

Управление образования администрации Кемеровского городского округа  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

ПРИНЯТА на заседании  
Педагогического Совета  
№ 13  
от 04. 06. 2024 г.



Утверждаю:  
Директор МАОУ "СОШ №14"  
И.Е. Косарева/  
Приказ № 314 от 05.06.2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Теоретические и практические основы применения  
тренажеров, силового, спортивного оборудования.»**

Кемерово 2024

## Содержание

### Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

### Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график (Приложение№1)
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Список литературы

Приложение№1

Приложение №2

## Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теоретические и практические основы применения тренажеров, силового оборудования». Направленность данной программы – физкультурно-спортивная, ее содержание направлено на формирование теоретических знаний, практических умений обращения с тренажерами, занятиях на силовом спортивном оборудовании, сохранение и укрепление физического и социального здоровья.

Актуальность заключается в том, что выработанная система разносторонних силовых упражнений способствует воспитанию физической культуры, развитию силы, формированию пропорциональной фигуры и укреплению здоровья.

Физическое воспитание является обеспечением глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у молодого поколения стремления к физическому самосовершенствованию. А для решения этого вопроса просто необходима организация занятий в тренажерном зале. Решение этой проблемы во многом зависит от умения использовать силовые тренажёрные устройства для развития силовых способностей, для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма. Комплекс программы построен по специально разработанной методике занятий. Стратегия системы нацелена на выработку к окончанию курса занятий в тренажерном зале целостного представления о методике данной программы как одного из основных механизмов разностороннего развития личности.

За последние десятилетия во всем мире наблюдается огромный интерес к занятиям в тренажерных залах атлетической гимнастикой (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.

Программа составлена из расчета 114 учебных часов, 3 раза в неделю по 45 мин., продолжительность одного занятия соответствует рекомендациям СанПиН. Занятия организуются в тренажерном зале МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №14».

### 1.2. Цель и задачи программы

*Целью* прохождения настоящей программы является формирование представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально-психологического, понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда, творчества, защите Родины, стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам, содействие родителям в воспитании детей.

*Основные задачи* программы заключаются в следующем:

1. Вовлечение детей, привитие регулярной потребности занятий в тренажерном зале атлетической гимнастикой разной интенсивности.

2. Обучение обучающихся основам техники выполнения физических упражнений с отягощением атлетической гимнастикой.
3. Выявление задатков и способностей детей.
4. Формирование потребностей в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.
5. Достижение динамичного физического развития обучающихся.
6. Увеличение силовых свойств мышц и мышечного объема.

### 1.3. Содержание программы

№	Тема	Содержание темы
Теоретическая часть		
1.	Что такое атлетическая гимнастика (бодибилдинг) (2 час).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ история развития атлетизма в России;</li> <li>▪ правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастикой и занятиях другими видами спорта;</li> <li>▪ санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;</li> <li>▪ физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;</li> <li>▪ основы анатомии опорно-двигательного аппарата;</li> <li>▪ краткие сведения о строении и функциях организма;</li> <li>▪ режим дня и личная гигиена;</li> <li>▪ гигиена, закаливание, режим дня и питание;</li> <li>▪ совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;</li> <li>▪ физиология спортивной тренировки;</li> <li>▪ основы методики силовой подготовки;</li> <li>▪ методика планирования самостоятельных занятий;</li> <li>▪ врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;</li> <li>▪ места занятий, оборудование и инвентарь;</li> <li>▪ влияние различных факторов на проявление силы мышц;</li> <li>▪ воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);</li> <li>▪ воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.</li> </ul>
2.	Виды и классификация спортивных тренажеров (2 час).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ беговые дорожки;</li> <li>▪ велотренажеры;</li> <li>▪ степперы»</li> <li>▪ эллиптические тренажеры;</li> <li>▪ гребные тренажеры;</li> <li>▪ кардиотренажеры;</li> <li>▪ силовые тренажеры</li> </ul>
3.	Основные мышечные группы, развиваемые средствами упражнений с отягощениями. Положительное влияние на системы организма (2 час).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ группы мышц: рук, плеч, груди, спины, ног, живота;</li> <li>▪ сердце и сосуды;</li> <li>▪ влияние различных факторов на проявление силы мышц;</li> <li>▪ физиология спортивной тренировки</li> </ul>
4.	Базовые упражнения,	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ руки: бицепс, трицепс</li> </ul>

	упражнения на отдельные мышечные группы(2 час).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ плечи;</li> <li>▪ грудь;</li> <li>▪ ноги;</li> </ul>
5.	Режим питания и отдыха, самоконтроль при интенсивных занятиях в тренажерном зале (2 час).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ режим дня для спортсменов;</li> <li>▪ содержание дневных приемов продуктов для полноценного, сбалансированного здорового питания;</li> <li>▪ значение витаминов и минеральных веществ, их нормы;</li> <li>▪ ведение индивидуальных дневников питания, тренировок, фаз отдыха и восстановления, самоконтроль</li> </ul>
6.	Гигиенические требования для занимающихся, питьевой режим, профилактика простудных заболеваний. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале(2 час).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ правила гигиенических требований;</li> <li>▪ меры профилактики простудных заболеваний;</li> <li>▪ требование по эксплуатации тренажеров и силового оборудования;</li> <li>▪ режим дня;</li> <li>▪ питание</li> </ul>
<b>Практическая часть</b>		
1.	Профилактика травматизма (2 час).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ разминка;</li> <li>▪ одежда для спортивных тренировок;</li> <li>▪ врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;</li> <li>▪ оборудование мест занятий и инвентарь;</li> <li>▪ правила страховки и самостраховки;</li> <li>▪ правила безопасного поведения на тренировочных занятиях</li> </ul>
2.	Вводная программа первого этапа (12 час).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ базовые упражнения на развитие всех мышечных групп;</li> <li>▪ фактор травматизма и перегрузок</li> </ul>
3.	Программа второго этапа (12 час).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ техника и характер движений;</li> <li>▪ мышечный корсет;</li> </ul>
4.	Программа третьего этапа (60 час).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ рост силовых показателей и всех мышечных групп;</li> <li>▪ фазы застоя</li> </ul>
5.	Программа четвёртого этапа (14 час).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ нагрузка на весь мышечный корсет</li> </ul>

#### **1.4 Планируемые результаты**

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей рабочей программы «Теоретические и практические основы применения тренажеров, силового оборудования» занятия по данному курсу позволяют достичь следующих планируемых результатов:

- вовлечь детей и взрослых в физкультурно- спортивную деятельность, привить регулярную потребность занятий в тренажерном зале атлетической гимнастикой разной интенсивности;
- обучить учащихся основам техники выполнения физических упражнений с отягощением атлетической гимнастикой;
- сформировать потребности в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания;
- достичь динамичного физического развития обучающихся;
- увеличить силовые свойства мышц и мышечный объем.

## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

№	Наименование разделов	Кол-во час.	Лекции и	Практические занятия
Теоретическая часть				
1	Что такое атлетическая гимнастика (бодибилдинг)	1	1	-
2	Виды и классификация спортивных тренажеров	1	1	-
3	Основные мышечные группы, развиваемые средствами упражнений с отягощениями. Положительное влияние на системы организма	1	1	-
4	Базовые упражнения, упражнения на отдельные мышечные группы	1	1	-
5	Режим питания и отдыха, самоконтроль при интенсивных занятиях в тренажерном зале	1	1	-
6	Гигиенические требования занимающихся, питьевой режим, профилактика простудных заболеваний. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале	1	1	-
Итого:		6	6	-
Практическая часть				
1	Профилактика травматизма. Вводная программа первого этапа	9	-	9
2	Программа второго этапа	15	-	15
3	Программа третьего этапа	9	-	9
3.1	Фаза: грудь	12	-	12
3.2	Фаза: дельты	9	-	9
3.3	Фаза: бицепс, трицепс	12	-	12
3.4	Фаза: спина	12	-	12
4.	Программа четвертого этапа	24	-	24
Итого:		102	-	102
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>6</b>	<b>102</b>

### 2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение тренажерного зала МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №14» соответствует всем требованиям СанПиН, оснащено «кардио» и силовым оборудованием, разделено на «кардио» зону, зону «свободных весов» и силового оборудования.

«Кардио» зона включает в себя:

1. Велотренажеры.
2. Тренажеры гребли.
3. Эллиптический тренажер.
4. Тренажер стоппер.
5. Беговые дорожки.

Зона «свободных весов» и силового оборудования состоит из:

1. Амортизационного, антиударного покрытия пола.
2. Гантельного ряда от 0,5 кг до 36 кг.
3. Гирь 16 кг, 24 кг 32 кг.
4. Прямых грифов под штангу 16 кг, 20 кг с комплектами дисков от 2,5 кг до 15 кг.
5. W-образных грифов (изогнутого) под штангу с комплектом дисков от 2,5 кг до 15 кг.
6. Скамьи «LARRY- SCOTT».
7. Многофункциональных скамей для выполнения жима лежа, под углом, жима сидя.
8. Стойки под штангу.
9. Силовые рамы.
10. Наклонной скамьи для поясничного прогибания (гиперэкстензия).
11. Наклонной скамьи для подъема туловища (пресс).
12. Турников и брусьев.
13. Многофункциональных тренажеров «кроссовер».
14. Тренажеров тяги верхнего блока перед собой, за шей, узким хватом, тягой нижнего блока.
15. Многофункционального тренажера «жима ногами», «стоя», «сидя под углом».
16. Тренажера «сгибания, разгибания ног».
17. Тренажера «разгибание голени сидя».
18. Тренажера «машина Смита».

Вспомогательный инвентарь:

1. Палки гимнастическая «Бодибар» весом 4 кг до бкг.
2. Скакалки с утяжелением.
3. Утяжелители для рук и ног.
4. Медицинбол 3кг., 5кг., фитбол, гимнастические коврики.
5. Тяжелоатлетические пояса (для дополнительной фиксации поясничного отдела).

### 2.3. Формы аттестации

Контрольные нормативы по атлетической гимнастике:

Весовая категория	Контрольные упражнения							
	Становая тяга		Приседание		Жим лежа		Подъем штанги на бицепс	
	зачтен о	не зачте но	зачтено	не зачтено	зачтен о	не зачтено	зачтен о	не зачтено
До 56 кг	40-50	35	40-50	35	40-45	35	10-15	5
До 60 кг	45-55	40	50-55	40	45-50	40	15-17	7
До 67,5	55-60	45	55-60	50	50-55	45	17-19	10
До 75 кг	65-70	55	65-70	55	55-60	50	19-22	12
До 82,5 кг	70-75	65	70-75	65	60-65	55	22-24	14
До 90 кг	75-80	70	75-80	70	65-70	60	24-26	16

Свыше 90	80-90	75	80-85	75	70-75	65	28-30	18
----------	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----

## 2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы для оценки общей физической подготовки:

п/п	Контрольные нормативы	зачтено	не зачтено
1	Бег на 100 м (сек.)	16.0	20.0
2	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 1 мин.	55	50
3	Бег на 2000 м (мин.)	10.00	11.30
4	Челночный бег 10*10 м (сек.)	28.0	30.0
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	30
6	Прыжок в длину с места (см)	200	180
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10
8	Наклоны вперед до касания руками пола (сидя)	8	6
9	Прыжки через скакалку(кол-во раз)	120	100
10	Толчок гири (16кг.)	10	8

## 2.5. Список литературы

1. Бишаева А. А. Физическая культура [Текст]: Учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования. 3-е изд., стер./ А. А. Бишаева. — М., Академия, 2011г.

2. Лях В. И. Физическая культура [Текст]: Учебник для общеобразовательных учреждений. 6-е изд. / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М., Просвещение, 2011г.

*Дополнительные источники:*

3. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]: Учебное пособие. 7-е изд., доп. и испр./ Ю. И. Евсеев.— Ростов н/Д:- Феникс,2011г.

4. Кикоть В. Я. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник для студентов ВУЗов, курсантов/ В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков.- М.: ЮНИТИДАНА, 2009г.

5. Дворкин Л.С., Младинов Н.И. Силовая подготовка юных атлетов. - Екатеринбург: УГУ, 1992.

6. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека: (методологический, экологический и организационный аспекты)// Теория и практика физической культуры. 1990. - № 1. - С. 22-26.

[Югифтед о фитнес-блогах;](#)

1. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: <http://www.diplom>.

2.Алабин В.Г., Скрипко А.Д. Тренажеры и тренажерные устройства в физической культуре и спорте: Справочник. Минск: Выш. шк., 1979. - 174 с.

3. Бернштейн Н.А. Физиология движения и активности. М.: Наука, 1990. - 495 с.

4. Стюарт Мак Роберт – Всестороннее руководство по технике выполнения упражнений с отягощением / Москва, 2002.

5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М.: Просвещение, 1991.-65 с

6. Фредерик Делауэе – Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Москва 2006.

