



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ им. О.В.ТЕРЁШКИНА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Ж.А. Бушель

  
Пр. № 074/ОД от 31.08.2023

Утверждена Педагогическим советом  
«30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Разработчик: Гумарова Е.А.,  
преподаватель физической культуры  
высшей кв. категории

2023 г.  
г. Лесной

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» предназначена для обучающейся молодежи и юношества.

Проблема занятости юношества и молодежи, воспитание здорового и духовно и физически молодого поколения является государственной задачей. И именно массовый спорт, при системной организации может решить многие общегосударственные задачи: занять свободное время молодежи, поднять общий уровень физической культуры и как следствие - общее оздоровление нации; снизить количество заболеваний; снизить уровень преступности среди подростков через воспитание морально-волевых качеств.

Обучающиеся в секции «Атлетическая гимнастика» ставят перед собой задачу развитие отстающих мышечных групп, повышение силовой выносливости, а также расширения спортивного кругозора в области атлетической гимнастики и силовых видов.

Актуальность программы.

За последние десятилетия во всем мире наблюдается огромный интерес к атлетической гимнастике (бодибилдингу) у лиц различного возраста. Популярность упражнений силового характера с отягощениями, на тренажерах и блочных устройствах, с резиновыми амортизаторами и весом собственного тела неуклонно растет. В процессе занятия атлетической гимнастикой и силовыми упражнениями происходит укрепление опорно-двигательного аппарата - костей, связок, сухожилий, мышц, усиливается кровоснабжение мышечных тканей, что способствует их развитию. Выполнение комплекса упражнений с отягощениями положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, возрастает его сопротивляемость заболеваниям.

**Цель** программы «Атлетическая гимнастика»:

создание условий для обучения азам атлетической гимнастики и комплексного физического развития.

**Задачи** программы:

1. Образовательные:

- формировать способность к совершенствованию двигательных качеств,
- формировать способность к усвоению упражнений сложной координации движения, большой физической силы, максимальной мобилизации воли (техника пауэрлифтинга),
- формировать умение к подбору упражнений в зависимости от анатомофизиологических особенностей.

2. Развивающие:

- развивать физические способности,
- развивать жизненно необходимые двигательные навыки.

3. Воспитательные:

- совершенствовать морально-волевые качества,
- совершенствовать спортивное мастерство.

С учётом особенностей и сложности содержания материала используются следующие методы обучения:

- метод использования слова
- метод применения наглядных средств
- метод расчленения упражнения
- метод целостного упражнения
- комбинированный метод
- метод упражнения
- метод использования технических средств
- метод проверки навыков

Обучение проходит в форме учебно-спортивной тренировки. На каждом занятии предусмотрены: теоретические занятия; групповые практические занятия; тренировочные соревнования, спортивные соревнования.

Изучаемый курс интегрирован со следующими дисциплинами:

- анатомия человека
- психология.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для студентов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости. Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

### **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Занятия проводятся в специально оборудованном зале. Для занятия имеются все необходимые тренажеры и спортивный инвентарь. Секция комплектуется из обучающихся 1-4 курсов. Количество в группе для освоения программы - 12 человек. Возраст обучающихся от 15 до 21 лет. Программа рассчитана 1 год обучения.

### **ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Форма организации занятий групповая (индивидуально-групповая, индивидуальная). Занятия групп проводятся 1 раз в неделю по 1-2 часа, т.е. 6-7 часов в месяц (68 часов в год). Режим работы кружка: 4-5 занятий в месяц.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности.

#### **Предметными результатами**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в соревновательной деятельности.

#### **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Педагогическое наблюдение;

Педагогический анализ результатов через анкетирование, опрос.

Защиты проектов.

Мониторинг. Диагностика личного роста и достижений

Итогом внеурочной деятельности является участие в спортивно-массовых мероприятиях техникума

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике;
- правила, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, сила, ловкость и т.д).

- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, тренажеры, гантели и т.д.;
- упражнения, для развития силы, силовой и статистической выносливости,
  - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.

### **Общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног.

Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера. Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

### **Упражнения на тренировках.**

Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере.

### **Упражнения со штангой**

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени. - Приседание со штангой. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

- Жим лёжа

Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

- Становая тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата.

Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

Перед тем как выполнять комплекс, необходимо провести кардио разминку. Она необходима для разогрева мышц, приведения их в наиболее работоспособное состояние. С этой целью рекомендуется побегать 5 – 10 минут «трусцой», на беговой дорожке, велотренажёре, спортивном зале или выполнить 150 – 250 прыжков со скакалкой. Затем следует комплекс ОРУ. Только потом переходить к выполнению упражнений запланированного комплекса. Заканчивать тренировку упражнениями на растягивание мышц.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

п/п	Разделы и темы	Кол-во часов	Виды занятия
1.	Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий. .	2	Практика + теория
2.	Правила регулирования нагрузки.	6	Практика + теория
3.	Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.	6	Практика + теория

4.	Развитие силовых способностей и выносливости.	6	Практика + теория
5.	Значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека.	2	Практика + теория
6.	Влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма.	4	Практика + теория
7.	Секреты наращивания физической массы и строительства тел.	6	Практика + теория
8.	Принципы рационального питания.	2	Практика + теория
9.	Воспитание морально-волевых качеств, психологическая подготовка	4	Практика + теория
10.	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	2	Практика + теория
11.	Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	6	Практика + теория
12.	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	6	Практика + теория
13.	Упражнения для спины, мышц рук и плечевого пояса.	4	Практика + теория
14.	Упражнения для мышц груди и брюшного пресса.	4	Практика + теория
15.	Упражнения для мышц ног и таза.	4	Практика + теория
16.	Основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике.	4	Практика + теория
	Всего	68	

### Содержание общей тренировочной программы

**1 раздел** (общая физическая подготовка). В процессе этой фазы упражнения следует выполнять с отягощениями небольшого веса.

**2 раздел** (наращивание силы). В этой фазе упражнения должны дать большую силу, которую необходимо направить на улучшение спортивных результатов.

**3 раздел** (увеличение мощности). Эта фаза нужна для развития мощности и с применением больших отягощений в подходах по 4-8 упражнений.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения
1.	06.09	Беседа	1	Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий.	Тренажерный зал
2.	13.09	Теория Практика	2	Правила регулирования нагрузки.	Тренажерный зал

3.	20.09	Теория Практика	2	Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.	Тренажерный зал
4.	27.09	Практика	2	Комплекс №1.	Тренажерный зал
5.	04.10	Теория Практика	2	Развитие силовых способностей и выносливости.	Тренажерный зал
6.	11.10	Теория Практика	2	Круговая тренировка.	Тренажерный зал
7.	18.10	Теория Практика	1	Комплекс № 2.	Тренажерный зал
8.	25.10	Теория Практика	2	Значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека.	Тренажерный зал
9.	01.11	Практика	1	Комплекс № 1.	Тренажерный зал
10.	08.11	Практика	2	Круговая тренировка.	Тренажерный зал
11.	15.11	Практика	2	Комплекс №2.	Тренажерный зал
12.	22.11	Теория Практика	2	Влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма.	Тренажерный зал
13.	29.11	Практика	2	Круговая тренировка.	Тренажерный зал
14.	06.12	Практика	1	Комплекс № 1.	Тренажерный зал
15.	13.12	Практика	2	Комплекс № 2.	Тренажерный зал
16.	20.12	Теория Практика	2	Секреты наращивания физической массы и строительства тел.	Тренажерный зал
17.	18.01	Практика	2	Круговая тренировка.	Тренажерный зал
18.	25.01	Практика	2	Круговая тренировка.	Тренажерный зал
19.	01.02	Практика	1	Комплекс № 2.	Тренажерный зал
20.	08.02	Практика	2	Комплекс № 3.	Тренажерный зал
21.	15.02	Практика	2	Круговая тренировка.	Тренажерный зал
22.	22.02	Теория Практика	1	Принципы рационального питания.	Тренажерный зал
23.	01.03	Практика	2	Комплекс № 4.	Тренажерный зал
24.	08.03	Практика	2	Круговая тренировка.	Тренажерный зал
25.	15.03	Теория Практика	2	Воспитание морально-волевых качеств, психологическая подготовка.	Тренажерный зал
26.	22.03	Практика	1	Комплекс № 3.	Тренажерный зал

