

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

---

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-  
методического совета

протокол № 1  
от «29» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
Моржинский А.Т.

приказ № 443  
от «30» августа 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ»**

Автор (составитель): **Михайлова Оксана Викторовна**, педагог дополнительного образования

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**  
Уровень программы: **базовый**

Возраст детей, осваивающих программу: **11-17 лет**

Срок реализации программы: **2 года**

## Пояснительная записка

### ***Отличительные особенности программы***

Дополнительная общеразвивающая программа «Силовая подготовка в тренажёрном зале» **физкультурно-спортивной** направленности **базового** уровня составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18)

- Нормативов СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ООДОД» от 04.07.2014 года.

с учётом региональных документов

- Письмо КОПО ЛО от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности».

и локальных нормативных актов учреждения:

- Устав МБОУДО ДДЮТ Всеволожского района,

- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО «ДДЮТ Всеволожского района,

- Положение о наполняемости групп и режиме занятий в детских объединениях,

- Положение о порядке приема, перевода и отчисления учащихся.

### ***Актуальность программы***

Программа выходит за рамки основной образовательной программы по физической культуре и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста. В программе отражены основные принципы физической подготовки учащихся:

*Принцип системности* - предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

*Принцип вариативности, дифференциации и индивидуализации* - предусматривает в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для

практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

**Цель программы:** физическое совершенствование и укрепление здоровья учащихся посредством физических упражнений в тренажерном зале.

**Задачи программы:**

**Образовательные задачи**

- ⇒ Совершенствование функциональных возможностей организма
- ⇒ обучение умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ⇒ формирование устойчивых мотивов к занятиям физическими упражнениями;

**Воспитательные задачи**

- ⇒ Воспитание потребности здорового образа жизни;
- ⇒ воспитание волевых качеств;
- ⇒ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- ⇒ формирование ценностного отношения к своему здоровью.

**Развивающие задачи**

- ⇒ Адаптация организма к физическим нагрузкам;
- ⇒ развитие и реализация индивидуальных способностей через увеличение тонуса и силы мышц;
- ⇒ развитие двигательных кондиционных и координационных способностей;
- ⇒ создание фундамента для дальнейшего увеличения нагрузок, повышения работоспособности и совершенствования основных физических качеств;
- ⇒ профилактика нарушений осанки и содействие гармоническому физическому развитию.

**Методическое обеспечение программы:**

- 1 - специальная литература;
- 2 - аудиозаписи;
- 3 - диагностические карты по усвоению знаний, умений и навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

**Материально-техническое оснащение:**

- спортивный инвентарь - гантели, штанги, гимнастические палки, гимнастические обручи, скакалки, спортивные коврики, маты;
- судейские принадлежности - секундомер, рулетка 5м, линейка;
- спортивное оборудование - велотренажеры, тренажер «тотал-трайнер» (наклонная доска), тренажер «силовой комплекс», тренажер «беговая дорожка», степ, гребной тренажер, тренажерный диск «Здоровье», скамейки, гимнастическая стенка или перекладины.

## **Организация деятельности учащихся**

Учебно-тренировочный курс рассчитан на два года обучения: 1 год обучения (из расчета трех занятий в неделю по два академических часа) - 216 часов, второй год обучения (из расчета трех занятий в неделю по два академических часа) - 216 часов. Приём детей производится при отсутствии медицинских противопоказаний (наличии справки от врача) и согласия родителей (законных представителей).

**Наполняемость группы и возраст учащихся** – 15 человек для 1-го года обучения, 12-15 человек для 2-го года обучения. Возраст – 11-17 лет.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Продолжительность занятия** - 2 занятия по 45 минут с обязательным 10 минутным перерывом.

**Структура занятия** имеет традиционную трёхкомпонентную конструкцию, принятую в физическом воспитании:

1) разминка - общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам;

2) основная часть - традиционно включает в себя работу на тренажерах, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной;

3) заключительная часть занятия - стрейтч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;

- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

- постепенно снизить обменные процессы в организме;

- понижить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

## **Основные формы организации учебного процесса:**

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;

- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;

- тестирование в начале, середине и конце учебного года.

Педагогом на основании анализа результатов медицинских осмотров составляется картина заболеваний детей и возможные варианты и методы работы с ними.

**Основные методы и технологии:** словесные, наглядные и практические методы обучения. Учащиеся могут привлекаться к проектной и исследовательской деятельности

## **Планируемые результаты**

По окончании срока реализации программы у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным физкультурным занятиям и самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать для них привычным и необходимым.