*Интернет-ресурсы:*

Информационный портал, посвященный физической культуре [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.fiziks.ru>

Официальный сайт Департамента молодежной политики, спорта и туризма Кемеровской области [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.dmps-kuzbass.ru/index/>  
 Информационный портал, посвященный физической культуре и спорту Кемеровской области. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [www.sport-kuzbass.ru/](http://www.sport-kuzbass.ru/)

## Приложение №1.

### Календарный учебный график

№	Число	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1 неделя	сентябрь	Теоретическое занятие	3	Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Что такое атлетическая гимнастика (бодибилдинг).	Спортивный зал	Журнал по технике безопасности
					Виды и классификация спортивных тренажеров.	Спортивный зал	входной контроль
					Основные мышечные группы, развиваемые средствами упражнений с отягощениями. Положительное влияние на системы организма.	Спортивный зал	входной контроль
2	2 неделя	сентябрь	Теоретическое занятие	3	Базовые упражнения, упражнения на отдельные мышечные группы.	Спортивный зал	входной контроль
					Режим питания и отдыха, самоконтроль при интенсивных занятиях в тренажерном зале.	Спортивный зал	текущий контроль
					Гигиенические требования занимающихся, питьевой режим, профилактика простудных заболеваний.	Спортивный зал	текущий контроль

3	3 недел я	Сентя брь	Практич еское занятие	3	<u>Профилактика травматизма.</u> <b>Вводная программа первого этапа.</b> 1.Приседания (до параллели): 2x5. 2. Жим лежа (хват 65 см): 2x5. 3.Тяга нижнего блока (гребля): 2x5. 4. Жим из-за головы сидя: 2x5. 5. Подъем штанги на бицепс стоя: 2x5. 6. Скручивания (пресс): 1x20-30.	Спортивн ый зал	текущий контроль
					1. Жим на наклонной скамье (45 градусов): 2x5. 2. Шраги со штангой: 2x5. 3. Жим лежа узким (40 см) хватом: 2x5. 4. Тяга гантели одной рукой: 2x5 (для каждой руки). 5. Подъем на носки стоя: 1x30. 6. Поясничные пригибания: 1x 10. 7. Наклоны в сторону 1x30-40 (в каждую сторону).	Спортивн ый зал	текущий контроль
					1. Выпады с гантелями: 2x5. 2. Жим гантели над головой сидя: 2x5. 3. Подъем гантели ( хват молот): 2x5. 4. Французский жим лежа: 2x5. 5. Горизонтальная тяга: 2x5. 6. Скручивания (пресс): 1x20-30	Спортивн ый зал	текущий контроль
4	4 недел я	Сентя брь	Практич еское занятие	3	1. Приседания (до параллели): 2x5. 2. Жим лежа (хват 65 см): 2x5. 3. Тяга нижнего блока (гребля): 2x5. 4. Жим из-за головы	Спортивн ый зал	текущий контроль

					<p>сидя: 2x5.  5. Подъем штанги на бицепс стоя: 2x5.  6. Скручивания (пресс): 1x20-30.</p>		
					<p>1. Жим на наклонной скамье (45 градусов): 2x5.  2. Шраги со штангой: 2x5.  3. Жим лежа узким (40 см) хватом: 2x5.  4. Тяга гантели одной рукой: 2x5 (для каждой руки).  5. Подъем на носки стоя: 1x30.  6. Поясничные пригибания: 1x 10.  7. Наклоны в сторону 1x30-40 (в каждую сторону).</p>	Спортивный зал	текущий контроль
					<p>1. Выпады с гантелями: 2x5.  2. Жим гантели над головой сидя: 2x5.  3. Подъем гантели (хват молот): 2x5.  4. Французский жим лежа: 2x5.  5. Горизонтальная тяга: 2x5.  6. Скручивания (пресс): 1x20-30</p>	Спортивный зал	текущий контроль
5	1 неделя	октябрь	Теоретическое занятие	3	<p>1. Приседания (до параллели): 2x5.  2. Жим лежа (хват 65 см): 2x5.  3. Тяга нижнего блока (гребля): 2x5.  4. Жим из-за головы сидя: 2x5.  5. Подъем штанги на бицепс стоя: 2x5.  6. Скручивания</p>	Спортивный зал	входной контроль
			Практическое занятие		<p>1. Жим на наклонной скамье (45 градусов): 2x5.  2. Шраги со штангой: 2x5.  3. Жим лежа узким (40 см) хватом: 2x5.</p>	Спортивный зал	текущий контроль

					<p>4.Тяга гантели одной рукой: 2x5 (для каждой руки).</p> <p>5.Подъем на носки стоя: 1x30.</p> <p>6.Поясничные пригибания: 1x 10.</p> <p>7.Наклоны в сторону 1x30-40 (в каждую сторону).</p>		
					<p>1. Выпады с гантелями: 2x5.</p> <p>2. Жим гантели над головой сидя: 2x5.</p> <p>3. Подъем гантели ( хват молот): 2x5.</p> <p>4.Французский жим лежа: 2x5.</p> <p>5. Горизонтальная тяга: 2x5.</p> <p>6. Скручивания (пресс): 1x20-30</p>	Спортивный зал	текущий контроль
6	2 неделя	октябрь	Практическое занятие	3	<p>1. Приседания (до параллели): 2x5.</p> <p>2. Жим лежа (хват 65 см): 2x5.</p> <p>3. Тяга нижнего блока (гребля): 2x5.</p> <p>4. Жим из-за головы сидя: 2x5.</p> <p>5. Подъем штанги на бицепс стоя: 2x5.</p> <p>6. Скручивания</p>	Спортивный зал	текущий контроль
					<p>1.Жим на наклонной скамье (45 градусов): 2x5.</p> <p>2.Шраги со штангой: 2x5.</p> <p>3.Жим лежа узким (40 см) хватом: 2x5.</p> <p>4.Тяга гантели одной рукой: 2x5 (для каждой руки).</p> <p>5.Подъем на носки стоя: 1x30.</p> <p>6.Поясничные пригибания: 1x 10.</p> <p>7.Наклоны в сторону 1x30-40 (в каждую сторону).</p>	Спортивный зал	текущий контроль
					<p>1. Выпады с гантелями: 2x5.</p>	Спортивный зал	текущий контроль

