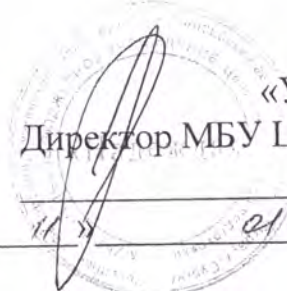


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ЦФП «Надежда»  
Е.Г. Подзолков  
« 11 » \_\_\_\_\_ 2021 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
по атлетической гимнастике  
(для групп общей физической подготовки)**

Программа разработана  
Г.С. Кочубей,  
инструктором – методистом  
ФОК «Поколение NEXT»

г. Сургут  
2021 г.

## РЕЦЕНЗИЯ

на программу по атлетической гимнастике,  
адаптированную для групп общей физической подготовки

Программа разработана с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Программа адаптирована под группы общей физической подготовки.

Программа «Атлетическая гимнастика» даёт возможность занимающимся самоопределиться, эффективно с пользой для здоровья использовать своё свободное время, приобрести специальные навыки в занятиях атлетической гимнастикой, а также социально адаптироваться.

Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Комплекс программы построен по специально разработанной методике занятий. Стратегия системы нацелена на выработку у занимающихся к окончанию курса занятий по атлетической гимнастике, целостного представления о методике данной программы как одного из основных механизмов разностороннего развития личности.

В предложенной программе определен круг задач и последовательность их решения, с целью формирования у занимающихся положительного отношения к атлетической гимнастике.

В данной программе представлен материал для групп общей физической подготовки; даны рекомендации, помогающие организовать работу групп по атлетической гимнастике в направлении физкультурно-оздоровительной деятельности для занимающихся возрастной категории от 12 лет и старше. Программа нацелена на привлечение максимально возможного числа жителей города к систематическим занятиям в тренажерном зале.

В разделах программы содержится материал по теоретической подготовке, общей физической подготовке, психологической подготовке, восстановительным и контрольным мероприятиям, требованиям безопасности.

В табличной форме представлены: годовой план с распределением количества занятий в группах и их продолжительность.

В программе подробно описаны требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

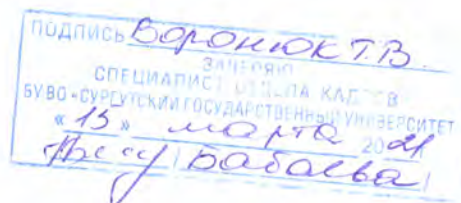
Приведенный список литературы позволяет инструкторам по спорту, работающим по программе, более детально изучить любой из разделов программы и получить дополнительный инструментарий для проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

Данная программа может быть рекомендована к использованию в работе с группами общей физической подготовки муниципального бюджетного учреждения Центр физической подготовки «Надежда».

Рецензент

Т.В. Воронюк

кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры медико-биологических основ физической культуры, институт гуманитарного образования и спорта, СурГУ



## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В практике известно большое число методических публикаций, использующих термин «атлетическая гимнастика» в широком понимании, то есть как комплексы силовых упражнений, но не определяющих их в качестве вида гимнастики. Между тем именно к атлетической гимнастике, как одному из видов оздоровления, они имеют лишь косвенное отношение. Поэтому и надо уточнить значения слов: «атлетизм» и «атлетическая гимнастика».

«Атлетическая гимнастика» - более емкое понятие, отражающее систему оздоровительно-развивающих воздействий с целью укрепления здоровья человека и улучшения его жизнеспособности.

Это традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом (Ю.В. Менхин, 2002). Она предназначена для зрелых и пожилых людей, юношей и девушек, но практически здоровых, поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующей нагрузкой для занимающихся.

Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулости, впалой груди, неправильной осанки, слабых мышц и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма через развитие мускулатуры; активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов; делает тело мускулистым и красивым; позволяет направленно управлять своим телосложением с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажерах; способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска.

Кроме того, атлетическая гимнастика расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела.

Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

## 1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

### **Цель программы:**

Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы через занятия в тренажерном зале;  
Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к собственному здоровью.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья через занятия в тренажерном зале;
- воспитание навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой;
- развитие физических качеств.

## **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ПРОТИВОПОКАЗАНА ПРИ:**

Инструктору по спорту, прежде чем начать действовать, необходимы хотя бы минимальные сведения об их функциональном состоянии, наличии или отсутствии хронических заболеваний и пр. Эта информация будет незаменимой при выборе упражнений, дозировании физических нагрузок, методах построения физкультурно-оздоровительных занятий и самоконтроле.

Занятия в тренажерных залах являются наиболее популярным видом физических нагрузок. Женщины знают, что в стремлении к идеальной фигуре невозможно обойтись без силовых нагрузок. Тренажеры помогают обеспечить телу красивый рельеф, а также эффективно и быстро привести в порядок проблемные зоны.

Но нужно отметить, что перед началом тренировок не стоит пренебрегать посещением врача. Он поможет определить, имеются ли у человека заболевания. А также выяснит, можно ли выполнять конкретные упражнения, так как существует различные противопоказания к нагрузкам различного вида.

**Противопоказания для занятий на тренажерах:**

- сердечно - сосудистые заболевания. При таком диагнозе тренажерные нагрузки запрещены;
- варикозное расширение вен. В этом случае лучше всего осуществлять нагрузку только на мышцы спины и рук;
- заболевания, которые связаны с нарушением координации движения. Заболевания подобного рода являются серьезной причиной для отказа от занятий;
- нагрузки противопоказаны людям, которые недавно перенесли операцию. После нее должно пройти минимум два года. Это имеет отношение ко всем видам тренажеров;

-повышенное артериальное давление;

Также (противопоказания) касаются беременности. Женщинам, находящимся в "интересном положении", категорически запрещены тренажерные нагрузки. Они могут спровоцировать различные осложнения беременности.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Физкультурно-оздоровительные занятия в учреждении проводятся согласно Программе по атлетической гимнастике для групп общей физической подготовки, в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 40 недель. Продолжительность физкультурно-оздоровительного занятия – 90 минут.

Программа рассчитана на жителей города от 12 лет и старше. Количество обучающихся 10 человек в группе. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Формирование групп происходит на свободной основе по желанию жителей города, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

Основными формами физкультурно-оздоровительных занятий являются:

- индивидуальная;
- в парах, тройках.

Методы, используемые на занятиях:

1. Наглядный метод: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ инструктором по спорту правильности выполнения упражнений.

2. Практические методы: физкультурно-оздоровительные занятия.

Расписание занятий составляется инструктором-методистом по представлению инструктора по спорту, в целях установления более благоприятного режима занятий и отдыха.

### 2.1. ГОДОВОЙ ПЛАН

Особое внимание необходимо уделять разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, созданию функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков.

Регулярные занятия положительно влияют на все системы организма, корректируют телосложение и повышают общий тонус организма, воспитывается ряд ценных моральных и волевых качеств. Многие упражнения силовой направленности входят в комплекс ГТО: подтягивание на перекладине, отжимание на параллельных брусьях, подъем туловища и т.д. Поэтому атлетические упражнения можно рекомендовать как средство общей физической подготовки.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	Количество занятий
1.	Теоретическая подготовка	26	13
	правила страховки и само страховки		
	санитарно-гигиенические требования		
	-гигиена, закаливание, режим дня, питание		
	роль физической культуры в укреплении и закаливании человека		
	краткие сведения о строении и функциях организма		
	как формировать осанку с помощью отягощений		

	врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах		
	оборудование мест занятий и инвентарь		
2.	Общая физическая подготовка	86	43
3.	Специальная физическая подготовка	68	34
4.	Техническая подготовка	30	15
5.	Контрольные нормативы	12	6
<b>Общее количество часов</b>		<b>222</b>	<b>111</b>

- Количество занятий может варьировать, в зависимости от организации тренировочного процесса в летний период на спортивных сооружениях учреждения.