### **Учащиеся должны**

#### **знать:**

✓ правила безопасности на занятиях в тренажерном зале и правила личной гигиены;

✓ основные знания по работе над различными группами мышц;

#### **уметь:**

✓ пользоваться спортивным инвентарём;

✓ правильно выполнять упражнения на тренажерах;

✓ взаимодействовать с другими учащимися в процессе тренировки, работать в команде;

✓ широко использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни (для повышения работоспособности, укрепления здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий спортом в активный отдых и досуг);

#### **знать и помнить:**

✓ правила безопасного поведения и здорового образа жизни;

✓ правила выполнения базовых движений и элементов трудности;

✓ смысл спортивной терминологии (см. глоссарий);

#### **знать и иметь представление:**

✓ о режиме дня и двигательном режиме;

✓ о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;

✓ о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;

✓ о причинах травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и правилах его предупреждения;

✓ о правильной осанке и причинах нарушения осанки.

## **Система оценки результатов освоения программы**

Диагностический инструментарий для оценки результативности программы. Диагностика результатов дополнительной общеразвивающей программы "Силовая подготовка в тренажерном зале" обеспечивает:

•повторяемость (многократность), воспроизводимость оценочных процедур;

•«прозрачность» и однозначность оценивания;

•наличие форм вводной, промежуточной, итоговой диагностики.

Диагностика проводится 3 раза в год: вводная – в сентябре, промежуточная – в декабре, итоговая – в мае.

Диагностика результатов освоения данной образовательной программы сочетает методы индивидуальной и групповой оценки с самооценкой, включает

деятельностные и тестовые формы оценивания. Для составления диагностического инструментария используются и методики, применяемые в школьном образовании, особенно те из них, которые основаны на технологиях деятельностного, компетентностного оценивания.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определённые двигательные качества и способности учащихся, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность. При проведении тестирования, используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой и соревновательной форме. Критерием служат нормативы по общефизической подготовке разных возрастных групп.

### Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения/ тренировки	Комплекс средств обучения
1	Вводное занятие	Очная, групповая	Словесный, наглядный	Наглядные пособия
2	Теоретическая подготовка	Очная, групповая	Словесный, наглядный	Спец. литература, наглядные пособия
3	Общая физическая подготовка	Очная, групповая	Интервальный, круговой, соревновательный, игровой, равномерный, повторный	Спортивный инвентарь, аудиозаписи, спец. литература
4	Специальная физическая подготовка	Очная, групповая, индивидуальная	Интервальный, круговой, соревновательный, игровой	Спортивное оборудование, аудиозаписи, спец. литература
5	Тестирование	Очная, индивидуальная	Контрольный, соревновательный	Спортивный инвентарь и оборудование, тесты

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**1-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале.	2	2	-
2.	История развития атлетизма.	2	2	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	4	4	-
4.	Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований.	8	4	4
5.	Общая физическая подготовка.	68	8	60
6.	Специальная физическая подготовка	132	12	120
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану контрольных упражнений и спортивных мероприятий.		
<b>8.</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>

## Содержание программы для учащихся 1 года обучения.

### Теоретическая подготовка

#### *Основы знаний физической культуры:*

##### **1. Техника безопасности на занятиях. (2 часа)**

- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта
- инструкции по технике безопасности

##### **2. История развития атлетизма в России. (2 часа)**

- Исторические факты развития атлетики.

##### **3. Гигиена спортсмена и закаливание, питание. (4 часа)**

- рациональное питание
- значение витаминов в питании
- физиологическая сущность закаливания.
- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;

##### **4. Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований. (8 часов)**

- правила соревнований
- порядок судейства

### Практическая подготовка.

##### **5. Общая физическая подготовка (68 часов)**

- упражнения с собственным весом тела
- техника безопасности при занятиях общей физической подготовкой.
- упражнения на развитие организма в рамках общей физической подготовки.
- упражнения на все группы мышц.

##### **6. Специальная физическая подготовка (132 часа)**

- виды отягощения (гантели, гири, штанга, утяжелители ступней и манжеты)
- комплексы упражнений с отягощением (Приложение 2)

##### **7. Контрольные упражнения и спортивные соревнования**

- текущий контроль, выполнение практических упражнений.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**  
**2-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале.	2	2	-
2.	История развития атлетизма.	2	2	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	4	4	-
4.	Методики силовой подготовки и планирование самоконтроля.	8	4	4
5.	Общая физическая подготовка.	56	8	48
6.	Специальная физическая подготовка	144	12	132
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану контрольных упражнений и спортивных мероприятий.		
<b>8.</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>

## Содержание программы для учащихся 2 года обучения.

### Теоретическая подготовка

#### *Основы знаний физической культуры:*

##### **1. Техника безопасности на занятиях (2 часа)**

- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта;

##### **2. История развития олимпийского и международного спортивного движения. (2 часа)**

- история возникновения олимпийских игр,  
- спортсмены дореволюционной России.  
- МОК и его значение для олимпийского движения.  
- Параолимпийские игры.

