***Приложение 1.***

***Таблица А***

Табель-экспликация спортивного оборудования и инвентаря в зале атлетической гимнастики.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Экспликационный номер | Наименование спортивного оборудования и инвентаря | Единицы измерения | Количество оборудования и инвентаря в залах. | |
| 18х9 м | 24х12 м |
| Оборудование с закладными деталями в окружающих конструкциях. | | | | |
| Переносные оборудование и инвентарь, постоянно находящиеся в зале | | | | |
| 1 | Вешалки для спортивных костюмов и полотенец. | шт. | Число крючков по числу занимаюшихся | |
| 2 | Гири спортивные массой. кг: 8, 12,16,24,32 | Штук каждой массы | 2 | 4 |
| 3 | Мат гимнастический | шт. | 2 | 2 |
| 4 | Скамейка со стойками для жима лежа | шт. | 1 | 2 |
| 5 | Скамейка тяжелоатлетическая | шт. | 1 | 2 |
| 6 | Стеллаж для дисков штанг | шт. | 3 | 5 |
| 7 | Стойки для приседания со штангой | шт. | 1 | 2 |
| 8 | Скамейка гимнастическая | шт. | 3 | 6 |
| 9 | Тумбочка для магнезии | шт. | 3 | 5 |
| 10 | Штанга тяжелоатлетическая:  -народная;  -тренировочная;  -рекордная | комплект комплект  комплект | -  3  3 | -  6  5 |
| 11 | Ящик для канифоли | шт. | 3 | 5 |
| 12 | Физиотерапевтический шар | шт. | 2 | 2 |
| 13 | Коробки для прыжков | шт. | 1 | 2 |

***Приложение таблица Б***

Примерные размеры и пропускные способности помещений и залов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды занятий | Размеры помещения. м | | Высота от пола до потолка не менее. м | Пропускная способность, чел |
| длина | ширина |
| Занятия с использованием  тренажеров и снарядов для развития силы и выносливости. | Из расчета 4.5 кв м. на каждый вид оборудования, но не более. | | 3.9 | 1 на каждую единицу оборудования. |
| \*Примечание  Во встроенных помещениях и при реконструкции существующих помещений высота при соответствующем спортивно-технологическом обосновании может уменьшаться до высоты здания. | | | | |

***Приложение таблица В***

Основные данные по тренажерному оборудованию, размещаемому в залах( помещениях).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип, назначение ( или условное наименование) тренажеров). | Ориентировочные размеры габаритной зоны размещения тренажеров (включая зоны безопасности), м\* | |
| Глубина (по продольной оси тренажера). | Ширина ( суммарно в стороны от продольной оси) |
| 1.Станок для развития кистей рук | 1,0 | 1,0 |
| 2.Эспандер грузовой пристенный. | 3,0 | 2.0 |
| 3.Эспандер грузовой напольный. | 1,0 | 3,0 |
| 4. Стенка гимнастическая | 1.0 | 1,0-на каждый пролет; дополнительно- 0,5 на крайние пролеты |
| 5. Беговая дорожка | 2,5 | 2,0 |
| 6. Гребля | 2,2 | 1,8 |
| 7. Тренажеры для развития мышц спины, груди, плечевого пояса | 1,5 | 2,0 |
| 8. «Вращение». | 1,5 | 1,8 |
| 9. Тренажеры для развития силы ног.( стоя, лежа) | 2,0 стоя  2,0 лежа | 2,7 стоя  2,0 лежа |
| 10. Тренажеры для развития мышц спины и живота( лежа, в висе) | 2,0 лежа  2,0 в висе | 2,0 лежа  2,7 в висе |
| 11.Скамья тяжелоатлетическая ( или универсальная). | 2,0 | 2,4 |
| 12. Тренажеры для занятий со штангой ( в составе скамьи и страхующей подставки). | 2,0 | 2,7 |
| 13.Скамья наклонная в комбинации с гимнастической стенкой ( или тренажер «Стенка» | 2,0 | 1,7 |
| 14. « Велотренажер» | 2,0 | 1,6 |
| 15.Тренажер приводящих групп мышц | 1,7 | 1,5 |

***Приложение 2.***

***Комплекс 1***

**Упражнения со своим весом**.

**Перекладина.**

1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине различными хватами, с разной шириной постановки рук.

2.Подтягивание из виса на высокой перекладине различными хватами, с разной шириной постановки рук.

3. Выход силой на две руки, из положения в висе на высокой перекладине.

**Отжимание от пола.**

1.Сгибание и разгибание рук из положения в упоре лежа на полу (отжимание со средней постановкой рук, отжимание с узким размещением рук, отжимание с широким размещением рук).