					<p>2. Жим гантели над головой сидя: 2x5.</p> <p>3. Подъем гантели (хват молот): 2x5.</p> <p>4. Французский жим лежа: 2x5.</p> <p>5. Горизонтальная тяга: 2x5.</p> <p>6. Скручивания (пресс): 1x20-30</p>		
7	3 недел я	октяб рь	Практич еское занятие	3	<p>1. Приседания (до параллели): 2x5.</p> <p>2. Жим лежа (хват 65 см): 2x5.</p> <p>3. Тяга нижнего блока (гребля): 2x5.</p> <p>4. Жим из-за головы сидя: 2x5.</p> <p>5. Подъем штанги на бицепс стоя: 2x5.</p> <p>6. Скручивания</p>	Спортивн ый зал	текущий контроль
					<p>1. Жим на наклонной скамье (45 градусов): 2x5.</p> <p>2. Шраги со штангой: 2x5.</p> <p>3. Жим лежа узким (40 см) хватом: 2x5.</p> <p>4. Тяга гантели одной рукой: 2x5 (для каждой руки).</p> <p>5. Подъем на носки стоя: 1x30.</p> <p>6. Поясничные пригибания: 1x 10.</p> <p>7. Наклоны в сторону 1x30-40 (в каждую сторону).</p>	Спортивн ый зал	текущий контроль
					<p>1. Выпады с гантелями: 2x5.</p> <p>2. Жим гантели над головой сидя: 2x5.</p> <p>3. Подъем гантели (хват молот): 2x5.</p> <p>4. Французский жим лежа: 2x5.</p> <p>5. Горизонтальная тяга: 2x5.</p> <p>6. Скручивания (пресс): 1x20-30</p>	Спортивн ый зал	текущий контроль
8	4 недел	октяб рь	Практич еское	3	<b>Программа второго этапа.</b>	Спортивн ый зал	текущий контроль

	я		занятие		<p>1. Приседания (до параллели): 3x5-7.</p> <p>2. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7.</p> <p>3. Тяга нижнего блока (гребля): 3x5-7.</p> <p>4. Жим из-за головы сидя: 3x5-7.</p> <p>5. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7.</p> <p>6. Скручивания (пресс): 1x30-40.</p>		
					<p>1. Жим на наклонной скамье (45 градусов): 3x5-7.</p> <p>2. Шраги со штангой: 3x5-7.</p> <p>3. Жим лежа узким (40 см) хватом: 3x5-7.</p> <p>4. Тяга гантели одной рукой: 2x5-7 (для каждой руки).</p> <p>5. Подъем на носки стоя: 1x30.</p> <p>6. Поясничные прогибания: 2x10.</p> <p>7. Наклоны в сторону 1x20-30 (в каждую сторону).</p>	Спортивный зал	текущий контроль
					<p>1. Выпады с гантелями: 3x5-7.</p> <p>2. Жим гантели над головой сидя: 3x5-7.</p> <p>3. Подъем гантели (хват молот): 3x5-7.</p> <p>4. Французский жим лежа: 3x5-7.</p> <p>5. Горизонтальная тяга: 3x5-7.</p> <p>6. Скручивания (пресс): 2x20-30</p>	Спортивный зал	текущий контроль
9	1 неделя	ноябрь	Практическое занятие	3	<p>1. Приседания (до параллели): 3x5-7.</p> <p>2. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7.</p> <p>3. Тяга нижнего блока (гребля): 3x5-7.</p> <p>4. Жим из-за головы сидя: 3x5-7.</p> <p>5. Подъем штанги на</p>	Спортивный зал	текущий контроль

					бицепс стоя: 3x5-7. 6. Скручивания (пресс): 1x30-40.		
					1. Жим на наклонной скамье (45 градусов): 3x5-7. 2. Шраги со штангой: 3x5-7. 3. Жим лежа узким (40 см) хватом: 3x5-7. 4. Тяга гантели одной рукой: 2x5-7 (для каждой руки). 5. Подъем на носки стоя: 1x30. 6. Поясничные прогибания: 2x10. 7. Наклоны в сторону 1x20-30 (в каждую сторону).	Спортивный зал	текущий контроль
					1. Выпады с гантелями: 3x5-7. 2. Жим гантели над головой сидя: 3x5-7. 3. Подъем гантели (хват молот): 3x5-7. 4. Французский жим лежа: 3x5-7. 5. Горизонтальная тяга: 3x5-7. 6. Скручивания (пресс): 2x20-30	Спортивный зал	текущий контроль
10	2 неделя	ноябрь	Практическое занятие	3	1. Приседания (до параллели): 3x5-7. 2. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7. 3. Тяга нижнего блока (гребля): 3x5-7. 4. Жим из-за головы сидя: 3x5-7. 5. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7. 6. Скручивания (пресс): 1x30-40.	Спортивный зал	текущий контроль
					1. Жим на наклонной скамье (45 градусов): 3x5-7. 2. Шраги со штангой: 3x5-7. 3. Жим лежа узким (40	Спортивный зал	текущий контроль

					<p>см) хватом: 3x5-7.</p> <p>4. Тяга гантели одной рукой: 2x5-7 (для каждой руки).</p> <p>5. Подъем на носки стоя: 1x30.</p> <p>6. Поясничные прогибания: 2x10.</p> <p>7. Наклоны в сторону 1x20-30 (в каждую сторону).</p>		
					<p>1. Выпады с гантелями: 3x5-7.</p> <p>2. Жим гантели над головой сидя: 3x5-7.</p> <p>3. Подъем гантели (хват молот): 3x5-7.</p> <p>4. Французский жим лежа: 3x5-7.</p> <p>5. Горизонтальная тяга: 3x5-7.</p> <p>6. Скручивания (пресс): 2x20-30</p>	Спортивный зал	текущий контроль
11	3 неделя	ноябрь	Практическое занятие	3	<p>1. Приседания (до параллели): 3x5-7.</p> <p>2. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7.</p> <p>3. Тяга нижнего блока (гребля): 3x5-7.</p> <p>4. Жим из-за головы сидя: 3x5-7.</p> <p>5. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7.</p> <p>6. Скручивания (пресс): 1x30-40.</p>	Спортивный зал	текущий контроль
			Теоретическое занятие		<p>1. Жим на наклонной скамье (45 градусов): 3x5-7.</p> <p>2. Шраги со штангой: 3x5-7.</p> <p>3. Жим лежа узким (40 см) хватом: 3x5-7.</p> <p>4. Тяга гантели одной рукой: 2x5-7 (для каждой руки).</p> <p>5. Подъем на носки стоя: 1x30.</p> <p>6. Поясничные прогибания: 2x10.</p> <p>7. Наклоны в сторону</p>	Спортивный зал	текущий контроль

					1x20-30 (в каждую сторону).		
			Практическое занятие		1. Выпады с гантелями: 3x5-7. 2. Жим гантели над головой сидя: 3x5-7. 3. Подъем гантели (хват молот): 3x5-7. 4. Французский жим лежа: 3x5-7. 5. Горизонтальная тяга: 3x5-7. 6. Скручивания (пресс): 2x20-30	Спортивный зал	текущий контроль
12	1 неделя	декабрь	Практическое занятие	3	<b>Программа третьего этапа.</b> <b>ФАЗА: Грудь</b> 1. Поясничные пригибания: 2x10. 2. Становая тяга от уровня колен: 2x5-6. 3. Жим на наклонной скамье (45 градусов): 5x5. 4. Разведение гантелей лежа: 3x5-7. 5. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 3x5-7. 6. Скручивания (пресс): 1x30-40.	Спортивный зал	текущий контроль
					1. Приседания (до параллели): 3x5-7. 2. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7. 3. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7. 4. Жим с груди сидя: 3x5-7. 5. Подъем на носки стоя (икры): 1x30. 6. Скручивания (пресс): 1x30-40.	Спортивный зал	текущий контроль
					1. Жим ногами: 3x5-7. 2. Жим лежа узким хватом: 3x5-7. 3. Жим гантели с супинацией: 3x5-7. 4. Подъем штанги на бицепс обратным	Спортивный зал	текущий контроль

