**МОАУ «СОШ№72»**

**Комплекс упражнений для развития силы**

**г. Оренбург 2020г.**

**Комплекс упражнений для развития силы**

**1.** Лежа на спине на полу поднять правую ногу вверх, не сгибая в колене. Выполнять маховые движения вправо-влево до касания стопой пола. Сменить ногу. Это и будет составлять один подход.

**2.** Попеременное движение ног вперед-назад. Одна нога выставлена вперед и сильно согнута, другая отставлена назад и выпрямлена. Руки в упоре в пол перед собой. В этом положении менять ноги, стараясь не подпрыгивать. Движения должны быть стелющимися вдоль пола.



**3.** Лежа на спине, принять вертикальное положение тела ногами вверх. О пол опираться локтями, лопатками и головой. Руками взяться за пояс. Одна нога выпрямлена вверх, другая согнута. Резким движением выбросить согнутую ногу вверх, одновременно сгибая вторую. Пальцы выпрямленной ноги тянуть на себя.



**4.** Стоя на одной ноге, выпрямляем другую вперед. Затем приседаем на опорной ноге. Затем меняем ногу.



**5.** Из положения сидя на корточках, пятки прижаты к полу, выпрямляемся, делаем сильное маховое движение ногой с максимальной амплитудой. Затем сменить ногу. После каждого маха-удара возвращаемся в исходное положение.



***Приведенные выше упражнения развивают и укрепляют мышцы ног, особенно мышцы и связки бедра, что немаловажно при проведении приемов ногами.***

**6.** Различные виды отжиманий от пола на кулаках, на пальцах, с широко расставленными в стороны руками. Упражнения с хлопком, которое выполняется так: в упоре лежа на ладонях резко оттолкнуться от пола, сделать хлопок и вернуться в исходное положение.



**7.** Лежа на животе, в упоре на кулаках выполняем попеременные маховые движения ног назад-вверх, не сгибая их в коленях. Для большего эффекта упражнение комбинируют с отжиманием от пола на кулаках. Выпрямление ног синхронизируем со сменой ног.



**8.** Встать на корточки, руками упереться в пол. Ноги вместе, колени между локтей. Резким движением выбросить ноги назад, как можно выше. В максимальной точке движения ноги должны быть выпрямлены. Спину чуть прогнуть назад, а после того, как ноги коснутся пола, следует выгнуться назад до предела. Затем подскоком возвратимся в исходное положение.



**9.** Колени согнуть, голову запрокинуть назад, руки упереть в пол за головой. Встать на мостик, максимально выгнув спину, подтягивая ноги к себе. После того, как это положение занято, сгибаем руки и выполняем движение туловищем назад-вперед. Второй возможный вариант выполнения – стоя на борцовском мостике, то есть, опираясь на голову.



**10.** Ноги стоят шире плеч, в наклоне вперед упереться головой в пол, подстраховывая себя руками. Принять положение треугольника, сжимая руки в замке за спиной. Движения выполнять вперед-назад и влево-вправо.



**11.** Лежа на животе, руки за головой, партнер держит ваши ноги, в том случае, если Вы работаете без партнера, его роль может исполнить любой упор, типа шведской стенки, скамьи, или дивана, максимально прогнуться назад, и в этом положении поворачивать корпус вправо-влево. После каждого подхода следует лечь на живот и расслабиться не более минуты.



**В единоборствах большое значение имеют упражнения для развития мышц брюшного пресса, косых мышц живота.**

**12.** Лечь на спину, разведя руки в стороны, ладонями вниз, и поднять ноги вверх, не сгибая коленей. Положить выпрямленные ноги вправо, затем влево. После каждого подхода лечь и расслабиться в течение не более 15-30 секунд. Такие расслабления повторять и в следующих упражнениях для косых мышц живота.



**13.** Из положения лежа на спине, прямые ноги вместе, руки за головой, сложиться, одновременно оторвав ноги и корпус от пола. Сделав хлопок руками под коленями, снова лечь в исходное положение. Во время выполнения стараться не сгибать ноги в коленях.



**14.** Лежа на спине, руки вдоль тела, поднимать прямые ноги вверх под углом 90 градусов.



**15.** Лежа на спине, руки согнуты за головой, ноги вытянуты вперед, поднимаем торс вперед до угла 90 градусов.



Теперь хочется немного остановиться на ***технике выполнения изометрических упражнений*** и сказать, что они могут дать спортсмену, который занимается [рукопашным боем](http://atletizm.com.ua/edinoborstva).

Прежде всего, они без дополнительных отягощений неплохо укрепляют мышцы. Статические напряжения, то есть, работа мышц без движения, вполне способны включить в работу все мышечные ткани по достижении максимального усилия. При этом тратится большое количество энергии, при полном отсутствии движения, а это позволит провести тренировку практически в любых условиях.

Напряжение должно быть максимальным в течение 10 секунд. Если к этому виду тренировок обращаться регулярно, правильно чередуя работу и отдых, результаты проявятся быстро.

Но при выполнении упражнений нельзя забывать, что изометрические упражнения сопровождаются большими нагрузками на [сердечно-сосудистую систему](http://atletizm.com.ua/zdorove/stroenie-cheloveka). Поэтому они могут оказаться неприемлемыми для неподготовленных в физическом отношении людей, и начинать их выполнение следует с кратковременных серий.

**16.** Стоя в свободной позе, сцепить руки в замок перед грудью. Затем следует начать растаскивать руки в стороны, пытаясь разорвать замок.



**17.** Свободная поза. Согнуть в локте руку до прямого угла, наложив сверху другую руку, захватив за запястье. Пытаемся поднять полусогнутую руку.



**18.** Лежа на спине, выпрямив ноги, пытаемся поднять вверх корпус, пытаясь преодолеть сопротивление партнера, упирающего в Вашу грудь рукой.



**19.** То же самое, но только лежа на животе.



**20.** Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, пытаемся разогнуть их вверх. Партнер, захватив Ваши руки за запястья, своими руками не дает этого сделать.



**21.** Из упора лежа пытаться отжаться, преодолевая сопротивление партнера, который упирается руками Вам в спину.