## 2.2. Содержание теоретической подготовки

- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиена, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

## III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Для реализации Программы атлетической гимнастики необходимо наличие специализированного спортивного зала и его современное материально-техническое обеспечение.

Снаряды и оборудование должны соответствовать техническим нормам и быть в исправном состоянии, необходимо систематически проверять их установку, при этом прочность снарядов и систем испытывается в статическом и динамическом режимах.

Занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров:

- **при выполнении упражнений на тренажере занимающийся должен пройти дополнительный инструктаж по работе на оборудовании;**
- при выполнении упражнений со снарядами инструктор по спорту должен выбрать место, чтобы не создавать травмоопасных ситуаций и не мешать другим занимающимся;
- при работе со штангой обязательно должна быть страховка с двух сторон;
- после окончания выполнения упражнений со снарядом, спортивный инвентарь должен быть убран на место;

В целом можно заключить, что уровень безопасности при занятии с отягощениями определяется сочетанием следующих условий:



- 1) учет возможных ограничений и противопоказаний, в связи с состоянием здоровья занимающихся;
- 2) исправность и эргономичность инвентаря и оборудования;
- 3) наличие и состояние специальной экипировки;
- 4) гигиенические факторы окружающей среды.

## **3.2. Программный материал для практических занятий**

### **3.2.1. Общая физическая и специальная подготовка**

При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, необходимо обязательно включать разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

Инструктор по спорту по атлетической гимнастике должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают занимающиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, занимающиеся часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

### **3.2.2. Физическое совершенствование**

*Общеразвивающие упражнения*, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами.

#### **Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ)**

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Повороты головы в стороны.
3. Наклоны головы в стороны.
4. Круговые движения головой вправо и влево.
5. Кисти в замке. Попеременные сгибания кистей в лучезапястном суставе.
6. Круговые вращения кистями.
7. Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх и вперед.
8. Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.
9. Руки в стороны. Махи руками, одной за голову, другой под мышку.
10. Рывки руками поочередно.

- 11.Рывки руками одновременно.
- 12.В наклоне рывки руками в стороны.
- 13.Мельница руками вперед и назад.
- 14.Разнонаправленные круги руками.
- 15.Одновременные круги руками вперед и назад с прыжком на месте.
- 16.Поворот туловища в стороны.
- 17.Наклон туловища в стороны.
- 18.Наклон туловища вперед и назад.
- 19.Круговые движения плеч вперед и назад.
- 20.Круговые движения тазом вправо и влево.
- 21.Круговые движения туловища вправо и влево.
- 22.Подъем на носках.
- 23.Поочередные махи ногами вперед-назад.
- 24.Приседания.
- 25.Поочередные махи ногами в стороны.
- 26.Круговые движения ноги в голеностопном суставе.
- 27.Смена положения ног в выпаде с опорой на руки.
- 28.Круговые движения ноги.
- 29.Стоя ноги врозь, широко. Поочередные приседания на одной ноге, другая нога прямая.
- 30.Круговые движения ноги в тазобедренном суставе.
- 31.Прыжки на месте.

**Необходимый инвентарь для проведения занятий атлетической гимнастикой:**

- Силовые комплексы (для различных групп мышц)
- Гири весом 12, 16,24,32 кг.
- Гантели
- Штанга весом до 120 кг. (со съемными дисками)
- Штанга с изогнутым грифом
- Ремни тяжелоатлетов
- Скакалки
- Гимнастическая стенка
- Скамья
- Тренажеры для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для гантелей
- Беговые дорожки
- Коврики

*Специальные упражнения* состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями 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.

В атлетической гимнастике использует шесть групп специальных упражнений.

