступни на другую скамью. Полностью выпрямить руки, отвести таз от скамьи и подать его вперед.



Выполнение: сделать вдох и, сгибая локти, медленно опуститься между скамейками. Достигнув нижней точки, задержать дыхание и подняться вверх до полного выпрямления рук. Отжимаясь, не разводить локти в стороны, они должны двигаться строго назад. В верхней точке упражнения сделать паузу 1-1,5 секунды.

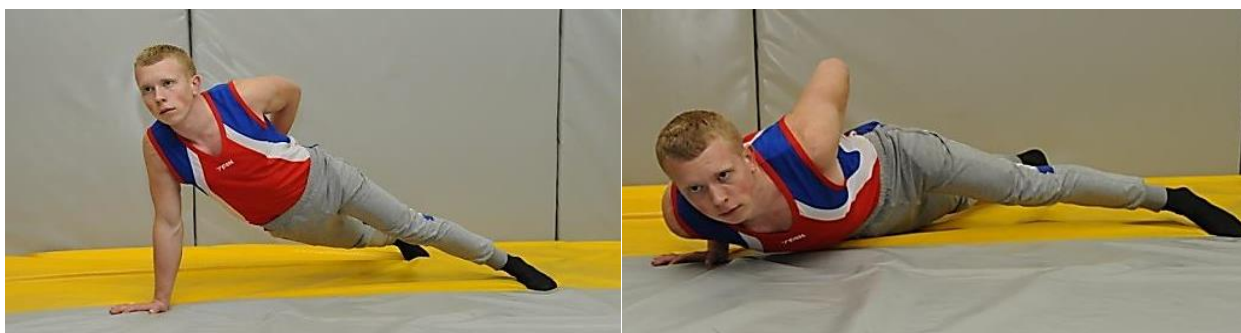


Несмотря на то, что отжимания от скамьи нацелены на развитие трицепсов, это упражнение также активно задействует большую грудную мыш-

цу и переднюю часть дельтовидной мышцы. Они испытывают максимальную нагрузку в самом начале подъема, притягивая отведенные назад локти к бокам туловища. Но чем выше вы поднимаетесь, тем больше нагрузка распределяется на трицепсы.

### *ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ*

Уровень сложности отжиманий на одной руке оценивается как высокий. Отжимания на одной руке тренируют полностью весь плечевой пояс и все грудные мышцы. При отжимании задействуется лишь одна половина корпуса, поэтому для его выполнения нужно обладать не только развитой мускулатурой, но и хорошим чувством баланса.

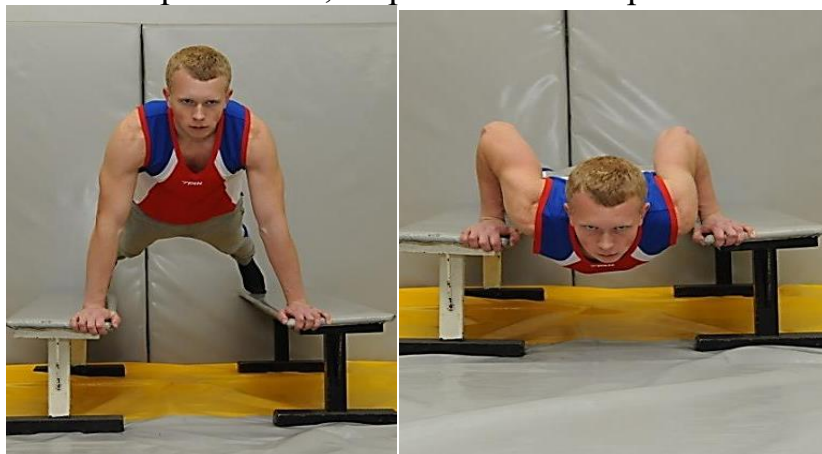


Выполнение: чтобы выполнить отжимание на одной руке, необходимо выпрямить тело и удерживать его на вытянутой руке и пальцах ног. Чтобы легче было удерживать равновесие в таком положении, необходимо развести ноги в стороны. Свободную руку завести за спину или положить на бедро, пальцы опорной руки направить вперед. Опуститься до пола и вернуться в исходное положение.

После выполнения запланированного количества повторений поменять опорную руку и повторить те же действия.

### *ГЛУБОКИЕ ОТЖИМАНИЯ*

Чем больше амплитуда движения, тем лучше прорабатываются мышцы. Чтобы опора не ограничивала опускание вниз, необходимо поставить две скамьи параллельно, на расстоянии шире плеч.



Выполнение: поставить руки и стопы на края скамеек, опуститься максимально низко, затем вернуться в исходное положение.

### *ОТЖИМАНИЯ С ПОДСКОКОМ (хлопком)*

Этот вид отжиманий от пола развивает скоростно-силовые качества и ловкость. Принять положение упор лёжа, постановка рук шире плеч. Ноги ставятся не шире плеч.

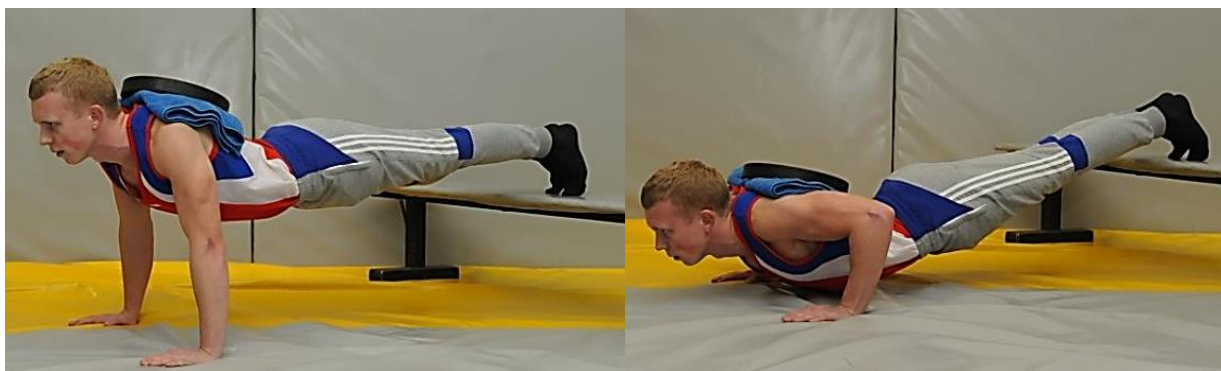


Выполнение: отжиматься необходимо достаточно резко, чтобы вытолкнуть себя и быстро сделать хлопок ладонями. После хлопка мягко вернуть ладони в исходное положение и, амортизируя движение тела вниз за счёт сгибания рук, сразу же вытолкнуть себя снова. Руки должны двигаться сильно и быстро.

Данный вид отжиманий рекомендуется всем единоборцам, а также спринтерам.

### *ОТЖИМАНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ*

В данном виде отжиманий руки ставятся так же, как и в варианте отжиманий со средней постановкой рук. Ноги ставятся на скамейку на ширине плеч.



Выполнение: при сгибании рук локти двигаются вдоль боков под углом 45° от туловища. Опускаться плавно.

Этот вид отжиманий даёт большую нагрузку на мышцы трицепса и передние части дельтовидных мышц.

Для увеличения нагрузки можно использовать специальные «утяжелители для тела» в виде жилетов с грузами, их также хорошо использовать при подтягиваниях, отжиманиях на брусьях и т.д. Другой вариант – класть на спину блин от штанги, но приходится следить, чтобы он не упал, и отжиматься очень аккуратно. Но самый простой и эффективный вариант – использовать рюкзак, в который укладывается отягощение.

### *ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ С ОПОРОЙ НОГАМИ О СТЕНУ*

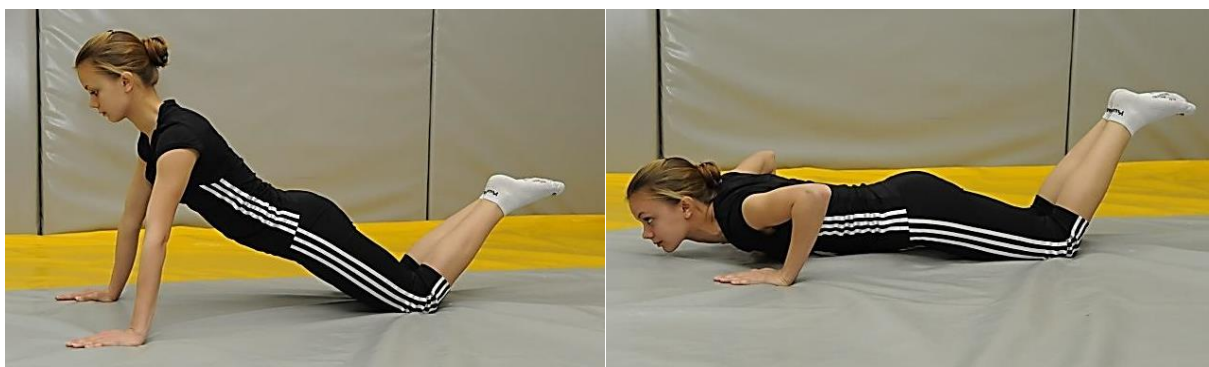


Выполнение: подойти к стене, поставить руки на расстоянии 50см от стены и толчком ног принять положение стойки на руках. Стопами опереться о стену, прогнуться в пояснице. Плавно опуститься вниз до расстояния подбородка от пола 5-10 см и подняться в исходное положение.

Этот сложный вид отжиманий полностью задействует весь плечевой пояс, все грудные мышцы, а также мышцы пресса.

### **ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

#### *ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ ЛЁЖА, СТОЯ НА КОЛЕНАХ*



Данное упражнение является подводящим и предназначено для тех, кто не может выполнить ни одного отжимания в упоре лёжа со средней постановкой рук.

## ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ НА ОПОРАХ



Такие отжимания помогают скорректировать технику выполнения упражнения и предназначены для тех же лиц, что и предыдущий вид отжиманий. За счёт постепенного уменьшения высоты опоры занимающиеся подготавливаются к выполнению отжимания в упоре лёжа со средней постановкой рук. Выполнять до касания грудью опоры, контролировать прямое положение туловища.

### *Программа увеличения количества отжиманий в одном подходе*

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й подход	20	25	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	60	65	65
2-й подход	20	25	30	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	65	65
3-й подход	15	20	25	25	25	30	35	35	35	40	40	40	45	45	45
4-й подход	15	15	20	20	25	30	35	35	35	40	40	40	45	45	45
5-й подход	10	10	15	15	15	20	25	30	30	35	35	35	40	40	40
<b>Всего</b>	<b>80</b>	<b>95</b>	<b>120</b>	<b>125</b>	<b>145</b>	<b>155</b>	<b>180</b>	<b>185</b>	<b>195</b>	<b>215</b>	<b>220</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>255</b>	<b>260</b>

## ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ

Силовые упражнения на брусьях способны укрепить и улучшить внешний вид мышц. Данный гимнастический снаряд отлично тренирует пресс, мышцы груди, трёхглавые мышцы плеча. Соблюдая правильную технику и постепенно увеличивая нагрузку, можно достичь значительных результатов.

Чтобы усилить эффект от занятий, можно использовать отягощения, прикрепляя к поясу дополнительный груз. Польза для здоровья и формирования спортивной фигуры от силовых упражнений на брусьях неоценима.

## ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ ОБЫЧНЫМ ХВАТОМ



Выполнение: принять положение упор на брусьях, опуститься вниз. В нижней точке упражнения плечи должны находиться на одном уровне с локтями либо ниже. В исходном положении полностью выпрямить руки в локтях. Ноги держать прямо и вместе.

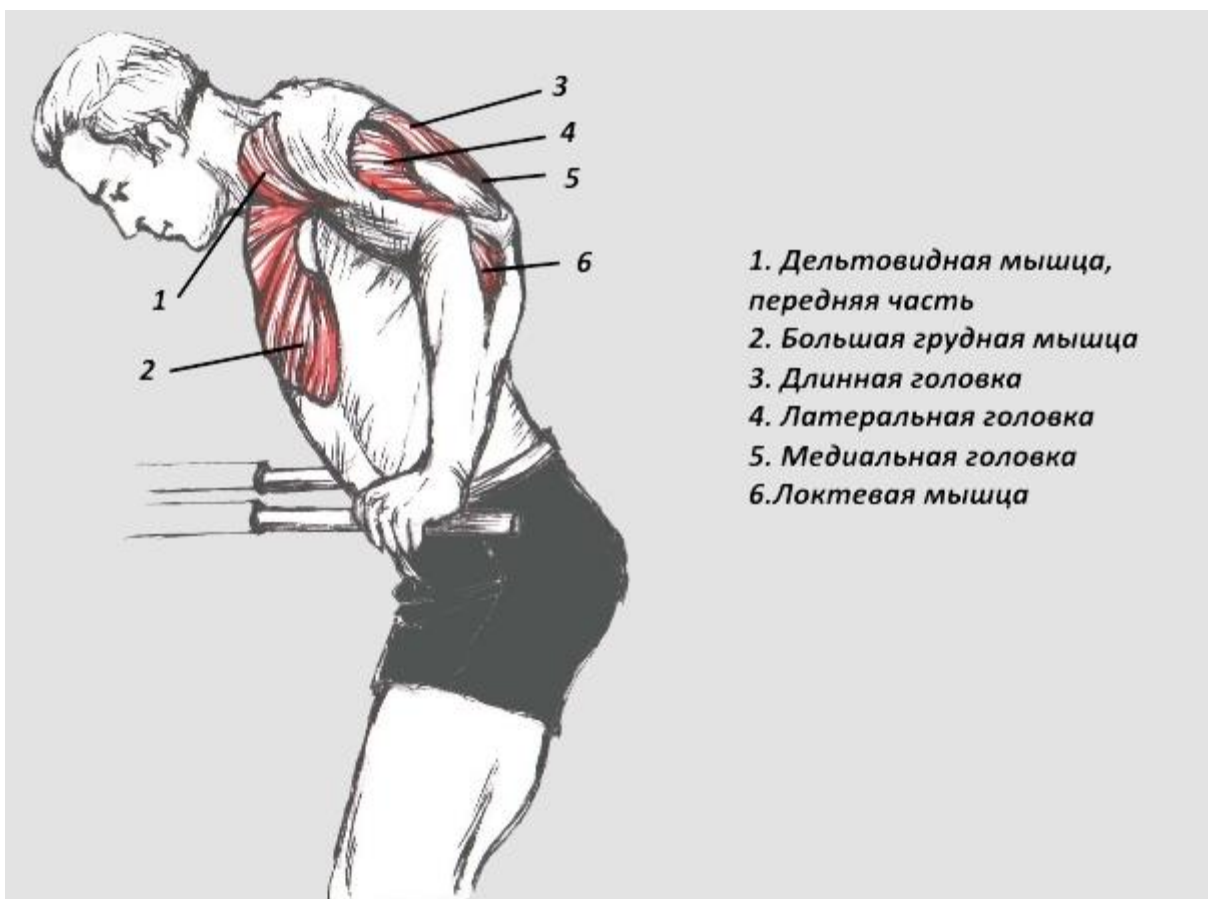
При небольших изменениях ширины снаряда и положения тела в момент выполнения упражнения можно добиться акцентированного воздействия на разные группы мышц.

### ***Акцент на грудь:***

- обычный хват чуть шире плеч;
- наклон вперед при опускании;
- локти слегка развернуты в стороны;
- внизу остановка в точке комфортной растяжки;
- подъем вверх до распрямления рук.

### ***Акцент на трицепсы:***

- обычный хват на ширине плеч;
- при опускании туловище прямое, подбородок поднят;
- локти близко к туловищу;
- внизу остановка в точке комфортной растяжки;
- подъем вверх до распрямления рук.



*ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ.*



Выполнение: принять положение упор на бруснях, пальцы рук направлены внутрь, опуститься вниз. При движении вниз локти направлены в стороны. В исходном положении полностью выпрямить руки в локтях.

Для выполнения данного упражнения нужно обладать не только развитой мускулатурой, но и хорошей подвижностью суставов.

Это вид отжиманий полностью задействует трицепс и дельтовидные мышцы.

## *ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАХОВ*



Выполнение: принять положение упор на брусьях, хват обычный. Выполнить мах ногами, раскачаться. Во время маха вперёд согнуть руки в локтях. При выносе ног вперёд за счёт инерции и мышечных усилий выпрямить руки. Выполнять сгибание и разгибание рук на каждый мах.

## РАЗДЕЛ 3

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА И СПИНЫ

#### ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ НАКЛОНОВ ВПЕРЁД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА НА СПИНЕ

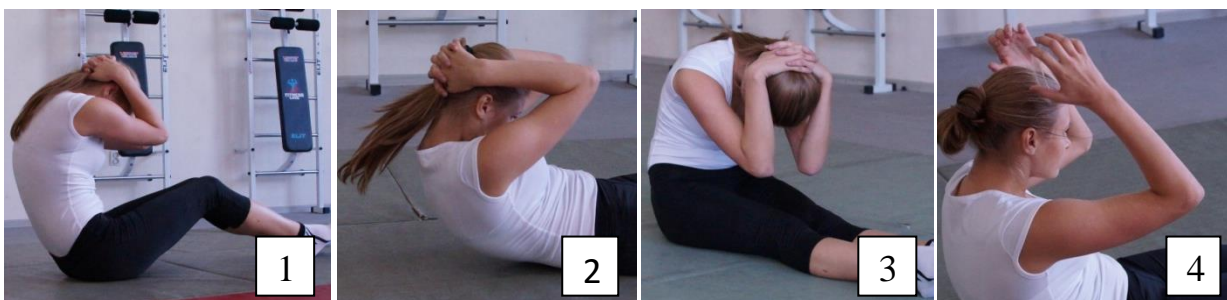
Это очень эффективное и удобное упражнение. Лучше всего выполнять его лёжа на полу, на коврике. Мышцам пресса необходимо большое количество повторений, поэтому подходы получаются довольно длинные.



Выполнение: лечь на спину, пальцы рук сцепить за головой, ноги вместе и не зафиксированы. По команде принимающего «Начи-най!» из исходного положения поднять туловище вперёд до касания локтями коленей (допускается незначительное сгибание ног в коленях). Затем вернуться в исходное положение до касания лопатками опоры. Зафиксировать неподвижное положение, лёжа на спине, и продолжить выполнение упражнения.

