**Комплекс домашних упражнений с преодолением веса своего тела**

**для старшеклассников**.

Он рассчитан на тех людей, которые ранее не занимались силовой подготовкой. Многие упражнения могут выполняться дома, так как не требуют не тренера, ни специального оборудования.

Число повторений в упражнениях комплекса должно быть не менее 15. При таком режиме у начинающих атлетов лучше формируются устойчивые нервно-мышечные связи, которые в последствии облегчат усвоение боле сложных упражнений. Если вы сразу не сумели достигнуть рекомендованного числа повторений – не огорчайтесь. Опыт показывает, что эти упражнения успешно осваиваются уже к концу первого месяца регулярных занятий.

 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кисти на полу. Для усиления воздействия на грудные мышцы и переднюю долю дельтовидных мышц постепенно расширяйте постановку кистей, а также поднимайте выше ноги (табурет, диван). Для всех упражнений подобного рода: вдох при сгибании, выдох при разгибании.

2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (или на спинках стульев), хват от широкого до среднего, колени подтянуты к животу, подбородок опущен.

3.Приседание на одной ноге, другая вытянута вперед (пистолет)

4.Подъем на носок одной ноги, другая приподнята и фиксирована. Руки удерживают равновесие.

5.Подъем табурета или стула перед собой обеими, а позднее – одной рукой. Вдох при подъёме, выдох при опускании.

6.Подтягивание на перекладине, хват к себе.

7.Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, ноги на стуле или другом возвышении.

8.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа узким (сомкнутым) упором.

9.Подъём туловища из положения лежа, ноги согнуты, ступни закреплены (под диваном). Выдох при подъёме, вдох при опускании.

10.Подъём ног в положении лежа. Выдох при подъёме ног, вдох при опускании.

Тренироваться нужно не реже 3 раз в неделю так, чтобы после дня занятий следовал день отдыха. После 3 занятий – 2 дня отдыха, один из которых можно посвятить легкому бегу. Весь комплекс рассчитан на 2 – 3 месяца систематических занятий. По истечению этого срока уже будут заметны первые результаты: улучшатся осанка и самочувствие, появится приятное «мышечное чувство», станет крепким сон и устойчивый аппетит.