27.	29.03	Практика	2	Комплекс № 4.	Тренажерный зал
28.	05.04	Теория Практика	1	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Тренажерный зал
29.	12.04	Практика	2	Комплекс №1и2.	Тренажерный зал
30.	19.04	Практика	2	Круговая тренировка.	Тренажерный зал
31.	26.04	Теория Практика	2	Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	Тренажерный зал
32.	03.05	Практика	2	Круговая тренировка.	Тренажерный зал
33.	10.05	Практика	1	Комплекс № 4.	Тренажерный зал
34.	17.05	Практика	1	Комплекс №1.	Тренажерный зал
35.	24.05	Теория Практика	2	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	Тренажерный зал
36.	31.05	Теория Практика	2	Упражнения для спины, мышц рук и плечевого пояса.	Тренажерный зал
37.	07.06	Теория Практика	2	Упражнения для мышц груди и брюшного пресса.	Тренажерный зал
38.	14.06	Теория Практика	2	Упражнения для мышц ног и таза.	Тренажерный зал
39.	21.06	Теория Практика	2	Основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике.	Тренажерный зал

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел или тема	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Общеспортивная подготовка	Лекции Видеоролики Практические занятия с оборудованием	Словесные Наглядные Проблемно-поисковые	Раздаточные карточки	Тренажеры и спортивный инвентарь Компьютер Аудиосистема Экран	Анкетирование Собеседование Мониторинг
Подготовка к службе в рядах РА	Беседы Видеоролики Презентации Практические занятия по программе	Наглядные Практические репродуктивные	Сайт интернета	Тренажеры и спортивный инвентарь Компьютер Аудиосистема	Соревнования по гиревому спорту, жим штанги, ОФП

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Материально-техническое обеспечение, оборудование и материалы:

- спортивный зал;
- тренажеры и спортивный инвентарь;
- компьютер, проектор, подключение к сети Интернет;
- принтер для черно-белой и цветной печати;

Программное и информационное обеспечение:

- пакет программ Microsoft Office 2007 (2010): Word, Excel, Power Point, Publisher;

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ**

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;

- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом обучающихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы:

1. Духовно-нравственное воспитание (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России).

2. Формирование коммуникативной культуры (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов).

3. Положительное отношение к труду и творчеству (формирование представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства; условий для развития возможностей обучающихся с ранних лет получить знания и практический опыт трудовой и творческой деятельности как неперемennого условия экономического и социального бытия человека).

4. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности (формирование умений распознавания информации, Обучение детей и подростков умению самостоятельного поиска, анализа и обработки информации, развитие у детей и подростков основных информационных умений и навыков в качестве базиса для формирования информационно-независимой личности, обладающей способностью к самостоятельному и эффективному информационному поведению).

5. Самоопределение и профессиональная ориентация (оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора ими самоопределения и выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности; выработка у школьников сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда).

