

**ФИО** Полетаев Михаил Павлович

**место работы** МБОУ г. Иркутска лицей 2

**должность** учитель физической культуры высшей квалификационной категории

**Комплекс специальных физических упражнений, для развития силовых и скоростно-силовых способностей у юношей и девушек 15-17 лет.**

**Комплекс №1**

**Мышцы ног, грудь**

1. Приседания с гимнастической палкой на плечах 3 подхода по 10-12 повторений.
2. Попеременные выпады с выпрыгиванием вверх 3 по 10-12 повторений.
3. Жим ногами лежа на спине 3 по 10-12 повторений.
4. Подъемы на носки, стоя 3 по 20-30 повторений.
5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 по 20 повторений.

**Мышцы спины**

1. Наклоны, стоя с гимнастической палкой на плечах 3 подхода по 10-12 повторений.
2. Тяга гимнастической палки к поясу 3 по 10-12 повторений.
3. Тяга гантели к поясу 3 по 10-12 повторений.

**Мышцы рук бицепс, трицепс, предплечье**

1. Сгибание рук стоя с диском в руках 3 по 10-12 повторений.
2. Французский жим, стоя (разгибание рук из-за головы) 3 по 10-12 повторений.
3. Разгибание гантели к поясу в наклоне 3 по 10-12 повторений.
4. Махи руками перед собой 3 по 10-12 повторений.
5. Махи руками в стороны + в наклоне комбинированный сет 3 по 10-12 повторений.
6. Сгибание в лучезапястном суставе с гимнастической палкой сидя на голени 3 по 20-30 повторений.
7. Пресс планка и поднятие ног из положения лежа.
8. Упражнения на дыхание.