Первая группа - упражнения без отягощений и предметов, которая включает преодоления сопротивлений собственного тела или его звена. Это могут быть силовые перемещения или статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц-антагонистов. Например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа или удерживание напряженных рук в положении в стороны, или удерживание положения слегка согнувшись опорой тазом и поднятыми вверх руками и т.п. Эти упражнения подходят различным группам занимающимся, не требуют особой подготовленности и просты в организационном отношении.

Вторая группа - упражнения силового характера на снарядах, частично заимствованные из гимнастического многоборья и заключающиеся в перемещениях собственного тела. Особенности данной группы упражнений обусловлены применением различных снарядов и разнообразием используемых ситуаций. На перекладине, кольцах, брусьях, коне с ручками можно выполнять упражнения в висе и упоре, смешанных положениях; быстро и медленно, акцентируя действия на замедлении или ускорении перемещений, удержании статических положений, а также всевозможные сочетания их, вовлекая разные группы мышц или нагружая их по заданной схеме одновременно. Дополнением к снарядам традиционного многоборья могут служить канаты и подвесные шесты, гимнастическая стенка и навесные опоры, на которых выполняются подъемы и опускания тела или его звеньев, перевороты вверх и вниз и т.п., в активном или активно-пассивном режимах

Третья группа - упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т.п. Особенности каждого из предметов определяют и характер упражнения с ним, возможность манипулирования, степень напряженности. При этом появляется новая форма упражнения - парно-групповая, а также методы ее использования: игровой и соревновательный.

Четвертая группа - упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гирями, штангой. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. Упражнения с гантелями содержат различные симметричные и асимметричные движения руками в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями, позволяющими вовлечь в работу большое количество мышечных групп и добиться достаточной нагрузки общего воздействия.

Упражнения с гирями в целом сходны с упражнениями с гантелями. Специфика их заключается в том, что при обычном хвате гиря находится вне площади опоры, из-за чего возникает ее вращение, противодействие которому требует проявления больших усилий. К тому же значительный вес гири (от 16 до 30 кг) уменьшает возможности выбора видов упражнений, используются

поднимания и опускания. Упражнения со штангой требуют использования методических указаний, разработанных для занятий тяжелой атлетикой. В целях оздоровления и общей силовой подготовки помимо самой штанги можно использовать ее элементы: гриф, диски, замки. Поэтому здесь не ограничиваются классическим двоеборьем (рывок, толчок), а используют группу движений в самых различных формах и положениях. Важным моментом при подборе отягощения является уровень развития «слабейшей» группы мышц - от нее и начинается подбор величин отягощений. При этом количество повторений упражнения должно быть не меньше 3-4 раз.

Пятая группа - упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Это простые и доступные упражнения, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно усложненных условиях. Взаимодействие партнеров в данном случае строится таким образом, что один из них создает определенное сопротивление действию другого, который преодолевает его, используя заданный способ. Характер сопротивления при выполнении упражнений этой группы может быть следующим: незначительное постоянное преодоление сопротивления; активное противодействие, переходящее в противоположное действие одного из партнеров. В парных силовых упражнениях важно уметь сохранить степень сопротивления на протяжении всего действия или целенаправленно (по заданию) его менять.

Шестая группа - упражнения на тренажерах и специальных технических устройствах. Обычно используются тренажеры «блочного типа», которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления) и включать в работу поочередно различные звенья тела, принимая те или иные положения. Упражнения на тренажерах следует начинать с мелких групп мышц, постепенно переходя к крупным мышечным образованиям, темп выполнения - средний, резкие движения исключаются. Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки используется вспомогательная группа упражнений. Она включает все средства основной гимнастики, направленные на растягивание и расслабление, а также на развитие «сопутствующих» физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты), а при необходимости - переключение на более легкую работу, активный отдых. Такая «силовая пауза» помогает заменить пассивный отдых и увеличить общую нагрузку при более быстром восстановлении. Используемые серии упражнений отличаются от части занятия, характера и разнообразия упражнений. Однако при этом серии состояются всего из нескольких движений или действий, которые повторяются в течение не более 8 мин.