2. Отжимание от возвышенности.

3. Отжимание на одной руке.

4. Отжимание с хлопком.

5. Отжимание из положения стойки на руках (выполнение упражнения у стенки и без опоры).   
 **Отжимание на параллельных брусьях.**

1.Сгибание и разгибание рук из положения упора на параллельных брусьях

**Упражнения на пресс, которые выполняются лежа на полу**

1. Поднимание туловища (комбинируя разные варианты поднятия туловища и ног).

**Упражнения на пресс, которые выполняются из положения виса на перекладине.**

1. Подъем ног в висе на высокой перекладине.

2. Подъем туловища в висе на высокой перекладине.

3.Подъем переворотом в висе на высокой перекладине.

**Упражнения на пресс, которые выполняются из положения сидя на параллельных брусьях.**

1.Из положения сидя на одной жерди, ноги расположены под другой, нужно отклониться назад, держа спину ровно, затем подниматься до вертикального положения.

**Приседание.**

1. Приседание на двух ногах.

2. Приседание на одной ноге (пистолетик).

3. Приседание на двух ногах, затем выпрыгивание вверх.

**Поднятие тела на носки.**

1. Из положения стоя на полу поднимаем тело на передние части ног ( носок).

2. Из положения стоя на полу поднимаем тело на один носок ( пятку поднимать как можно выше).

3. Эти же упражнения выполняются на степ платформе.

### Упражнения для укрепления мышц спины.

### 1.Из положения лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища, носки вытянуты, пятки соедины, напрячь ягодицы, поднять голову и плечи как можно выше над полом.

### 2. Из положения лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги прямые на ширине плеч, нужно одновременно максимально приподнять верхнюю и нижнюю часть тела, оставаясь животом на полу.

***Комплекс 2***

**Упражнения с резиновыми бинтами.**

1. И. п. стать на середину бинта, слегка расставить ноги в стороны. Взять за концы бинта, руки опустить вниз, ладонями назад. Поднимаясь на носки, согнуть руки к плечам, затем плавно опустить.

2. И.п. стоя на середине бинта, руки опустить вниз ладонями вперед, локти прижать к туловищу. Руки согнуть к плечам, опустить вниз. Сгибая руки, локти и туловище держать неподвижно.

3. И. п. стоя на середине бинта, руки опустить вниз ладонями к бедрам. Поднять руки через стороны- вверх над головой, плавно вернуться в исходное положение.

4. Из того же исходного положения поднять руки вперед- вверх, плавно вернуться в исходное положение.

5. И.п. стать прямо, ноги на ширине плеч. Руки вытянуть вперед ладонями внутрь. Бинт продеть через перекладину. Развести руки в стороны - назад, с сопротивлением вернуться в исходное положение.

6. Пропустить бинт под сиденье стула или скамейки. И.п. руки согнуты у груди. Выпрямить руки вверх, затем плавно опустить.

7. И.п. стоя двумя ногами на середине бинта, присесть. Руки согнуть в локтях и прижать к плечам. Выпрямиться, не меняя положения рук. Вновь присесть.

8. И.п. встать двумя ногами на середине бинта ( концы его намотаны на палку). Удерживая палку на спине руками, выполнять глубокие приседания на всей ступне. Спина прямая.

9. И.п. лежа на полу, зафиксировать ноги. Зацепить бинт к крюку. Руки согнуть в локтях и прижать к плечам. Поднимаясь, принять положение сидя, затем, сохраняя сопротивление бинта, плавно опуститься.

***Комплекс 3***

**Упражнения с гантелями**

1. И.п. стать прямо, слегка расставить ноги. Гантели в опущенных вниз руках. Сгибая руки, поднять гантели вверх до уровня плеч, одновременно поднимаясь на носки. Плавно опустить гантели вниз.

2. И.п. стать прямо, ноги на ширине плеч. Гантели в опущенных руках. Согнуть руки к плечам. Локти и туловище держать прямо. Опустить гантели вниз.

3. И.п. стать прямо, ноги на ширине плеч. Не меняя положения туловища, развести руки в стороны, затем плавно вернуться в исходное положение.

4. И.п. стать прямо, слегка расставить ноги в стороны. Руки с гантелями на уровне плеч. Разогнуть руки до полного выпрямления над головой, вернуться в исходное положение.

5. И.п. стать, слегка наклонившись вперед. Гантели за головой. Хват двумя руками за шары. Не отрывая пяток от пола, присесть на все ступню. Вернуться в исходное положение.

