**ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ В ЗАНЯТИЯХ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Упражнения с гантелями (гирями)**

**Мышцы груди:**

* жим гантелей лежа на горизонтальной или наклонной скамье;
* разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной или наклонной скамье;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа с гирей на спине;
* сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях с гирей на поясе.

**Мышцы спины:**

* шраги с гантелями в опущенных руках;
* тяга гантели (гири) в наклоне к поясу;
* гиперэкстензия с гантелями на плечах;
* пулловер с гантелью лежа через скамейку;
* подрывы гири стоя ноги врозь.

**Дельтовидные мышцы:**

* жим гантели одной рукой стоя;
* жим гантелей сидя поочередно;
* тяга гири к подбородку двумя руками;
* разведение рук с гантелями в стороны стоя;
* разведение рук с гантелями сидя в наклоне.

**Бицепс:**

* сгибание и разгибание рук с гантелями сидя поочередно;
* сгибание и разгибание с гантелью сидя с упором в колено;
* «молотки» стоя поочередно.

**Трицепс:**

* сгибание и разгибание с гантелью сидя за голову;
* сгибание и разгибание рук за голову лежа (французский жим);
* сгибание и разгибание руки с гантелью стоя в наклоне.

**Мышцы бедра:**

* приседания, руки с гантелями опущены вниз;
* гакк – приседания, стоя на невысоком бруске, гиря за спиной;
* приседания в «ножницы», руки с гантелями опущены вниз;
* приседания с гирей в глубину с плинтов.

**Мышцы голени:**

* подъем на носки, стоя на невысоком бруске, руки с гантелями опущены вниз;
* подъем на носок одной ногой, одна рука удерживает равновесие, другая, опущенная – гантель.

**Упражнения со штангой**

**Мышцы груди:**

* жим со штангой лежа на горизонтальной скамье широким хватом до 81 см;
* жим штанги лежа на наклонной скамье средним хватом;
* жим штанги лежа на горизонтальной скамье узким хватом;
* жим штанги лежа на горизонтальной скамье с цепями.

**Мышцы спины:**

* пожимание плечами стоя, со штангой в опущенных руках;
* тяга штанги в наклоне к поясу средним хватом;
* тяга штанги в наклоне за один конец;
* наклоны вперед со штангой на плечах;
* становая тяга;
* румынская тяга.

**Дельтовидные мышцы:**

* жим штанги от груди, сидя в Смитт-машине;
* жим штанги из-за головы, сидя в Смитт-машине;
* тяга штанги к подбородку узким хватом;
* тяга штанги в наклоне к ключицам.

**Бицепс:**

* сгибание и разгибание рук со штангой стоя;
* сгибание и разгибание рук со штангой сидя на скамье Скотта;
* сгибание и разгибание рук со штангой стоя нахватом.

**Трицепс:**

* французский жим штанги, лежа на горизонтальной скамье;
* жим штанги из-за головы стоя, узким хватом.

**Мышцы бедра:**

* приседания со штангой на плечах;
* приседания со штангой на груди;
* приседания в «ножницы» со штангой на плечах в Смитт-машине;
* гакк-приседания со штангой;
* приседания со штангой на скамейку.

**Мышцы голени:**

* подъём на носки, стоя на невысоком бруске, со штангой на плечах.

**Упражнения с применением тренажерных устройств**

**Мышцы груди:**

* сведения и разведения рук на тренажере «бабочка»;
* сгибание и разгибание рук на тренажере «параллельные брусья»;
* жим лежа в универсальном тренажере.

**Мышцы спины:**

* тяга верхнего блока за голову на тренажере, сидя;
* тяга нижнего блока к поясу на тренажере, сидя;
* подтягивание на тренажере «перекладина»;
* приведение рук через стороны, стоя.

 **Дельтовидные мышцы:**

* жим сидя в универсальном тренажере;
* разведение рук в стороны, в тренажере для дельтовидных мышц.

 **Бицепс:**

* сгибание и разгибание рук на нижнем блоке стоя.

**Трицепс:**

* сгибание и разгибание рук на верхнем блоке стоя.

**Мышцы бедра:**

* разгибание ног сидя на рычажном тренажере;
* сгибание ног лежа на рычажном тренажере;
* жим ногами платформы лежа;
* гакк-приседание в станке.

**Мышцы голени:**

* подъем на носки, сидя;
* подъем на носки, в блочно-рычажном тренажере стоя.

**Примерные упражнения для развития мышц живота:**

* подъем туловища, сидя на «римском стуле»;
* подъем туловища из положения лежа, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
* подъем ног из положения лежа, гантель зажата стопами ног;
* поднимание ног согнутых в коленях в висе на шведской стенке;
* скручивания туловища со штангой на плечах, сидя;
* наклоны в стороны, одна рука за голову, во второй гиря (гантель).