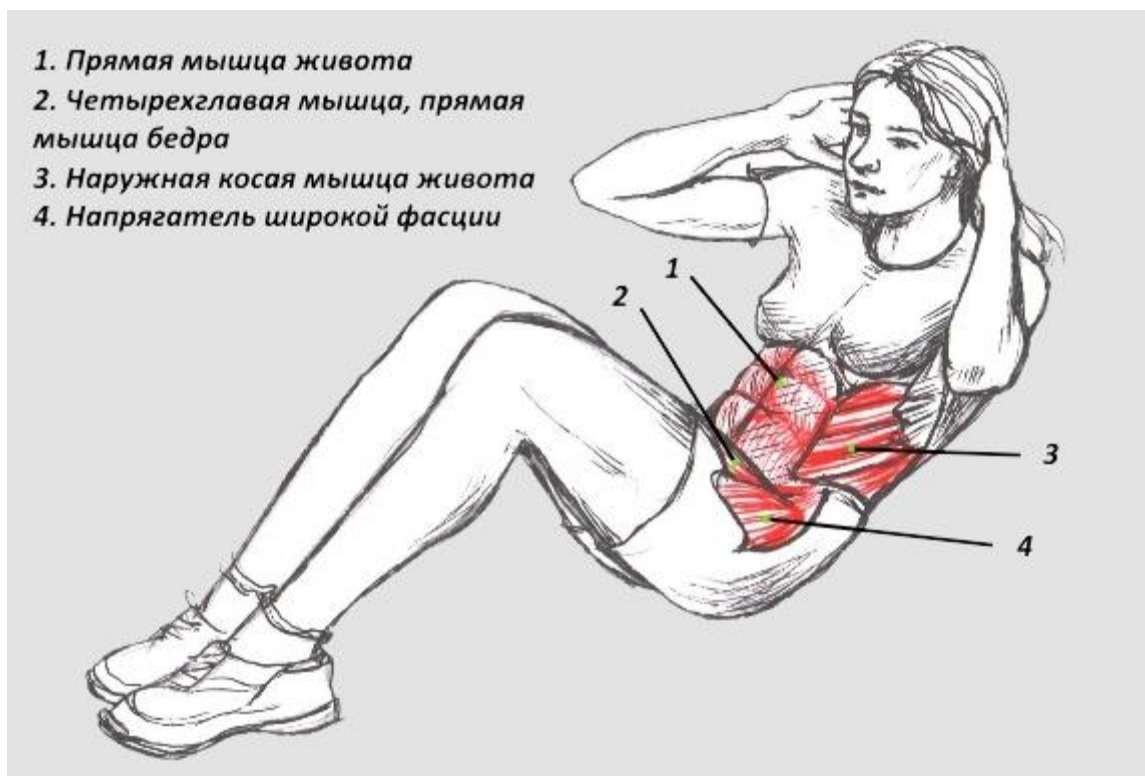
Принимающий объявляет счёт каждого законченного движения. Объявление счёта одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

**Ошибки, при которых движение не засчитывается:**



1. Черезмерное сгибание коленей. 2. Не производится касание лопатками опоры. 3. Нет касания локтями коленей. 4. Расцепление пальцев рук за головой.

В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счёта подаётся команда «Не считать!». Если эта команда применена три раза подряд, выполнение упражнения прекращается.



Данное базовое упражнение воздействует преимущественно на верхнюю треть прямых мышц живота.

Для усложнения упражнения необходимо воспользоваться специальной скамьей, наклон которой можно регулировать. Чем выше край, где зафиксированы ноги, тем сильнее нагрузка на мышцы пресса.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### *ПОДНИМАНИЕ КОЛЕНЕЙ К ГРУДИ*



Выполнение: принять положение вис на перекладине хватом сверху, руки полностью разогнуты в локтях, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на вдохе, чуть отведя вначале ноги назад, усилием мышц пресса поднять колени выше пояса.



При небольшой амплитуде движения нагрузка на пресс гораздо меньше, поэтому выполнять необходимо с максимальной амплитудой. Вверху придать дополнительное усилие прессу, сократив его еще сильнее, и спокойно опустить ноги вниз, желательно не разгибая их в коленях. Со временем, когда веса собственных ног станет уже недостаточно, рекомендуется выполнять упражнение с отягощением.

### *ПОДНИМАНИЕ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ*



Выполнение: принять положение вис на перекладине хватом сверху, поднять ноги до касания перекладины подъёмами стоп и опустить их вниз. Положение вися фиксируется.

Это эффективное упражнение для пресса. Мышцы брюшного пресса прорабатываются полностью, кроме того, изменяя угол сгибания таза, можно задействовать также и косые мышцы живота. Менее подготовленным упражнение покажется сложным в основном из-за слабости хвата, так как не получается долго удерживаться на перекладине (пальцы устают быстрее, чем пресс). Однако эта проблема может быть решена использованием кистевых ремней.

В данном упражнении задействованы мышцы:

Основные: прямая мышца живота, косые мышцы.

Второстепенные: гребенчатая мышца, подвздошно-поясничные мышцы.

Варианты: можно поднимать ноги под определенным углом, а можно делать подъем прямых ног к перекладине. В последнем случае часть нагрузки приходится на мышцы бедра, но и нижняя часть пресса напрягается в несколько большей степени.

Для тех, кто не может выполнить упражнение, рекомендуется начать подготовку с подъема ног в упоре на брусьях.

### *ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА С ПОВОРОТОМ*



Выполнение: из исходного положения – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за головой – поднять верхнюю часть туловища с одновременным поворотом вправо, до касания левым локтем правого колена. Вернуться в исходное положение и повторить упражнение с поворотом в другую сторону.

Скручивающее движение выполнять с небольшой амплитудой, тянуться локтем к разноименному колену. Стопы на протяжении всего упражнения плотно прижаты к полу.

Кроме верхней трети прямых мышц живота в этом упражнении задействованы косые мышцы и межрёберные.

## *ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА НАСКАМЬЕ*

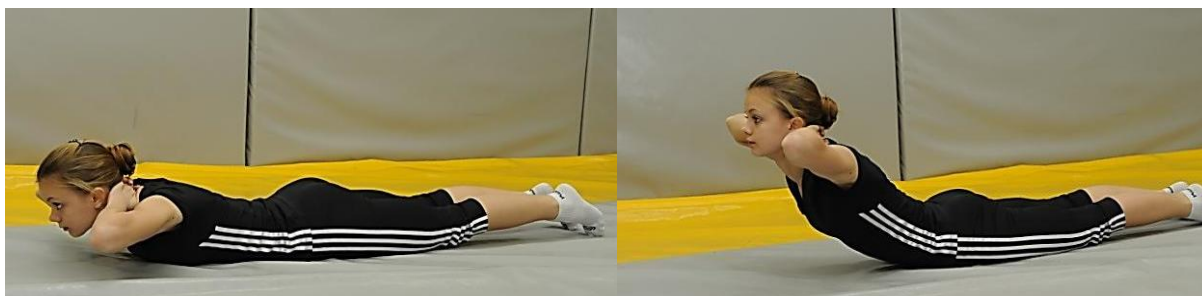


Подъёмы туловища можно выполнять на специальной скамье для тренировки мышц пресса «римский стул».

Скамья «римский стул» позволяет принять удобное положение тела и выполнять упражнение с большей амплитудой, что усиливает нагрузку.

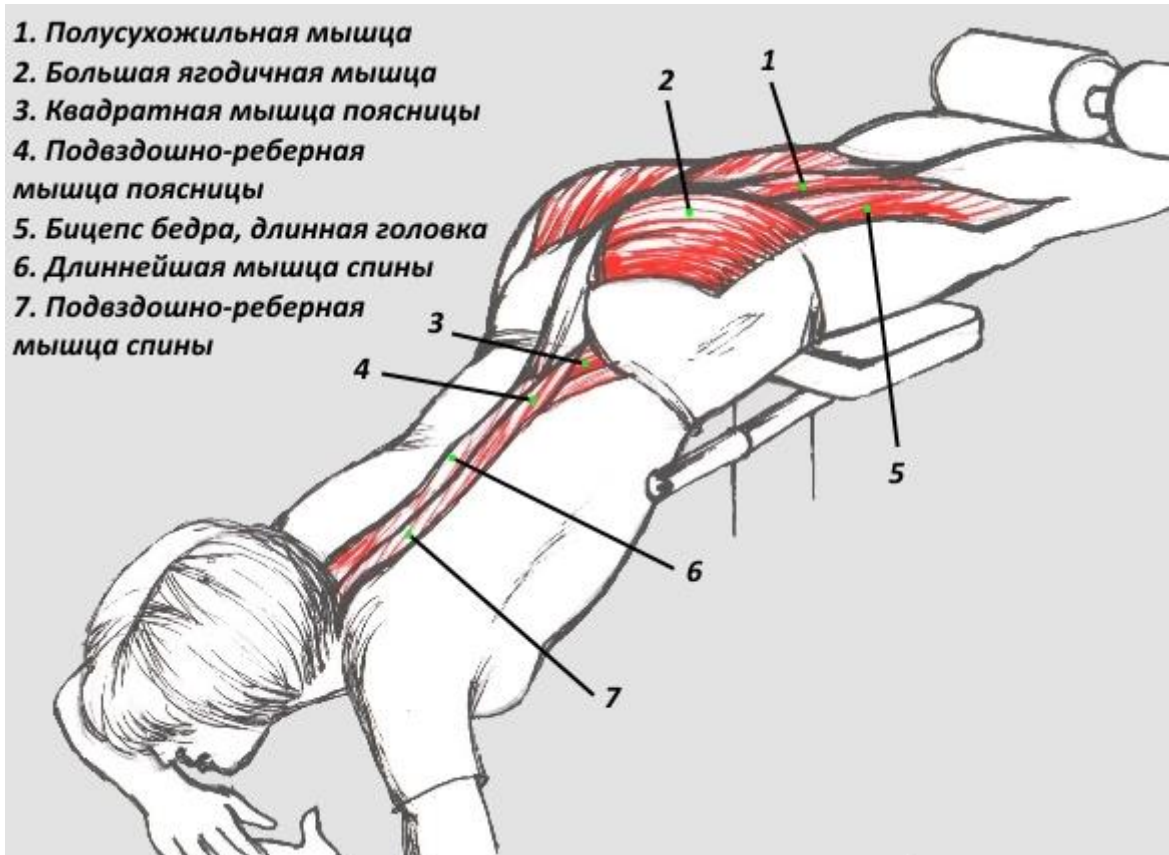
При планомерной, систематической подготовке собственный вес окажется недостаточным для полноценной нагрузки для мышц пресса. В этом случае следует выполнять подъемы с отягощением, удерживая груз (блин штанги) за головой. По мере роста силы можно увеличивать вес отягощения.

## *ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ЛЁЖА НА ЖИВОТЕ*



Выполнение: лечь лицом вниз. Руки за головой. Медленно поднять туловище настолько, на сколько возможно, не испытывая дискомфорта. Задержаться в этом положении на 1 секунду и медленно опуститься. Постепенно довести количество повторений этого упражнения до 20-25. Если ступни отрываются от пола при выполнении, их можно зафиксировать под низкой гимнастической скамейкой.

Увеличить нагрузку можно за счёт использования отягощения и увеличения амплитуды движения, используя «римский стул».