Таблица 1 - Схема последовательности выполнения упражнений



### 3.2.3. Планы применения восстановительных средств

Средства восстановления работоспособности занимающихся подразделяются на группы: педагогические, психологические, бальнеологические, самоконтроль.

К педагогическим средствам относятся рациональное построение процесса физкультурно-оздоровительного занятия, оптимальные выбор средств ОФП и СФП, варьирование объема и интенсивности нагрузки, а также форм и направленности занятий.

В число психологических входят: аутогенная и психорегулирующая тренировка, релаксация, внушение и самовнушение, дыхательная гимнастика, отвлечение от неблагоприятных эмоций.

Применение бальнеологических средств подразумевает использование целительной силы воды для восстановления работоспособности занимающихся. Сюда относят различные виды душей, ванн, бань. Следует учитывать, что определенные сочетания водных процедур и тепловых режимов могут стимулировать расслабление, что не всегда соответствует целям подготовки.

Самоконтролем называется регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, а также их изменениями под влиянием занятий физической культурой и спортом. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, правильно планировать и проводить физкультурно-оздоровительные занятия, обнаруживать ранние признаки переутомления и корректировать

процесс подготовки занимающегося, не допуская развития перегрузки. Самоконтроль может осуществляться в форме дневников.

### 3.2.4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Занимающиеся в возрасте от 12 лет и юноши, мужчины

№ п/п	Наименование упражнений	Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-6	7-12	12-20
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-210	210-250
3.	Жим штанги, лежа (кг х 1 раз)	30-50	51-70	71-100
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49

Занимающиеся в возрасте от 12 лет и девушки, женщины

№ п/п	Наименование упражнений	Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	10-15	16-20
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-210	210-250
3.	Сгибание и разгибание рук от пола	7-9	10-12	13-15
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 мин)	10-14	15-18	19-22
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	20-34	35-39	40-42

Подбор упражнений должен исходить от общих задач гармоничного и всестороннего развития до частных проблем с учетом генетических особенностей. Важно соблюдать последовательность выполнения упражнений.

Комплексы упражнений состоят из ходьбы, бега, прыжков, силовых упражнений, упражнений на растягивание и расслабление. Эффективность занятий зависит от грамотно организованного физкультурно-оздоровительного занятия.

Упражнения могут выполняться в различных исходных положениях: стоя; сидя на полу, скамье или стуле; лежа на полу, на скамье, на животе или на спине.

#### 1. Гимнастические упражнения прикладного характера

##### 1.1 Упражнения на брусьях:

- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;

## 1.2 Упражнения на перекладине:

- на перекладине вис на согнутых руках;
- угол в висе на перекладине;
- подтягивание из вися на перекладине.

## 2. Упражнений с гантелями

### 2.1 Упражнения с гантелями стоя:

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей;
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, движется только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- стоя, выпрямление рук вверх с гантелью, движется только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания; - стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

### 2.2. Упражнения с гантелями сидя:

- сидя руки прямые вниз, поочередное сгибание и разгибание рук;
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- сидя выпрямление рук вверх с гантелью, движется только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

### 2.3 Упражнения с гантелями лежа:

- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, движется только предплечье;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона)разведение рук с гантелями;

- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;

### *3. Упражнения со штангой*

#### *3.1 Упражнения со штангой стоя:*

- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;

#### *3.2 Упражнения со штангой сидя:*

- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- сидя тяга вертикального блока за голову;

#### *3.3 Упражнения со штангой лежа:*

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- жим штанги лёжа на наклон скамье и узким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, руки прямые перед собой, сгибание рук и отведения штанги за голову;

### *4. Упражнения с гирями*

- 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. Тоже повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже 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, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; тоже 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.

### *5. Упражнения на тренажерах:*



- упражнения на тренажере Верхняя и прямая тяга;
- упражнения на кардиотренажерах.