6. И.п. стать прямо, ноги на ширине плеч. Гантели в опущенных руках. Не сгибая ног, наклонить прямое туловище вниз, стараться гантелями коснуться пола. Сделать упругий наклон, вернуться в исходное положение.

7. И.п. сесть на пол, предварительно закрепив ступни ног. Ноги в коленях слегка согнуть.. Держа легкую гантель ( можно перед грудью) и напрягая брюшной пресс, опустить туловище назад. Вернуться в исходное положение.

8. И.п. стать прямо (гантели крепятся у пояса), наступить носками на степ платформу. Пятки опустить на пол. Подняться на носки и медленно опуститься.

***Комплекс 4***

**Упражнения с гирями.**

1.И.п. стать, наклонив туловище вперед, и слегка согнуть ноги. Захватить гирю, стоящую между ступнями, за дужку хватом сверху двумя руками и, выпрямляясь, подтянуть ее до подбородка, одновременно поднимаясь на носки, затем плавно отпустить.

2.И.п. стоя, гиря в согнутой у плеча руке, ноги на ширине плеч. Разгибая руку, поднять гирю вверх над головой. Выжимать ее равномерно, без рывков, стараясь не отклонять туловище. Подняв гирю над головой, медленно вернуться в исходное положение. Повторить другой рукой.

3. И.п.стать, наклонив туловище вперед, Левой рукой опереться о колено левой ноги, Гиря между ступнями. Взять гирю за дужку правой рукой и подтягивать до пояса, локоть руки поднимать как можно выше над гирей. Повторить упражнения другой рукой.

4. И.п. стать, слегка наклонившись вперед. Взяться двумя руками за дужку гири. Гиря за головой. Не отрывая пяток от пола, присесть на всю ступню. Затем выпрямиться, поднимаясь на носок.

5. И.п. присесть, взяться за ручку гири хватом сверху. Ладонью свободной руки опереться о колено одноименной ноги. Ноги на ширине плеч, гиря впереди. Приподнять гирю и сделать небольшой мах между ногами. Затем махом вперед энергично выбросить гирю прямой рукой вверх над головой. Сгибая руку, плавно опустить гирю к плечу и вниз. Не касаясь пола, вновь повторить упражнение.

6. И.п. стать на две скамейки, наклониться и взяться за ручку гири хватом сверху двумя руками, выпрямиться. Не сгибая ног, сделать несколько пружинящих наклонов так, чтобы гиря опускалась между скамейками как можно ниже.

7. И.п. лечь на скамейку, гиря в согнутых руках у плеча хватом снизу. Выпрямляя руки перед собой, выжать гири. Затем плавно опустить их, приняв исходное положение.

8.И.п. положение стоя, слегка наклонившись вперед. Захватить гирю за дужку двумя руками. Гиря за головой, ноги шире плеч. Круговые движения туловища с начало в одну, затем в другую сторону. Ноги не сгибать.

***Комплекс 5***

**Упражнения со штангой.**

1.***Подьеи на бицепсы***.

И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Штанга у бедер в опушенных руках. Ладони обращены вперед. Хват средний. Сгибая руки в локтях, плавным равномерным движением подтянуть штангу к плечам.

2.***Жим стоя.***

И.п. штанга на груди. Хват на ширине плеч. Выпрямляя руки, плавным равномерным движением поднять снаряд над головой.

3.И.п. стоя, штанга у бедер в опущенных руках. Хват на ширине плеч. Оставляя руки прямыми, как можно выше поднять плечи и, отводя назад, вернуться в исходное положение.

4. ***Тяга в наклоне.***

И.п. стоя, туловище наклонено вперед, ноги на ширине плеч. Хват средний. Подтягивать штангу к поясу, локти при этом стараться держать ближе к туловищу.

5. ***Жим лежа.***

И.п. лежа на скамейке, штанга на груди. Плавным движением выжимать штангу вверх.

6. ***Приседание.***

И.п. стоя, штанга на плечах над головой. Приседая на всей ступне, спину стараться держать прямой, грудь- приподнятой.. Придерживая штангу за гриф, плечи отвести назад.

7. И.п. стоя, штанга на плечах. Ноги носками опираются об степ платформу. Не сгибая ноги, подниматься и опускаться на носки.

8. ***Становая тяга***

И.п. стоя, взять штангу разным хватом, выпрямить спину и оторвать снаряд от пола. Оторвав штангу, нужно не только выпрямлять, но и прогибать туловище назад.

9. И.п. лежа на наклонной скамейке, ноги закрепить вверху. Легкий вес штанга за головой. Ноги слегка согнуты. Поднимание туловища из положения лежа.