					хватом: 3x5-7. 5. Гиперестезия: 2x30. 6. Скручивания (пресс): 1x30-40.		
13	2 недел я	декаб рь	Практич еское занятие	3	1. Поясничные пригибания: 2x10. 2. Становая тяга от уровня колен: 2x5-6. 3. Жим на наклонной скамье (45 градусов): 5x5. 4. Разведение гантелей лежа: 3x5-7. 5. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 3x5-7. 6. Скручивания (пресс): 1x30-40.	Спортивн ый зал	текущий контроль
					1. Приседания (до параллели): 3x5-7. 2. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7. 3. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7. 4. Жим с груди сидя: 3x5-7. 5. Подъем на носки стоя (икры): 1x30. 6. Скручивания (пресс): 1x30-40.	Спортивн ый зал	текущий контроль
					1. Жим ногами: 3x5-7. 2. Жим лежа узким хватом: 3x5-7. 3. Жим гантели с супинацией: 3x5-7. 4. Подъем штанги на бицепс обратным хватом: 3x5-7. 5. Гиперестезия: 2x30. 6. Скручивания (пресс): 1x30-40.	Спортивн ый зал	текущий контроль
14	3 недел я	декаб рь	Практич еское занятие	3	1. Поясничные пригибания: 2x10. 2. Становая тяга от уровня колен: 2x5-6. 3. Жим на наклонной скамье (45 градусов): 5x5. 4. Разведение гантелей лежа: 3x5-7. 5. Тяга верхнего блока к груди (хват средний):	Спортивн ый зал	текущий контроль

					3x5-7. 6. Скручивания (пресс): 1x30-40.		
					1. Приседания (до параллели): 3x5-7. 2. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7. 3. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7. 4. Жим с груди сидя: 3x5-7. 5. Подъем на носки стоя (икры): 1x30. 6. Скручивания (пресс): 1x30-40.	Спортивный зал	текущий контроль
					1. Жим ногами: 3x5-7. 2. Жим лежа узким хватом: 3x5-7. 3. Жим гантели с супинацией: 3x5-7. 4. Подъем штанги на бицепс обратным хватом: 3x5-7. 5. Гиперестезия: 2x30. 6. Скручивания (пресс): 1x30-40.	Спортивный зал	текущий контроль
15	4 неделя	декабрь	Практическое занятие	3	1. Поясничные пригибания: 2x10. 2. Становая тяга от уровня колен: 2x5-6. 3. Жим на наклонной скамье (45 градусов): 5x5. 4. Разведение гантелей лежа: 3x5-7. 5. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 3x5-7. 6. Скручивания (пресс): 1x30-40.	Спортивный зал	текущий контроль
					1. Приседания (до параллели): 3x5-7. 2. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7. 3. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7. 4. Жим с груди сидя: 3x5-7. 5. Подъем на носки стоя (икры): 1x30. 6. Скручивания (пресс): 1x30-40.	Спортивный зал	текущий контроль

					<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Жим ногами: 3x5-7.</li> <li>2. Жим лежа узким хватом: 3x5-7.</li> <li>3. Жим гантели с супинацией: 3x5-7.</li> <li>4. Подъем штанги на бицепс обратным хватом: 3x5-7.</li> <li>5. Гиперестезия: 2x30.</li> <li>6. Скручивания (пресс): 1x30-40.</li> </ul>	Спортивный зал	текущий контроль
16	1 неделя	январь	Практическое занятие	3	<b>ФАЗА: Дельты</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Становая тяга от уровня колен: 2x5-6.</li> <li>2. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7.</li> <li>3. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 3x5-7.</li> <li>4. Плечевая передняя протяжка: 3x5-7.</li> <li>5. Жим гантелей сидя: 3x5-7.</li> <li>6. Скручивания (пресс): 1x30-40.</li> </ul>	Спортивный зал	текущий контроль
					<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания (до параллели): 3x5-7.</li> <li>2. Жим штанги с груди стоя: 3x5-7.</li> <li>3. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7.</li> <li>4. Жим лежа узким (40 см) хватом: 3x5-7.</li> <li>5. Подъем на носки стоя (икры): 1x30.</li> <li>6. Вис на перекладине.</li> </ul>	Спортивный зал	текущий контроль
					<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Становая тяга суммо 3x5-7.</li> <li>2. Жим штанги из-за головы сидя: 3x5-7.</li> <li>3. Махи гантели через стороны: 3x5-7.</li> <li>4. Шраги: 3x5-7.</li> <li>5. Гиперестезия: 1x30.</li> <li>6. Вис на перекладине.</li> </ul>	Спортивный зал	текущий контроль
17	2 неделя	Январь	Теоретическое занятие, практическое занятие	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Становая тяга от уровня колен: 2x5-6.</li> <li>2. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7.</li> <li>3. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 3x5-7.</li> </ul>	Спортивный зал	текущий контроль

					<p>4. Плечевая передняя протяжка: 3x5-7.</p> <p>5. Жим гантелей сидя: 3x5-7.</p> <p>6. Скручивания (пресс): 1x30-40.</p>		
					<p>1. Приседания (до параллели): 3x5-7.</p> <p>2. Жим штанги с груди стоя: 3x5-7.</p> <p>3. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7.</p> <p>4. Жим лежа узким (40 см) хватом: 3x5-7.</p> <p>5. Подъем на носки стоя (икры): 1x30.</p> <p>6. Вис на перекладине.</p>	Спортивный зал	текущий контроль
					<p>1. Становая тяга суммо 3x5-7.</p> <p>2. Жим штанги из-за головы сидя: 3x5-7.</p> <p>3. Махи гантели через стороны: 3x5-7.</p> <p>4. Шраги: 3x5-7.</p> <p>5. Гиперестезия: 1x30.</p> <p>6. Вис на перекладине.</p>	Спортивный зал	текущий контроль
18	3 неделя	январь	Практическое занятие	3	<p>1. Становая тяга от уровня колен: 2x5-6.</p> <p>2. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7.</p> <p>3. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 3x5-7.</p> <p>4. Плечевая передняя протяжка: 3x5-7.</p> <p>5. Жим гантелей сидя: 3x5-7.</p> <p>6. Скручивания (пресс): 1x30-40.</p>		
					<p>1. Приседания (до параллели): 3x5-7.</p> <p>2. Жим штанги с груди стоя: 3x5-7.</p> <p>3. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7.</p> <p>4. Жим лежа узким (40 см) хватом: 3x5-7.</p> <p>5. Подъем на носки стоя (икры): 1x30.</p> <p>6. Вис на перекладине.</p>		
					<p>1. Становая тяга суммо 3x5-7.</p>		