##### **3. Гигиена спортсмена и закаливание, питание. (4 часа)**

- значение белков в питании  
- значение жиров в питании  
- значение углеводов в питании  
- физиология спортивной тренировки;

##### **4. Методики силовой подготовки и планирование самоконтроля (8 часов)**

- основы методики силовой подготовки;  
- методика планирования самостоятельных занятий;  
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах

### Практическая подготовка.

##### **5. Общая физическая подготовка (56 часов)**

**Общеразвивающие упражнения** для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами.

- комплекс упражнений для рук  
- комплекс упражнений для мышц плечевого пояса  
- упражнения для мышц спины  
упражнения для мышц груди  
- упражнения для мышц ног

##### **6. Специальная физическая подготовка (144 часа)**

**Специальные упражнения** состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гириями весом 16 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 – 6

- виды отягощения (гантели, гири, штанга, утяжелители ступней и манжеты)  
- комплексы упражнений с отягощением.  
- комплексы упражнений на тренажерах различной квалификации (по назначению, по структуре, по принципу действия)

-самостоятельное составление и применение специальных комплексов упражнений (Приложение 3)

### **7.Контрольные упражнения и спортивные соревнования**

- текущий контроль, практических упражнений.

#### **Список литературы**

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 660 с.
2. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.:000 “Вида-Н”, 2002. - 352 с.
3. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.: 000 “Вида-Н”, 2002. - 352 с.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001.- 384 с.
5. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни., - М.: Реторика-А, 2001. – 560 с.
6. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес/учебник, - М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 863 с.
8. Оливье Лафэй. Упражнения без оборудования. - М.: Эксмо, 2012. – 224 с.
9. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.
- 10.Тяжелая атлетика: учебник для инст-тов физ. культуры/ под ред. А.Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 256 с.
- 11.Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации / Сост. В.И. Боровских, М.Г. Мосиенко – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.
- 12.Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. – М.: Издательство «ЕАМ Спорт Сервис», 2004. – 544 с.

## **Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах; - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который информирует о несчастном случае администрацию учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

### 5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, провести влажную уборку.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

## Упражнения, используемые на занятиях

Физическое совершенствование.

Прикладно-гимнастические упражнения:- отжимания в упоре на параллельных брусьях;- подтягивание из виса на перекладине;- на перекладине подъём силой;- упражнения на растягивание;

Лёгкая атлетика:

- выбегание с низкого старта на 20 м.;
- челночный бег 4 x 9 м.;
- разновидности бега (специально-подготовительные упражнения);
- многоскоки;- метание набивного мяча весом 2 - 3 кг из положения стоя и сидя;
- метание малого мяча на дальность способом из-за головы.

Спортивные игры:

- футбол: остановка катящегося мяча;
- ведение мяча внутренней и внешней частью стопы;
- двухсторонняя игра;
- подвижные игры: "Русская лапта".

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 2 - 3 кг, гантелями весом 2 кг, гимнастическими обручами).

Специальная физическая подготовка.

Для увеличения мышечной массы использовать 6-8 повторений с отягощением 60-80% от максимума.

Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 10-12 и более повторений с отягощением до 60%. Упражнения включают в себя упражнения с гантелями весом 4 - 5 кг, упражнения с гирями весом 16 кг, упражнения со штангой и на тренажёрах. Количество упражнений 6 - 8, подходов 1 - 4, повторений 10-12.

## **1. Специальные упражнения.**

### **Для дельтовидных мышц:**

- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд-вверх;
- стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре;
- стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;
- лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх;
- сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;
- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелей перед собой снизу вверх.

### **Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):**

- лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
- сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
- сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
- сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку;

### **Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):**

- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- отжимания на брусьях обратным хватом. Для мышц предплечья:
- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.

### **Для грудных мышц:**

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- сидя сведение рук на блочном тренажёре;
- отжимания в упоре на брусьях;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.

### **Для мышц спины:**

- тяга штанги к поясу в наклоне;
- стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
- из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
- сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
- лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища.

### **Для мышц живота:**

- лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
- лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;
- стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

**Для четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса):**

- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги ногами на тренажёре "Гак".
- сидя разгибание ног на тренажёре.

**Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):**

- лёжа сгибание ног на тренажёре.

**Для мышц голени:**

- стоя подъём на носки со штангой на плечах;
- стоя подъём носков ступней ног с отягощ
- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.

**Для мышц предплечья:**

- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.

**Пример комплекса упражнений с гирями (вес гирь 16 кг.):**

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. То же повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. То же выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;
- То же выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с

перехватом руками гири;

- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

**Пример комплекса специальных упражнений:**

- лёжа на горизонтальной скамье жим штанги;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой разведение рук с гантелями;
- лёжа поперёк скамьи, отведение рук с отягощением за голову;
- сидя на тренажёре сведение рук;
- лёжа на наклонной скамье вверх головой разведение рук с гантелями;
- стоя штанга в руках поднимание штанги до уровня подбородка;
- сидя тяга горизонтального блока к груди;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- стоя и сидя на скамье Скотта сгибание рук со штангой на бицепс;
- стоя разгибание рук на трицепс на вертикальном блоке;
- лёжа на полу подъём туловища с поворотами;
- стоя со штангой на плечах приседания;
- в вися на перекладине сгибание ног в коленях.

В данном документе пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью



*В.А. Баранова*  
В.А. Баранова  
30.08.2019

) лист №