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература:**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – М: ФиС, 1977
2. Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике. Лекции для студентов и слушателей факультета повышения квалификации «ОЛИФК» – М., 1991
3. Воробьев А.Н., Ермаков А.Д. Вариативность нагрузки – важнейший фактор рационального построения тренировки.// Теория и практика физической культуры, 1972
4. Воробьев А.Н., Тренировка. Работоспособность. Реабилитация – М: ФиС 1989
5. Глоба С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! – 3. учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков., «К – Центр» 2000 г.
6. Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. – М: ФиС, 1971

### **Дополнительная литература:**

- 1 . Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга» – Алма-Ата, 1999
2. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лёжа //Спортивная жизнь России, 1995, №12

Комплекс упражнений №1

Три раза в неделю (через день). 10 повторений

- 1 Подъём штанги на грудь и жим с груди стоя
- 2 «Протяжка» штанги узким хватом к подбородку
- 3 Подъём штанги на бицепс в строгом стиле
- 4 Приседания со штангой на плечах
- 5 Жим лёжа
- 6 Тяга штанги в наклоне
- 7 Пресс

Комплекс упражнений №2

Три раза в неделю (через день). 8 повторений

- 1 Подтягивания на перекладине
- 2 Тяга штанги в наклоне
- 3 Жим штанги из-за головы сидя
- 4 Приседания со штангой на плечах
- 5 Жим лёжа
- 6 Разводка гантелей лёжа
- 7 Подъём гантелей на бицепс сидя
- 8 Пресс

Комплекс упражнений №3

Упражнения на 6 повторений

- 1 Жим лёжа
- 2 Тяга штанги в наклоне
- 3 Жим с груди стоя
- 4 Подъём гантелей на бицепс сидя
- 5 Приседания со штангой на плечах
- 6 Подтягивания на перекладине

Комплекс упражнений №4

Упражнения на 10 повторений

- 1 Подтягивания на перекладине
- 2 Отжимания от пола и брусьев
- 3 Приседания
- 4 Подъём гантелей на бицепс сидя
- 5 Пресс

Круговая тренировка  
Комплекс упражнений 1

№	Виды упражнений	Количество подходов и раз
1.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	2 по 10-12 раз
2.	Разведение рук с гантелями в стороны (лежа)	2 по 10-12 раз
3.	Подъем рук с гантелями через стороны (стоя)	2 по 10-12 раз
4.	Жим штанги из-за головы (сидя)	2 по 10-12 раз
5.	Выпрямление ног в станке	2 по 10-12 раз
6.	Тяга штанги к животу в наклоне	2 по 10-12 раз
7.	Сгибание рук со штангой (стоя)	2 по 10-12 раз
8.	Выпрямление рук в локтях со штангой	2 по 10-12 раз

Комплекс упражнений 2

№	Виды упражнений	Количество подходов и раз
1.	Тяга гантели в наклоне одной рукой	3 по 10
2.	Опускание согнутых рук со штангой за голову	3 по 10
3.	Тяга штанги узким хватом к подбородку	3 по 10
4.	Подъем рук с гантелями через стороны	3 по 10
5.	Сгибание рук с гантелями (лежа)	3 по 10
6.	Выпрямление рук с гантелями в локте	3 по 10
7.	Сгибание рук со штангой (стоя)	3 по 10
8.	Приседание со штангой	3 по 10

Комплекс упражнений 3

№	Виды упражнений	Количество подходов и раз
1.	Выпрямление ног сидя в станке	4-5 по 6-8 раз
2.	Прогибание туловища лежа на животе	4-5 по 6-8 раз
3.	Тяга штанги к животу в наклоне	4-5 по 8-10 раз
4.	Жим штанги лежа на наклонной скамье	4-5 по 8-10 раз
5.	Жим штанги узким хватом лежа на горизонтальной скамье	4-5 по 8-10 раз
6.	Жим штанги из-за головы (сидя)	4-5 по 8-10 раз
7.	Подъем штанги или гантелей вперед	4-5 по 8-10 раз
8.	Выпрямление рук в локтях из-за головы	4-5 по 8-10 раз

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428930

Владелец Бушель Жанна Александровна

Действителен с 01.11.2024 по 01.11.2025