					<p>2. Жим штанги из-за головы сидя: 3x5-7.</p> <p>3. Махи гантели через стороны: 3x5-7.</p> <p>4. Шраги: 3x5-7.</p> <p>5. Гиперестезия: 1x30.</p> <p>6. Вис на перекладине.</p>		
19	1 недел я	февра ль	Практич еское занятие	3	<p><b>ФАЗА: бицепс, трицепс</b></p> <p>1. Становая тяга от уровня колен: 2x5-6.</p> <p>2. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7.</p> <p>3. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 3x5-7.</p> <p>4. Жим лежа узким (40 см) хватом: 3x5-7.</p> <p>5. Поясничные пригибания: 2x10.</p> <p>6. Наклоны в сторону: 1x20-30 (в каждую</p>	Спортивн ый зал	текущий контроль
					<p>1. Приседания (до параллели): 3x5-7.</p> <p>2. Жим с груди сидя: 3x5-7.</p> <p>3. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7.</p> <p>4. Разгибание рук с изогнутым грифом штанги из-за головы (сидя): 3x5-7.</p> <p>5. Шраги со штангой: 3x5-7.</p> <p>6. Скручивания (пресс): 1x30-40.</p>	Спортивн ый зал	текущий контроль
					<p>1. Выпады с гантелями: 3x5-7.</p> <p>2. Жим ногами: 3x5-7.</p> <p>3. Подъем штанги на бицепс стоя обратным хватом: 3x5-7.</p> <p>4. Жим к низу верхнего блока: 3x5-7.</p> <p>5. Подъем гантелей с супинацией: 3x5-7.</p> <p>6. Отжимания от брусьев: 3x5-7.</p> <p>7. Скручивания (пресс): 1x30-40</p>	Спортивн ый зал	текущий контроль
20	2	февра	Практич	3	1. Становая тяга от	Спортивн	текущий

	недел я	ль	еское занятие		уровня колен: 2x5-6. 2. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7. 3. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 3x5-7. 4. Жим лежа узким (40 см) хватом: 3x5-7. 5. Поясничные пригибания: 2x10. 6. Наклоны в сторону: 1x20-30 (в каждую	ый зал	контроль
					1. Приседания (до параллели): 3x5-7. 2. Жим с груди сидя: 3x5-7. 3. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7. 4. Разгибание рук с изогнутым грифом штанги из-за головы (сидя): 3x5-7. 5. Шраги со штангой: 3x5-7. 6. Скручивания (пресс): 1x30-40.	Спортивн ый зал	текущий контроль
					1. Выпады с гантелями: 3x5-7. 2. Жим ногами: 3x5-7. 3. Подъем штанги на бицепс стоя обратным хватом: 3x5-7. 4. Жим к низу верхнего блока: 3x5-7. 5. Подъем гантелей с супинацией: 3x5-7. 6. Отжимания от брусьев: 3x5-7. 7. Скручивания (пресс): 1x30-40	Спортивн ый зал	текущий контроль
21	3 недел я	февра ль	Практич еское занятие	3	1. Становая тяга от уровня колен: 2x5-6. 2. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7. 3. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 3x5-7. 4. Жим лежа узким (40 см) хватом: 3x5-7. 5. Поясничные	Спортивн ый зал	текущий контроль

					пригибания: 2x10. 6. Наклоны в сторону: 1x20-30 (в каждую)		
					1. Приседания (до параллели): 3x5-7. 2. Жим с груди сидя: 3x5-7. 3. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7. 4. Разгибание рук с изогнутым грифом штанги из-за головы (сидя): 3x5-7. 5. Шраги со штангой: 3x5-7. 6. Скручивания (пресс): 1x30-40.	Спортивный зал	текущий контроль
					1. Выпады с гантелями: 3x5-7. 2. Жим ногами: 3x5-7. 3. Подъем штанги на бицепс стоя обратным хватом: 3x5-7. 4. Жим к низу верхнего блока: 3x5-7. 5. Подъем гантелей с супинацией: 3x5-7. 6. Отжимания от брусьев: 3x5-7. 7. Скручивания (пресс): 1x30-40	Спортивный зал	текущий контроль
22	4 Неделя	Февраль	Практическое занятие	3	1. Становая тяга от уровня колен: 2x5-6. 2. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7. 3. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 3x5-7. 4. Жим лежа узким (40 см) хватом: 3x5-7. 5. Поясничные пригибания: 2x10. 6. Наклоны в сторону: 1x20-30 (в каждую)	Спортивный зал	текущий контроль
					1. Приседания (до параллели): 3x5-7. 2. Жим с груди сидя: 3x5-7. 3. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7. 4. Разгибание рук с	Спортивный зал	текущий контроль

					<p>изогнутым грифом штанги из-за головы (сидя): 3x5-7.</p> <p>5. Шраги со штангой: 3x5-7.</p> <p>6. Скручивания (пресс): 1x30-40.</p>		
					<p>1. Выпады с гантелями: 3x5-7.</p> <p>2. Жим ногами: 3x5-7.</p> <p>3. Подъем штанги на бицепс стоя обратным хватом: 3x5-7.</p> <p>4. Жим к низу верхнего блока: 3x5-7.</p> <p>5. Подъем гантелей с супинацией: 3x5-7.</p> <p>6. Отжимания от брусьев: 3x5-7.</p> <p>7. Скручивания (пресс): 1x30-40</p>	Спортивный зал	текущий контроль
23	1 неделя	март	Практическое занятие	3	<p><b>ФАЗА: Спина</b></p> <p>1. Становая тяга от уровня колен: 3x5-6.</p> <p>2. Шраги со штангой: 3x5-7.</p> <p>3. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7.</p> <p>4. Жим лежа узким (40 см) хватом: 3x5-7.</p> <p>5. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 3x5-7.</p> <p>6. Тяга гантели одной рукой в наклоне: 2x5-7 (для каждой руки)</p>	Спортивный зал	текущий контроль
					<p>1. Приседания (до параллели): 3x5-7.</p> <p>2. Подтягивание широким хватом: 3 сета с максимальным количеством повторений.</p> <p>3. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7.</p> <p>4. Жим из-за головы сидя: 3x5-7.</p> <p>5. Поясничные прогибания: 2x15.</p> <p>6. Скручивания (пресс): 1x30-40.</p>	Спортивный зал	текущий контроль