1. Полу сухожильная мышца
2. Большая ягодичная мышца
3. Квадратная мышца поясницы
4. Подвздошно-реберная мышца поясницы
5. Бицепс бедра, длинная головка
6. Длиннейшая мышца спины
7. Подвздошно-реберная мышца спины

Мышцы, задействованные в данном упражнении: остистая, длиннейшая, подвздошно-реберная, полуостистая, группа глубоких мышц позвоночника.

## РАЗДЕЛ 4

### УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ

Гири бывают весом 16, 24, 32 килограмма. Существует два основных физических упражнения с гирями. Это толчок и рывок.

Толчок – это подъем двух гирь на вытянутых руках, выполняется из исходного положения руки на груди.

Рывок – подъем одной гири над головой.

Но существует ещё множество упражнений с гирей.

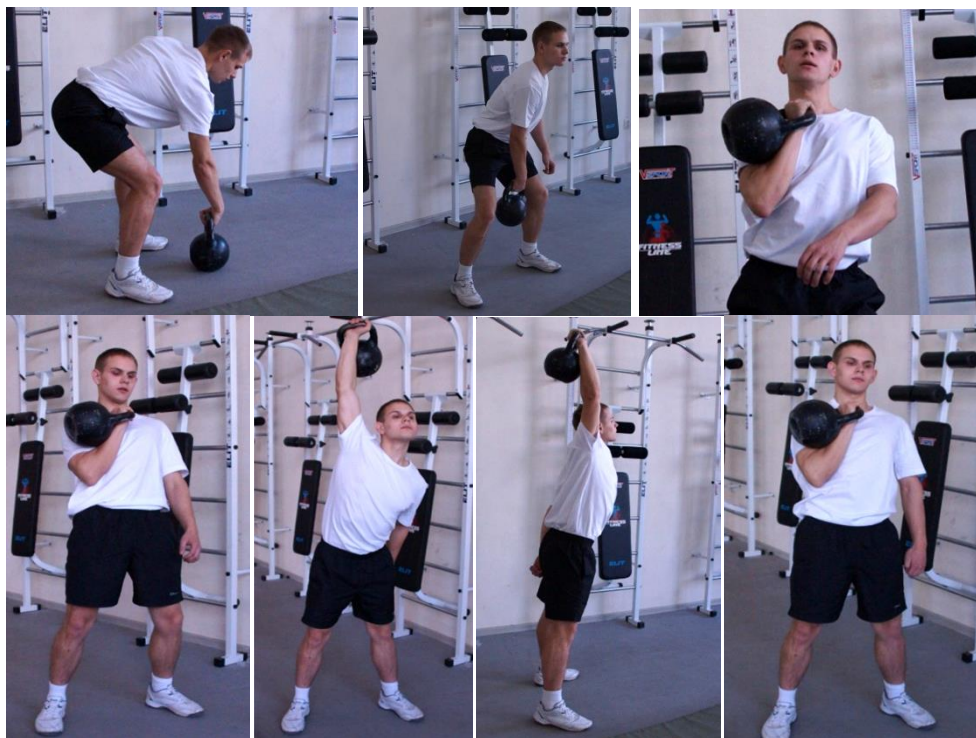
Жимы гири – лучшее упражнение для развития плеч. Мышцы плеч должны быть подвижными, чтобы эффективно выполнять работу.

Жим гири очень сильно отличается от жима гантели или штанги. Причина этого заключается в конструкции гири.

При выполнении упражнений с гирей в работу включается все тело. Для того чтобы выжать отягощение над головой, необходимо научиться правильно напрягать мышцы всего туловища и выполнять движение за счет широчайших мышц спины. Это защищает плечи и позволяет поднять больший вес за счет включения в работу больших групп мышц, для управления большим весом над головой. Для того чтобы выполнять движение за счет широчайших мышц, необходимо втягивать плечи. Поэтому при выжимании веса над головой фиксируется локоть и втягиваются плечи. Это особенно важно по отношению к гире из-за ее конструкции. Из-за сферической формы гиря норовит уйти в сторону, что заставляет реагировать практически все группы мышц. Именно это, а не только сопротивление весу, делает занимающегося гиревым спортом сильнее.

Выполнение упражнений с гирей даёт занимающемуся не только увеличение силы, но и развивает подвижность суставов. В отличие от гантели, которая идеально ложится в руку, в конечной фазе движения гиря опирается о заднюю поверхность предплечья. В результате суставы растягиваются. Это позволяет не только увеличить силу суставов, но также расширить диапазон их движений. Улучшая подвижность суставов, мы естественным образом развиваем их гибкость. Жим гири также позволяет растягивать плечи, когда гиря находится в конечной фазе над головой. Необходимо просто подать свое тело вперед и выполнить движения гирей за голову и в сторону от тела. Это растянет не только плечи, но и широчайшие мышцы, а также стенки брюшного пресса. После того как движение хорошо освоено, можно начать выполнять жимы с двумя гирями, чтобы выполнять упражнения на растягивание симметрично.

## ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ТОЛЧКА (ЖИМА) ГИРИ



Выполнение: из исходного положения стоя ноги врозь по команде принимающего «Начи-най!» хватом сверху за дужку поднять гирю на грудь так, чтобы она лежала на плече и предплечье, а рука была прижата к туловищу. Далее вытолкнуть гирю вверх и зафиксировать её на прямой руке. Затем опустить гирю на грудь, зафиксировать неподвижное положение на 1сек. и продолжить выполнение упражнения. Принимающий объявляет счёт каждого законченного движения. Объявление счёта одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз не касаясь опоры, переложить её в другую руку и продолжить выполнение упражнения другой рукой.

При определении количества подъёмов суммируются засчитанные толчки, выполненные каждой рукой.

**Ошибки, при которых движение не засчитывается:**



1. Неполное выпрямление руки.
2. Постановка гири на опору при смене рук.
3. Не зафиксировано неподвижное положение гири на груди 1 сек.

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТОЛЧКА (ЖИМА) ГИРИ

Толчок гири вверх – это базовое упражнение, предназначенное для развития мышц рук. Выполняется как с одной, так и с двумя гирями. Оно предъявляет серьезные требования к функциональному состоянию организма.



Толчок гири вверх можно условно разделить на четыре этапа, каждый из которых подразделяется ещё на несколько этапов.

### ***1. Поднятие гири на грудь:***

- основной старт;
- подъём гири на грудь до полуподседа;
- полуподсед с последующим выпрямлением ног.

### ***2. Выталкивание гири от груди:***

- старт;
- подъём гири до полуподседа;
- полуподсед с одновременным выпрямлением рук вверх с последующим выпрямлением ног.

### ***3. Опускание гири на грудь.***

### ***4. Опускание гири с груди.***

Рассмотрим подробнее правильное выполнение толчка гири вверх на каждом из этих этапов.

## *Первый этап – поднятие гири на грудь.*

### *Основной старт.*



Основной старт состоит из предварительного старта и замаха гири назад за колени. В предварительном стартовом положении гири находятся перед занимающимся на расстоянии 10-15 см. от стоп. После команды «Старт!» необходимо слегка согнуть ноги, наклонить туловище и захватить дужку гири сверху.



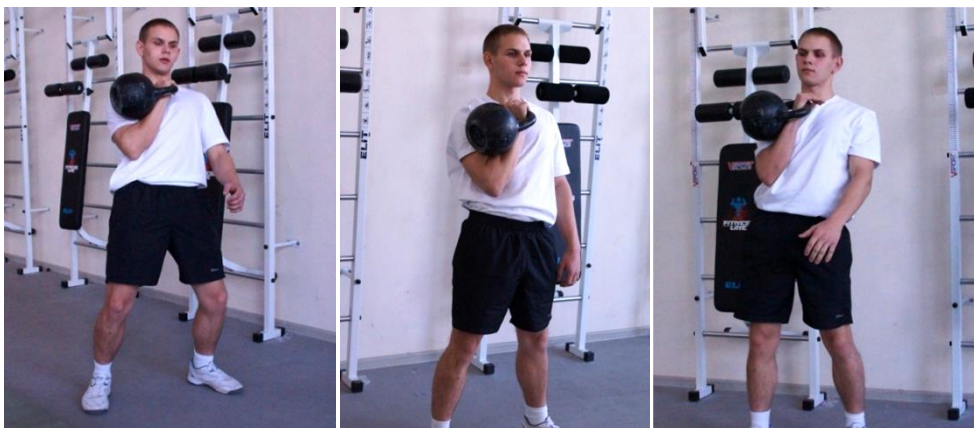
Затем, выпрямляя спину, напрячь мышцы поясничного отдела и за счёт небольшого разгибания ног и туловища сделать замах гири назад за колени. Таким образом, принимается положение основного старта для подъёма гири на грудь.

### *Подъём гири на грудь до полуподседа.*



В начале возвратного движения гири из-за коленей необходимо, опережая движение гири, подать таз и колени вперёд и начать финальный разгон и «подрыв». Подрыв начинается с окончательного выпрямления ног и туловища и заканчивается подъёмом плеча и постановкой на носки. Центр тяжести при этом смещается к носкам. Локоть находится ближе к туловищу. Рука до окончания подрыва остаётся прямой и сгибается в момент вставания на носки. Дужка гири во время подъёма разворачивается углом вперёд, а в момент подведения локтя под гирю направлена почти вертикально.

*Полуподсед с последующим выпрямлением ног.*



После подрыва гири продолжает движение по инерции вверх ещё 15-20 см. Используя этот момент, нужно подвести локоть под гирю и перехватить кисть внутрь дужки. При касании гирей предплечья опустить плечо, стать на полные ступни и согнуть ноги в коленях, смягчая удар гири по груди.

***Второй этап – выталкивание гири от груди.***

*Старт.*

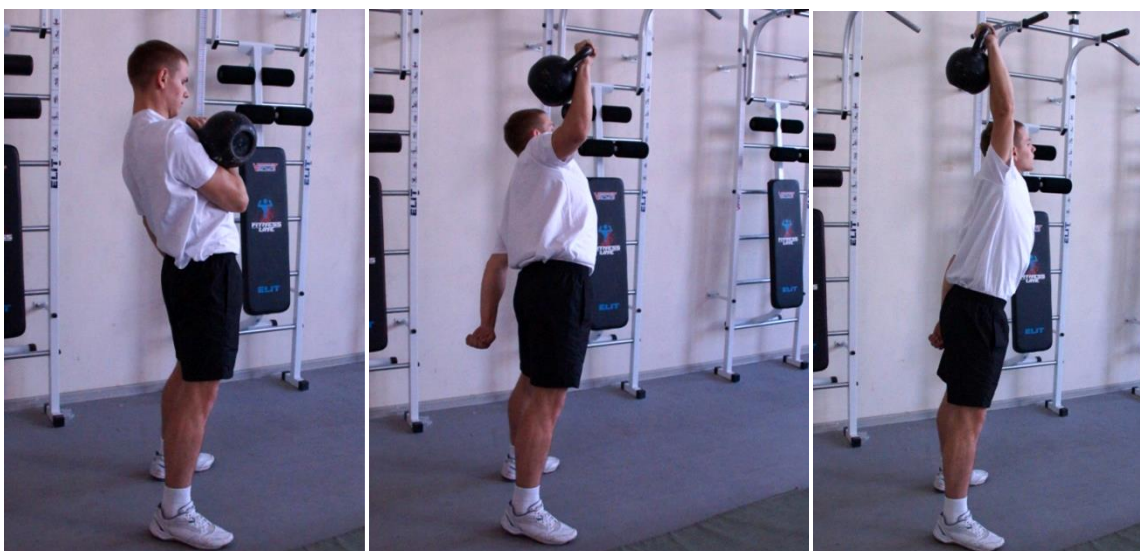


В стартовом положении с гирей на груди ноги должны находиться на ширине плеч и быть выпрямленными. Локоть руки с гирей должен быть опущен и прижат к туловищу. Перед выполнением толчка гиря должна лежать на предплечье, дужка гири находится на груди, свободная рука должна быть отведена в сторону.

Существует два способа выталкивания:



1. Пружинящее сгибание и разгибание ног с постановкой стоп на носки (основная нагрузка приходится на мышцы ног).



2. Гиря отталкивается от предварительно сжатых грудной клетки и живота. В момент выталкивания в обоих способах рука максимально расслаблена.

*Полуподсед с одновременным выпрямлением рук вверх и последующим выпрямлением ног.*



Используя инерцию движения гири необходимо быстро сделать полуподсед, одновременно выпрямив руку вверх. Далее, удерживая гирю в полуподседе, выпрямить ноги и зафиксировать гирю над головой на прямой руке в неподвижном состоянии до отсчёта судьи.

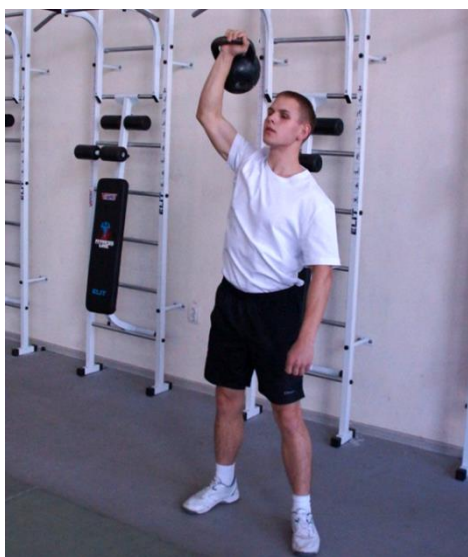
### *Третий этап – опускание гири на грудь.*



Существует два способа опускания гири на грудь:



1. За счёт сгибания ног в коленях. Этот способ наиболее прост. Необходимо приподняться на носки и расслабить мышцы руки. Затем опуститься на полные ступни и согнуть ноги в коленях.



2. За счёт мышц – разгибателей руки. Этот способ является нерациональным, так как мышцы руки быстро устают.

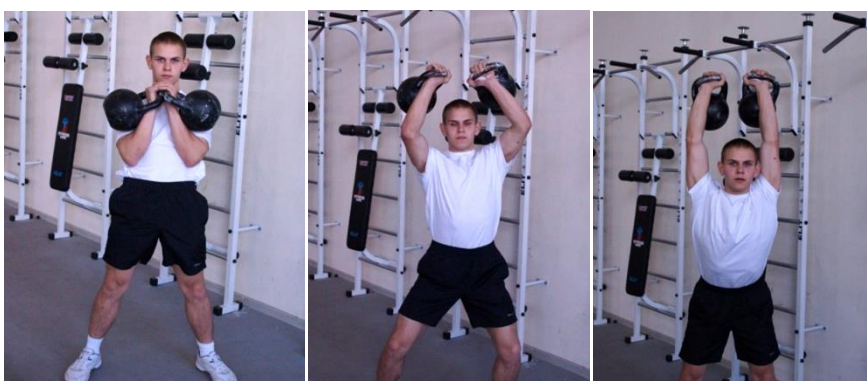
### *Четвёртый этап – опускание гири с груди.*



При сбрасывании необходимо оттолкнуть гирю вперёд, привстать на носки, приподнять плечо, захватить дужку сверху. При выпрямлении руки вниз встать на полные ступни, опустить плечо, сгибая ноги в коленях и одновременно наклоняя туловище вперёд, опустить гирю на пол.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

#### *ТОЛЧОК ДВУХ ГИРЬ ВВЕРХ*



Техника выполнения толчка двух гирь вверх аналогична выполнению толчка гири одной рукой, с той лишь разницей, что данное упражнение выполняется двумя руками, с двумя гирями.

#### *ЗАБРОС ГИРЬ*



Выполнение:

1. Держать туловище прямо, с небольшим наклоном вперёд.
2. Резко поднять гири, выпрямляя бедра, колени и голеностоп, как бы подпрыгивая.
3. Локти направлены наружу от гирь, а плечи прямо над ними. Удерживать это положение как можно дольше. Гири должны находиться рядом с телом.
4. При распрямлении ног поднять плечи и на максимальной высоте плеч начать вытягивание гирь руками. Держать локти высоко, пока гири не достигнут верхней точки.
5. Повернуть локти, чтобы они стали ниже, чем гири. Руки должны образовать крюк перед плечами. Слегка присесть и согнуть ноги в коленях, чтобы принять вес гирь.
6. Все эти шаги последовательно должны составлять плавное движение.

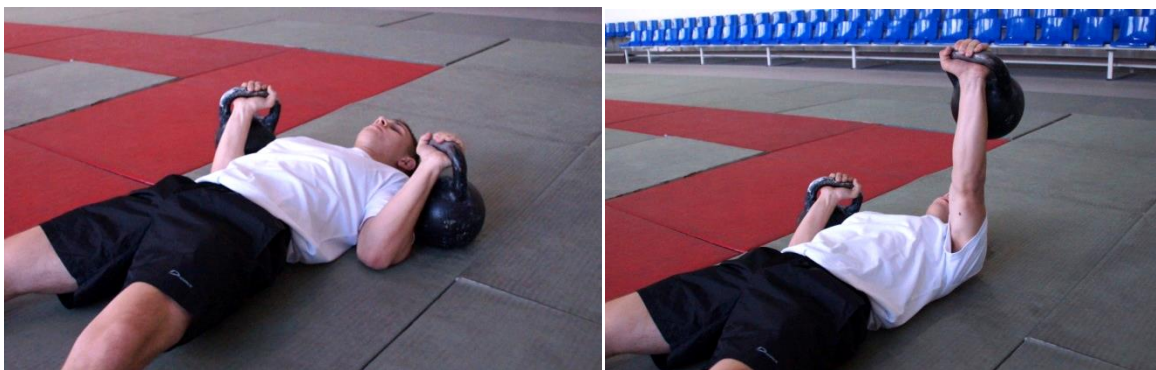
### *ТЯГА ГИРИ ОДНОЙ РУКОЙ*



Выполнение:

1. Поставить ноги на ширине бедер и слегка согнуть колени. Наклониться вперёд, удерживая прямую спину и согнутые колени.
2. Опереться одной рукой на неподвижный объект примерно на уровне пояса для поддержки верхней части тела.
3. Взять гирю в другую руку средним хватом и приподнять. Рука с гирей направлена перпендикулярно полу.
4. Поднять гирю как можно выше к туловищу, удерживая локоть рядом с телом и сводя лопатки на пике движения.
5. Вернитесь в исходное положение. Не забывайте контролировать прямое положение спины и головы: чрезмерная растяжка, сгибание или вращение туловища могут привести к травме.

## *ПООЧЕРЕДНЫЙ ЖИМ, ЛЕЖА НА ПОЛУ*

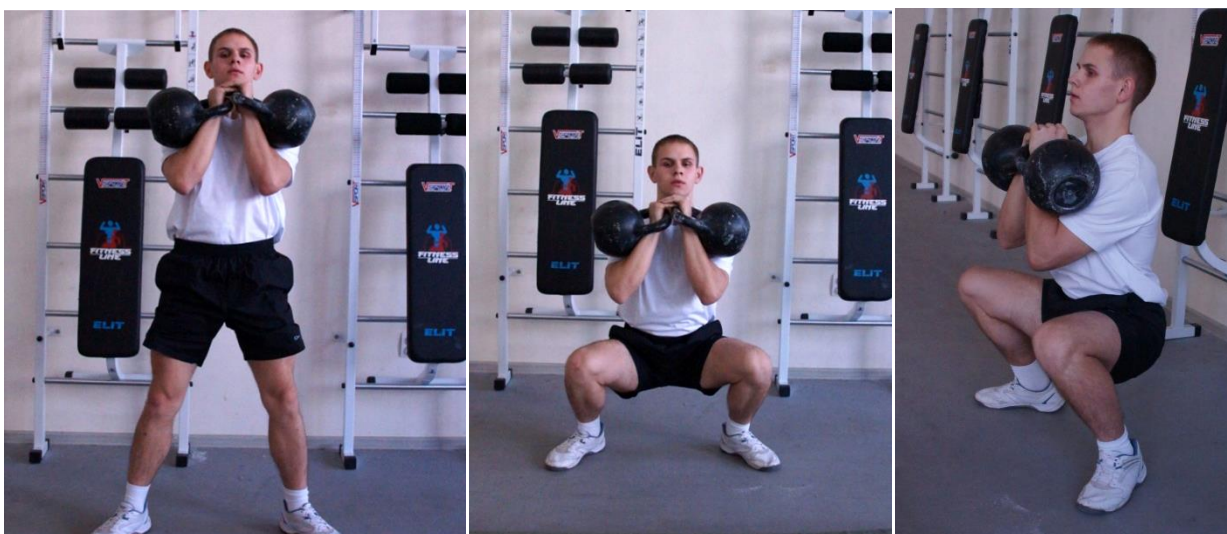


Выполнение:

1. Лечь на спину, держа по гире в каждой руке.
2. Чередуя руки, выжимать гири по очереди.
3. При подъёме гири слегка поворачивать туловище.