					<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Становая тяга суммо: 3x5-6.</li> <li>2. Подтягивания на перекладине (хват ладони к себе): 3x5-7.</li> <li>3. Махи гантелей перед собой: 3x5-7.</li> <li>4. Махи гантелей через стороны: 3x5-7.</li> <li>5. Жим гантели на наклонной скамье: 3x5-7.</li> <li>6. Гиперестезия, пресс.</li> </ol>	Спортивный зал	текущий контроль
24	2 неделя	март	Практическое занятие	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Становая тяга от уровня колен: 3x5-6.</li> <li>2. Шраги со штангой: 3x5-7.</li> <li>3. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7.</li> <li>4. Жим лежа узким (40 см) хватом: 3x5-7.</li> <li>5. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 3x5-7.</li> <li>6. Тяга гантели одной рукой в наклоне: 2x5-7 (для каждой руки)</li> </ol>	Спортивный зал	текущий контроль
					<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания (до параллели): 3x5-7.</li> <li>2. Подтягивание широким хватом: 3 сета с максимальным количеством повторений.</li> <li>3. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7.</li> <li>4. Жим из-за головы сидя: 3x5-7.</li> <li>5. Поясничные прогибания: 2x15.</li> <li>6. Скручивания (пресс): 1x30-40.</li> </ol>	Спортивный зал	текущий контроль
					<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Становая тяга суммо: 3x5-6.</li> <li>2. Подтягивания на перекладине (хват ладони к себе): 3x5-7.</li> <li>3. Махи гантелей перед собой: 3x5-7.</li> <li>4. Махи гантелей через стороны: 3x5-7.</li> <li>5. Жим гантели на</li> </ol>	Спортивный зал	текущий контроль

					наклонной скамье: 3x5-7. 6. Гиперестезия, пресс.		
25	3 Недел я	Март	Практич еское занятие	3	1. Становая тяга от уровня колен: 3x5-6. 2. Шраги со штангой: 3x5-7. 3. Жим лежа (хват 65 см): 3x5-7. 4. Жим лежа узким (40 см) хватом: 3x5-7. 5. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 3x5-7. 6. Тяга гантели одной рукой в наклоне: 2x5-7 (для каждой руки)	Спортивн ый зал	текущий контроль
					1. Приседания (до параллели): 3x5-7. 2. Подтягивание широким хватом: 3 сета с максимальным количеством повторений. 3. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7. 4. Жим из-за головы сидя: 3x5-7. 5. Поясничные прогибания: 2x15. 6. Скручивания (пресс): 1x30-40.	Спортивн ый зал	текущий контроль
					1. Становая тяга суммо: 3x5-6. 2. Подтягивания на перекладине (хват ладони к себе): 3x5-7. 3. Махи гантелей перед собой: 3x5-7. 4. Махи гантелей через стороны: 3x5-7. 5. Жим гантели на наклонной скамье: 3x5- 7. 6. Гиперестезия, пресс.	Спортивн ый зал	текущий контроль
26	4 недел я	март	Практич еское занятие	3	1. Приседания (до параллели): 3x5-7. 2. Подтягивание широким хватом: 3 сета с максимальным количеством повторений.	Спортивн ый зал	текущий контроль

					<p>3. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x5-7.</p> <p>4. Жим из-за головы сидя: 3x5-7.</p> <p>5. Поясничные прогибания: 2x15.</p> <p>6. Скручивания (пресс): 1x30-40.</p>		
					<p>1. Становая тяга суммо: 3x5-6.</p> <p>2. Подтягивания на перекладине (хват ладони к себе): 3x5-7.</p> <p>3. Махи гантелей перед собой: 3x5-7.</p> <p>4. Махи гантелей через стороны: 3x5-7.</p> <p>5. Жим гантели на наклонной скамье: 3x5-7.</p> <p>6. Гиперестезия, пресс.</p>	Спортивный зал	текущий контроль
						Спортивный зал	текущий контроль
27	1 Неделя	Апрель	Практическое занятие	3	<p><b>Программа четвертого этапа:</b></p> <p>1. Приседание до параллели (4 сета): 1x8 (легкий вес), 1x7 (средний вес), 2x12 (рабочий вес).</p> <p>2. Жим над головой (гантели или штанга) на скамье под углом 80 градусов (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Подъем штанги на бицепс (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>4. Жим лежа узким (40 см.) хватом (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>5. Подъем штанги на бицепс обратным хватом или молоток (гантели) (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8</p>	Спортивный зал	текущий контроль

				<p>(средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>6. Разгибание рук со штангой лежа (французский жим) (3сета): 1x10 (средний вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>7. Поясничные прогибания: 1x15.</p>		
				<p>1. Становая тяга от уровня колен(3 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>2. Шаги со штангой (3 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 12x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 1x15 (легкий вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>4. Дыхательный пуловер 1x30 с грифом, блином или гантелей весом 7 кг (не более).</p> <p>5. Жим лежа (хват 65 см) (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>6. Подъем на носки стоя (икры): 1x30.</p> <p>7. Скручивания (пресс): 1x30-40.</p>	Спортивный зал	текущий контроль
				<p>1. Становая тяга сумо (3 сета): 1x8 (легкий вес), 1x7 (средний вес), 2x12 (рабочий вес).</p> <p>2. Горизонтальная тяга (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Жим лежа на наклонной скамье (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>4. Развод гантелей лежа (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p>	Спортивный зал	текущий контроль

					<p>5. Плечевая передняя протяжка (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>6. Махи гантелей через (2сета): 1x10 (средний вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>7. Поясничные прогибания (гиперэкстензия): 2x15.</p>		
28	2 недел я	апрел ь	Практич еское занятие	3	<p>1. Приседание до параллели (4 сета): 1x8 (легкий вес), 1x7 (средний вес), 2x12 (рабочий вес).</p> <p>2. Жим над головой (гантели или штанга) на скамье под углом 80 градусов (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Подъем штанги на бицепс (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>4. Жим лежа узким (40 см.) хватом (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>5. Подъем штанги на бицепс обратным хватом или молоток (гантели) (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>6. Разгибание рук со штангой лежа (французский жим) (3сета): 1x10 (средний вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>7. Поясничные прогибания: 1x15.</p>	Спортивн ый зал	текущий контроль
					1. Становая тяга от уровня колен(3 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).	Спортивн ый зал	текущий контроль