В данном упражнении основная нагрузка приходится на мышцы груди.

## *ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЯМИ НА ГРУДИ*



Выполнение:

1. Захватить гири и держать их на уровне груди перед собой.
2. Поставить ноги чуть шире бедер, колени незначительно согнуты.
3. Присесть. Верхняя часть тела может слегка (примерно на 5°) наклониться вперед. Контролировать посадку во время приседа: колени должны оставаться над ступнями, спина прямая.
4. После того как бедра окажутся параллельны полу, вернуться в исходное положение.

## *МАХИ ГИРЕЙ*



Выполнение:

1. Держать гирю между ногами. Тело должно быть наклонено вперёд, но спина прямая.
2. Качнуть гирю назад, затем, прилагая максимальное усилие, взмахнуть вперед до уровня груди. Держать руку прямо, при этом энергично распрямлять бедра, колени и щиколотки.

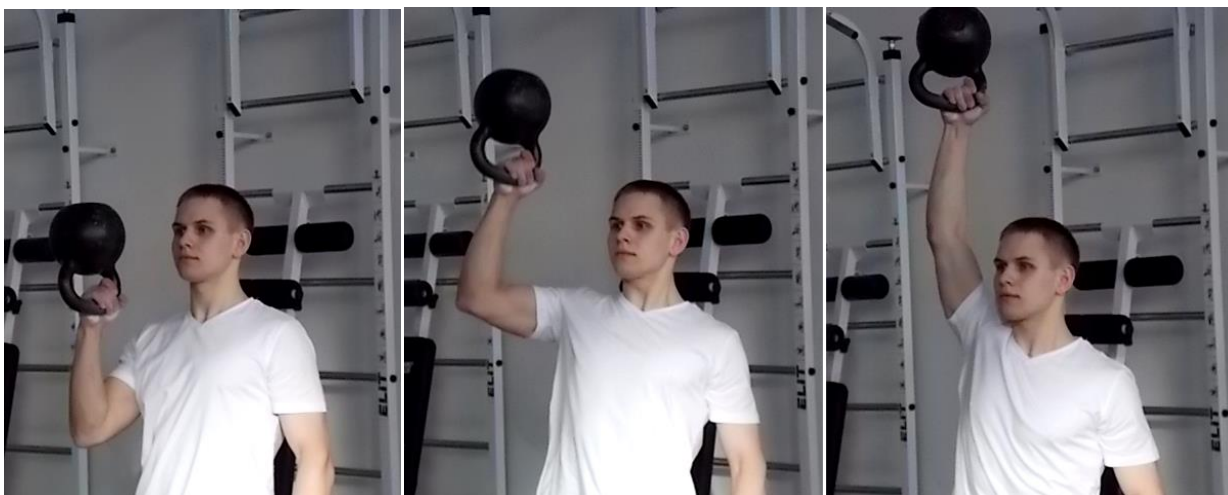
## *МЕЛЬНИЦА ГИРЯМИ*



Выполнение:

1. Расположить одну гирю рядом со ступней, затем поднять другую гирю к плечу и выжать ее вверх.
2. Удерживая поднятую гирю в выпрямленной руке, наклониться, захватить другой снаряд и выпрямить корпус. Задержаться на секунду, затем вернуться в стартовую позицию.
3. Сделать желаемое число повторений, затем повторить другой рукой. Это упражнение хорошо прорабатывает косые мышцы живота.

## *ПОДНИМАНИЕ ГИРИ КВЕРХУ ДНОМ*



Выполнение:

1. Исходное положение – стоя, туловище следует немного наклонить вперед, гирию держать в опущенной руке.

2. Несильным рывком поднять гирию к плечу и удерживать кверху дном, затем поднять над головой и вернуть к плечу.

3. После того, как Вы достигли данного положения, можете либо осуществить несколько жимов, либо вернуться в исходное положение и начать упражнение сначала.

Поднимание гири кверху дном помогает укрепить мышцы рук, спины и косые мышцы живота.

### ***Комплекс упражнений с гирями***

1. Заброс гири – 3 подхода на 15-20 повторений.
2. Тяга гири одной рукой – 3 подхода на 15-20 повторений.
3. Поочередный жим, лежа на полу – 3 подхода на 15-20 повторений.
4. Приседания с гирями на груди – 3 подхода на 15-20 повторений.
5. Толчок гири одной рукой – 3 подхода на 15-20 повторений.
6. Махи гирей – 3 подхода на 15-20 повторений.
7. Мельница с гирями – 3 подхода на 15-20 повторений.

## РАЗДЕЛ 5 ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

Челночный бег является одной из разновидностей бега на короткие дистанции. От обычного бега он отличается тем, что дистанция преодолевается несколько раз, туда и обратно. Челночный бег отлично помогает отработать быстрый старт и стартовый разгон.

Кроме того, он может быть использован для определения быстроты, если нет соответствующих условий и возможностей для того, чтобы бегать стометровку. Часто челночный бег применяется в спортивном зале. Дистанция может быть совершенно разной, от 10 до ста метров, количество забегов – до десяти. Данный вид бега – один из лучших способов развития скоростных качеств.

### ТЕХНИКА ПРАВИЛЬНОГО СТАРТА

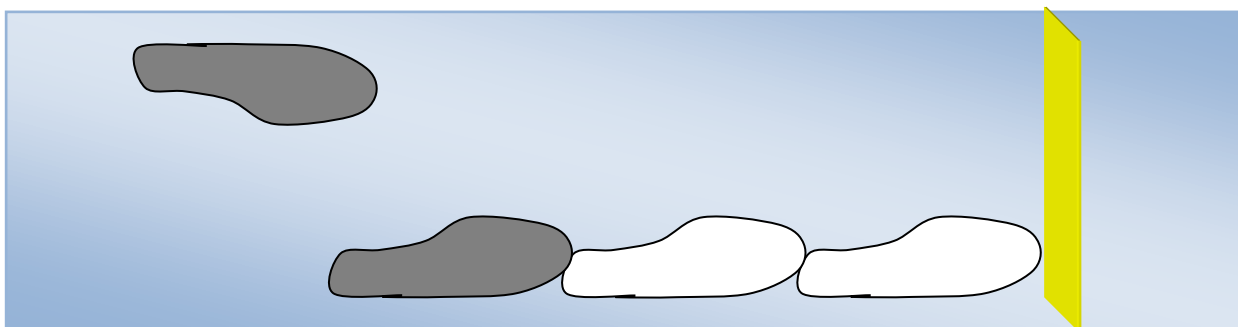
Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. В нем отсутствуют стартовые колодки, которые обычно используют для старта в беге на сто метров.



По команде «На старт!» участники забега подходят к стартовой линии и принимают положение низкого старта.

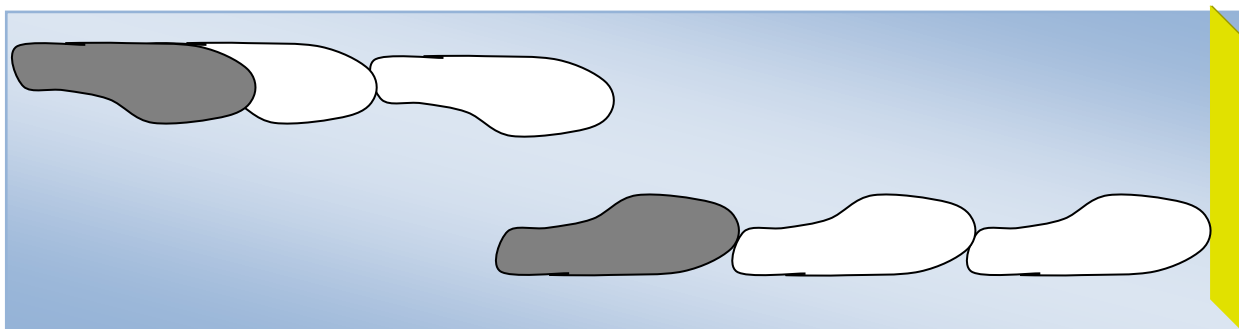
*Низкий старт в зависимости от постановки стоп имеет 3 вида: сближенный, растянутый и обычный.*

#### *Сближенный старт*



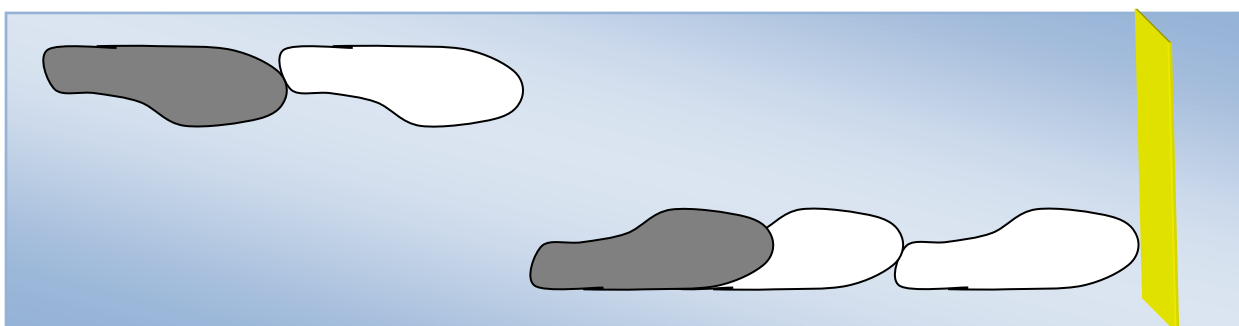
Для сближенного старта характерно близкая постановка ног. Расстояние между впереди и сзади стоящей ногой равно длине одной стопы и меньше. Такой старт подходит спринтеру невысокого роста с большой мышечной силой.

### *Растянутый старт*



Данный вид старта подходит спринтеру высокого роста и характеризуется тем, что толчковая нога ставится с удалением от линии старта на 2-2,5 стопы, а сзади стоящая нога – на 3-3,5.

*Наиболее распространённым является обычный старт.*



При принятии положения обычного низкого старта:

- стопа толчковой ноги устанавливается на расстоянии полторы длины стопы от линии старта;
- расстояние между постановкой ног равно ширине стопы;
- колено сзади стоящей ноги ставится на уровне середины стопы толчковой ноги;
- руки устанавливаются на стартовую линию пальцами наружу, большие пальцы направлены внутрь;
- голова опущена вниз.

Для устойчивости положения вес тела распределяется равномерно между руками и толчковой ногой.



1. Команда «Внимание!» подается, когда все участники забега зафиксировали неподвижное положение низкого старта. Услышав эту команду бегун:

- подает плечи вперед;
- выпрямляет ноги, приподнимая таз на 10-20 см выше уровня плеч;
- незначительно переносит центр тяжести тела на руки;
- голова опущена вниз.



2. Команда «Марш!» - бегун начинает стартовый разбег, постепенно выпрямляя туловище и поднимая голову.

Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на старт конькобежца – небольшой наклон туловища вперед, маховая нога – на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов. Также маховую ногу можно ставить на носок. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать.



Умение набирать скорость со старта часто является определяющим для успеха в этом виде бега.

## **БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ**



Как и на коротких дистанциях, в челночном беге нужно двигаться на одних носках, чтобы развить максимальную скорость. Чем больше частота шагов, тем быстрее вы будете перемещаться по дистанции. Наиболее эффективный способ отработки частоты шагов – это разнообразные упражнения со скакалкой, прыжки через нее в максимально быстром темпе.

Но скорость бега – еще не самое главное в этой беговой дисциплине. Спортсмен должен также обладать специальной ловкостью, для того чтобы вовремя снижать скорость и выполнять поворот.



Шаг, на который переходит спортсмен перед выполнением поворота, называется стопорящим, его цель – резко остановиться и изменить направление движения. Он выполняется за один шаг до линии разворота постановкой стопы на пятку носком наружу.

После поворота на 180 градусов центр тяжести тела переносится назади стоящую ногу.

Отработать такой шаг можно, выполняя разнообразные упражнения в движении, а также играя в командные спортивные игры – баскетбол, футбол, гандбол.

## **ФИНИШ В ЧЕЛНОЧНОМ БЕГЕ**

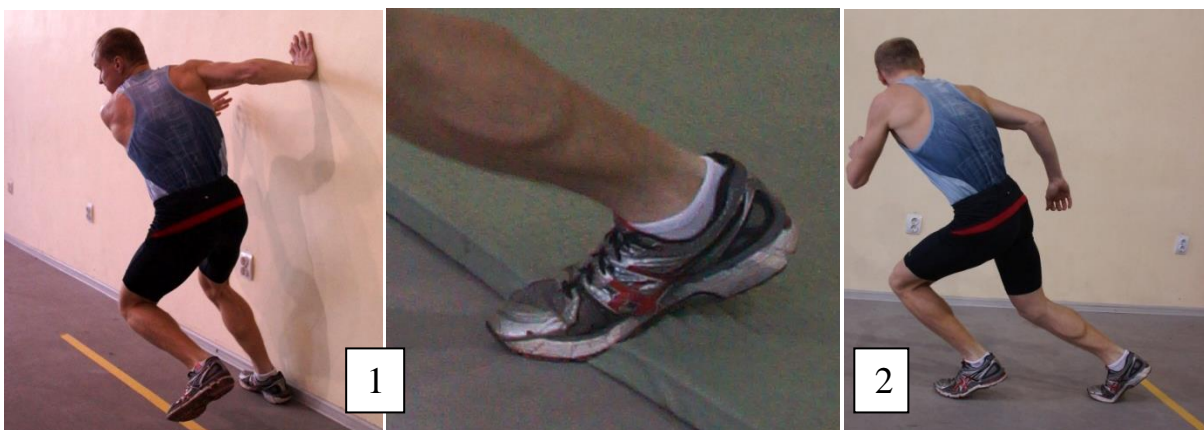


Финиширование в челночном беге осуществляется также, как и в любом виде бега, после заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать линию финиша на 5-10 метров дальше.

Челночный бег оказывает довольно серьезную нагрузку на организм, требует бежать на пределе возможностей, дополнительные сложности создают и резкие торможения с последующими поворотами. Поэтому для занятий этим видом бега надо иметь соответствующую подготовку и постоянно контролировать свое физическое состояние.

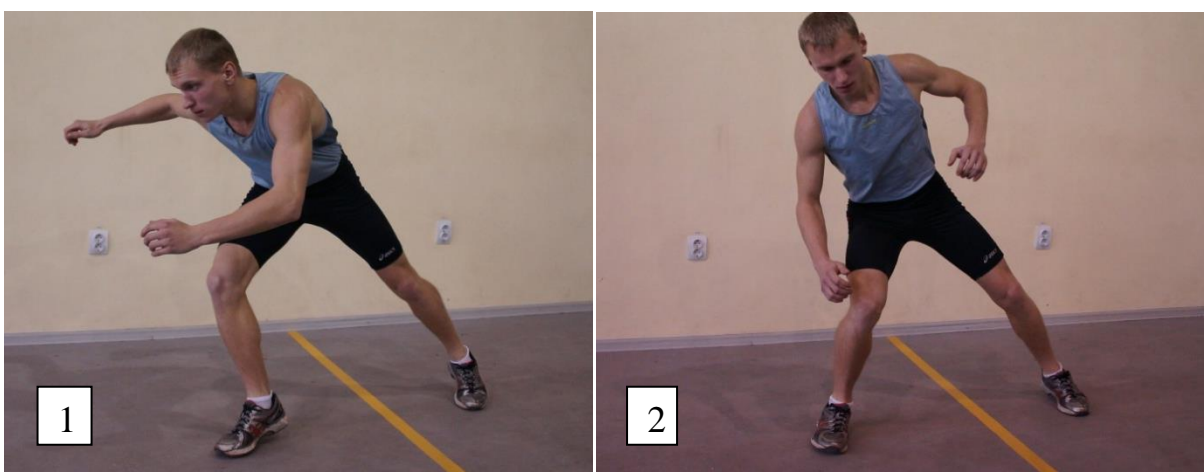
Челночный бег является одним из видов тренировки бегунов-спринтеров. Он не только значительно улучшает скоростные качества, но и развивает координацию движений, учит контролировать положение тела. Также с помощью занятий челночным бегом можно отрабатывать технику старта и стартового разбега, тренировать финишный рывок на дистанции для бегунов как на короткие, так и на средние и длинные дистанции.

**Ошибки, при которых результат не засчитывается:**



1. Использование при повороте каких-либо естественных или искусственных предметов.
2. Отсутствие касания поверхности за линией поворота.

***ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СКОРОСТЬ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ:***



1. Положение прямой ноги при повороте приводит к проскальзыванию.
2. Положение стопы при повороте поперёк движения приводит к проскальзыванию и зачастую к травмам голеностопа.

## ЛИТЕРАТУРА

### Нормативные правовые акты:

1. О полиции: Федеральный закон Российской Федерации от 07.02.2011г. № 3-ФЗ. - М.: Омега-Л, 2011. – 80с. – (Законы Российской Федерации).

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД Российской Федерации от 13.11.2012г. №1025. ДСП.

### Основная:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012 – 249с.

2. Основы профессиональной подготовки сотрудников ОВД: / О.В. Хотин [и др.]; под общ. ред. О.В. Хотина; ГУВД по Воронеж. Обл. – Воронеж, 2010. – 178с.

3. Физическая культура / Ю.И. Евсеев [и др.] – Изд. 6-е, доп. и испр. – Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 444 с.

4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник: доп. М-вом образования РФ: доп. МВД РФ / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2007. - 429 с.

5. Физическая культура и физическая подготовка: электронный учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - 1 электрон. опт. диск. - Системные требования: процессор Pentium II, 256 Мб оперативной памяти, дисковод CD-ROM, программа для просмотра PDF файлов.

### Дополнительная:

1. Алексеев В.А. Физкультура и спорт. – М.: Просвещение, 2000. – 138с.

2. Андронов О.П. Физическая культура как средство формирования личности. – М.: Мир, 2003. – 216с.

3. Гончаров С.Т. Российская система физического воспитания. – СПб.: Кристалл, 1999. – 156с.

4. Насонов А.Е., Груздев Г.И. Силовые упражнения: методические рекомендации. – Воронеж: Воронежский институт МВД России, 2012. – 32с.

## Примерный план проведения занятия по теме: «Силовые упражнения»

### Организационно-методический раздел

Данные методические материалы включают в себя практическое занятие по теме «Силовые упражнения» и предназначены для курсантов, слушателей, преподавателей образовательных организаций МВД России, специалистов и инспекторов отделений и отделов профессиональной подготовки ОВД МВД России.

На занятии решаются следующие задачи:

**Учебная:** развитие способностей к быстрым и точно согласованным движениям. Изучение техники выполнения физических упражнений, упражнений на снарядах.

**Воспитательная:** воспитание смелости, решительности и уверенности в себе. Развитие силы, ловкости и гибкости. Формирование необходимых умений и навыков при выполнении данных упражнений.

**Оздоровительная:** содействие формированию правильной осанки и выработка привычки к строевой подтянутости; укрепление и развитие всех мышечных групп.

Учебное занятие включает в себя: строевые приемы на месте и в движении. Построение и перестроение, повороты на месте, в движении и размыкание. Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для ног; упражнения для развития физических качеств. Комплексы вольных упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах.

Занятия по прикладной гимнастике проводятся с целью формирования двигательных навыков и умений служебно-прикладной направленности, развития физических и психических качеств. Занятия организуются в гимнастических городках, на площадках, в спортивных залах, приспособленных для этих целей. Проводятся они круговым методом, поточно или одновременно со всеми обучаемыми.

#### Меры безопасности:

Во избежание травматизма при проведении занятия особое внимание уделяется подготовке места занятия, исправности гимнастических снарядов и умелой страховке.

#### Материальное обеспечение занятий:

Секундомер, гимнастические снаряды, свисток.

Занятие № \_\_\_\_

Учебные вопросы:



1. Совершенствование техники подтягивания на перекладине.
2. Совершенствование техники поднимания и опускания туловища из положения лёжа на спине.
3. Совершенствование техники поднимания прямых ног к перекладине.
4. Совершенствование техники поднимания коленей к груди.
5. Совершенствование техники отжимания из положения упор лёжа.
6. Совершенствование техники отжимания из положения упор на брусьях.

Продолжительность занятия: 90 мин.

Место проведения: спортивный зал.

Форма одежды: спортивная.

№№ п/п	Содержание материала	Время (мин)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
I. Вводно-подготовительная часть		30'	
1	Построение, проверка л/с.	2'	Группа в одношереножном строю.
2	Объяснение темы занятия.	3'	
3	Ходьба различными способами: а) на пятках, руки за головой; б) на носках, руки вверх; в) на внешней стороне стопы; г) на внутренней стороне стопы.	5'	В колонну по одному. Локти развести, спина прямая. Потянуться.
4	О.Р.У. в движении а) круговые вращения прямых рук; б) повороты туловища, руки за головой; в) наклоны туловища вперед, руки в замок за спиной; г) круговые вращения в тазобедренных суставах; д) ходьба полуприсядью, руки на поясе, е) ходьба присядью, руки за головой.	5'	На четыре шага вперед, на следующие четыре – назад. Выполнять на каждый шаг. Выполнять на каждый шаг.  Руки на пояс, на четыре шага влево, затем вправо. Туловище прямое.
5	Бег в медленном темпе: а) с высоким подниманием бедра; б) приставным шагом; в) скрестным шагом; г) прыжки на двух ногах.	15'	Руки работают вдоль тела. Сначала левым, затем правым боком.

1	2	3	4
II. Основная часть		55'	
1	<p data-bbox="339 232 898 338">Каждое упражнение выполняется по 3 раза, через равные промежутки времени отдыха.</p> <p data-bbox="339 378 879 450">Подтягивания на перекладине (мужчины).</p>  <p data-bbox="339 1227 863 1299">2 Подтягивание на низкой перекладине (женщины).</p> 		<p data-bbox="1062 378 1497 450">Выполняется из положения виса хватом сверху.</p> <p data-bbox="1062 600 1497 853">Выполнять каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1 сек.) без рывков и маховых движений ногами; подбородок выше уровня перекладины.</p> <p data-bbox="1062 1227 1497 1402">Взяться за перекладину на ширине плеч (ладони направлены вперед), повиснуть, слегка выгнув спину. Ноги на земле.</p> <p data-bbox="1062 1664 1497 1809">При подтягивании стараться дотянуться до перекладины верхней частью грудной клетки. Опускаться плавно.</p>

3 Поднимания и опускания туловища из положения лёжа на спине.



4 Отжимание из положения упор лёжа.



5 Поднимание ног к перекладине (мужчины).



Поднимание и опускание туловища, выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к опоре.

Наклоняя туловище вперед, принять положение сидя.

Опускаться до касания грудью опоры. Руки в верхнем положении полностью выпрямляются в локтях. Дышать необходимо ровно: вдох – при опускании, выдох – при поднятии тела.

Руки ставятся на ширину плеч, пальцы направлены вперед. Ноги вместе.

При сгибании рук, локти двигаются вдоль боков под углом  $45^\circ$  от туловища. Правильным считается положение, при котором тело составляет прямую линию. Голова при этом должна располагаться прямо, смотреть в пол, грудь при опускании должна касаться

Принять положение вис на перекладине хватом сверху, поднять ноги до касания перекладины подъемами стоп и опустить их вниз. Положение вися фиксируется – 1сек.

6	<p>Поднимание коленей к груди.</p> 	<p>Принять положение вис на перекладине хватом сверху, руки полностью разогнуты в локтях, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на вдохе, чуть отведя вначале ноги назад, усилием мышц пресса поднять колени выше пояса вместе с тазом.</p>	
7	<p>Отжимания из положения упор на брусках.</p> 	<p>Принять положение упор на брусках, опуститься вниз. В нижней точке упражнения плечи должны находиться на одном уровне с локтями либо ниже. В исходном положении полностью выпрямить руки в локтях. Ноги держать прямо и вместе.</p>	
III. Заключительная часть		5'	
1	Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания.	3'	Группа в колонну по одному.
2	Построение. Подведение итогов занятия.	2'	Дать задание на самоподготовку.

## Примерный план проведения занятия по теме: «Челночный бег»

### Организационно-методический раздел

Методические материалы включают в себя практическое занятие по теме: «Челночный бег». Занятие проводится с целью разностороннего физического развития, выработки прикладных навыков в беге и отработки быстрого старта и стартового разгона.

На занятиях решаются следующие задачи:

**Учебная:** обучение технике челночного бега.

**Воспитательная:** воспитание настойчивости, уверенности в себе.

**Оздоровительная:** укрепление опорно-двигательного аппарата.

Учебные занятия проводятся в течении 90 минут и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительную часть включаются различные виды ходьбы, медленный бег, общеразвивающие упражнения. В заключительной части организм занимающихся приводится в спокойное состояние путем выполнения упражнений на расслабление и восстановление дыхания. При обучении и совершенствовании техники челночного бега упражнения выполняются как в колонне по одному, так и в шеренге по 3-5 человек, с дистанцией между ними 10-15 м и интервалом 1-2м. Для развития скорости и скоростной выносливости применяется: повторный бег (забеги на короткие дистанции с максимальной скоростью и отдыхом после каждого ускорения). Переменный бег (последовательное чередование быстрого и медленного бега). С целью проверки подготовленности занимающихся применяется контрольный бег с максимальной скоростью.

#### **Меры безопасности:**

Для предупреждения травматизма на занятии необходимо: подготовить место проведения занятия, допускать к занятиям только в спортивной форме, занятие проводить с учетом погодных условий, дифференцированно подходить к контингенту занимающихся.

#### **Материальное обеспечение:**

Секундомер, флажки, свисток.

Занятие № \_\_\_\_


Учебные вопросы:

1. Совершенствование специальных беговых упражнений.
2. Изучение техники челночного бега 4x20 м и 10x10м.
3. Развитие специальной выносливости.

Продолжительность занятия: 90 мин.

Место проведения: спортивный городок.

Форма одежды: спортивная.

№ п/п	Содержание материала	Время (мин)	Организационно-методические указания
<b>I</b>	<b>Вводно-подготовительная часть</b>	15'	
1	Построение. Проверка л/с и подготовленности к занятию. Сообщение задач занятия.	5'	Занимающиеся в 2-шереножном строю.
2	Ходьба, бег в медленном темпе на дистанции 1000 м.	5'	
3	Общеразвивающие упражнения на месте для всех групп мышц.	5'	Выполнять в разомкнутом строю.
<b>II</b>	<b>Основная часть</b>	65'	
1	Совершенствование специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени назад; бег прыжками; бег с выносом прямых ног вперед; бег с выносом прямых ног назад.	15'	Каждое упражнение выполняется 2 раза по 30 м. Следить за техникой выполнения (выполнять на носках).
2	Изучение техники челночного бега.	50'	Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. По команде «На старт!» занимающийся подходит к линии старта и принимает положение выбранного им вида старта.
2.1	Техника правильного старта 	10'	



2.2 Бег по дистанции



2.3 Стопорящий шаг





В случае выбора низкого старта по команде «Внимание!» занимающийся подает плечи вперед, незначительно выпрямляет ноги, слегка перенося вес тела на руки, таз должен быть поднят выше уровня плеч на 10-20 см. По команде «Марш!» обучающийся начинает стартовый разбег.

5'

Двигаться необходимо на носках, для развития максимальной скорости. Увеличение частоты шагов, ускоряет перемещение по дистанции.

10'

Шаг перед выполнением поворота называется стопорящим, его цель – резко остановиться и изменить направление движения.

2.4	<p>Поворот</p> 	10'	Выполняется на 180°, центр тяжести тела смещается назади стоящую ногу.
2.5	<p>Финиширование</p> 	5'	После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать линию финиша.
3	<p>Челночный бег 4X20м. Челночный бег 4X10м.</p>	5' 5'	<p>Выполнять попарно 2 раза.</p> <p>Выполнять попарно 4 раза. Следить за техникой прохождения поворота.</p>
III	<p>Заключительная часть</p>	10'	
1	<p>Бег в медленном темпе на дистанции 1000м, упражнения на растягивание и расслабление мышц.</p>	8'	Выполняются в медленном темпе.
2	<p>Построение, подведение итогов занятия. Задание для самостоятельной подготовки.</p>	2'	Учебный взвод в 2-шереножном строю.