					<p>2. Шаги со штангой (3 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 12x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 1x15 (легкий вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>4. Дыхательный пуловер 1x30 с грифом, блином или гантелей весом 7 кг (не более).</p> <p>5. Жим лежа (хват 65 см) (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>6. Подъем на носки стоя (икры): 1x30.</p> <p>7. Скручивания (пресс): 1x30-40.</p>		
					<p>1. Становая тяга сумо (3 сета): 1x8 (легкий вес), 1x7 (средний вес), 2x12 (рабочий вес).</p> <p>2. Горизонтальная тяга (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Жим лежа на наклонной скамье (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>4. Развод гантелей лежа (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>5. Плечевая передняя протяжка (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>6. Махи гантелей через (2сета): 1x10 (средний вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>7. Поясничные прогибания (гиперэкстензия): 2x15.</p>	Спортивный зал	текущий контроль
29	3 Неделя	Апрель	Практическое занятие	3	1. Приседание до параллели (4 сета): 1x8 (легкий вес), 1x7	Спортивный зал	текущий контроль

				<p>(средний вес), 2x12 (рабочий вес).</p> <p>2. Жим над головой (гантели или штанга) на скамье под углом 80 градусов (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Подъем штанги на бицепс (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>4. Жим лежа узким (40 см.) хватом (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>5. Подъем штанги на бицепс обратным хватом или молоток (гантели) (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>6. Разгибание рук со штангой лежа (французский жим) (3сета): 1x10 (средний вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>7. Поясничные прогибания: 1x15.</p>		
				<p>1. Становая тяга от уровня колен(3 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>2. Шаги со штангой (3 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 12x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 1x15 (легкий вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>4. Дыхательный пуловер 1x30 с грифом, блином или гантелей весом 7 кг (не более).</p> <p>5. Жим лежа (хват 65 см) (4 сета): 1x10</p>	Спортивный зал	текущий контроль

					<p>(легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес). 6. Подъем на носки стоя (икры): 1x30. 7. Скручивания (пресс): 1x30-40.</p>		
					<p>1. Становая тяга сумо (3 сета): 1x8 (легкий вес), 1x7 (средний вес), 2x12 (рабочий вес). 2. Горизонтальная тяга (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес). 3. Жим лежа на наклонной скамье (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес). 4. Развод гантелей лежа (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес). 5. Плечевая передняя протяжка (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес). 6. Махи гантелей через (2сета): 1x10 (средний вес), 2x10 (рабочий вес). 7. Поясничные прогибания (гиперэкстензия): 2x15.</p>	Спортивный зал	текущий контроль
30	4 неделя	апрель	Практическое занятие	3	<p>1. Приседание до параллели (4 сета): 1x8 (легкий вес), 1x7 (средний вес), 2x12 (рабочий вес). 2. Жим над головой (гантели или штанга) на скамье под углом 80 градусов (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес). 3. Подъем штанги на бицепс (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p>	Спортивный зал	текущий контроль

				<p>4. Жим лежа узким (40 см.) хватом (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>5. Подъем штанги на бицепс обратным хватом или молоток (гантели) (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>6. Разгибание рук со штангой лежа (французский жим) (3сета): 1x10 (средний вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>7. Поясничные прогибания: 1x15.</p>		
				<p>1. Становая тяга от уровня колен(3 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>2. Шаги со штангой (3 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 12x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 1x15 (легкий вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>4. Дыхательный пуловер 1x30 с грифом, блином или гантелей весом 7 кг (не более).</p> <p>5. Жим лежа (хват 65 см) (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>6. Подъем на носки стоя (икры): 1x30.</p> <p>7. Скручивания (пресс): 1x30-40.</p>	Спортивный зал	текущий контроль
				<p>1. Становая тяга сумо (3 сета): 1x8 (легкий вес), 1x7 (средний вес), 2x12 (рабочий вес).</p> <p>2. Горизонтальная тяга (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес),</p>	Спортивный зал	текущий контроль

				<p>2x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Жим лежа на наклонной скамье (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>4. Развод гантелей лежа (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>5. Плечевая передняя протяжка (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>6. Махи гантелей через (2сета): 1x10 (средний вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>7. Поясничные прогибания (гиперэкстензия): 2x15.</p>		
				<p>1. Становая тяга от уровня колен(3 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>2. Шаги со штангой (3 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 12x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 1x15 (легкий вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>4. Дыхательный пуловер 1x30 с грифом, блином или гантелей весом 7 кг (не более).</p> <p>5. Жим лежа (хват 65 см) (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>6. Подъем на носки стоя (икры): 1x30.</p> <p>7. Скручивания (пресс): 1x30-40.</p>	Спортивный зал	текущий контроль
				<p>1. Становая тяга сумо (3 сета): 1x8 (легкий вес), 1x7 (средний вес), 2x12 (рабочий вес).</p> <p>2. Горизонтальная тяга</p>	Спортивный зал	текущий контроль

					<p>(4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Жим лежа на наклонной скамье (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>4. Развод гантелей лежа (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>5. Плечевая передняя протяжка (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>6. Махи гантелей через (2сета): 1x10 (средний вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>7. Поясничные прогибания (гиперэкстензия): 2x15.</p>		
31	1 недел я	май	Практич еское занятие	3	<p>1. Приседание до параллели (4 сета): 1x8 (легкий вес), 1x7 (средний вес), 2x12 (рабочий вес).</p> <p>2. Жим над головой (гантели или штанга) на скамье под углом 80 градусов (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Подъем штанги на бицепс (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>4. Жим лежа узким (40 см.) хватом (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>5. Подъем штанги на бицепс обратным хватом или молоток (гантели) (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p>	Спортивн ый зал	итоговый контроль

					<p>6. Разгибание рук со штангой лежа (французский жим) (3сета): 1x10 (средний вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>7. Поясничные прогибания: 1x15.</p>		
					<p>1. Становая тяга от уровня колен(3 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>2. Шаги со штангой (3 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 12x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 1x15 (легкий вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>4. Дыхательный пуловер 1x30 с грифом, блином или гантелей весом 7 кг (не более).</p> <p>5. Жим лежа (хват 65 см) (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>6. Подъем на носки стоя (икры): 1x30.</p> <p>7. Скручивания (пресс): 1x30-40.</p>	Спортивный зал	итоговый контроль
					<p>1. Становая тяга сумо (3 сета): 1x8 (легкий вес), 1x7 (средний вес), 2x12 (рабочий вес).</p> <p>2. Горизонтальная тяга (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Жим лежа на наклонной скамье (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>4. Развод гантелей лежа (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>5. Плечевая передняя протяжка (4 сета): 1x10</p>	Спортивный зал	итоговый контроль

					(легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес). 6. Махи гантелей через (2сета): 1x10 (средний вес), 2x10 (рабочий вес). 7. Поясничные прогибания (гиперэкстензия): 2x15.		
32	2 недел я	май	Практич еское занятие	3	1. Приседание до параллели (4 сета): 1x8 (легкий вес), 1x7 (средний вес), 2x12 (рабочий вес). 2. Жим над головой (гантели или штанга) на скамье под углом 80 градусов (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес). 3. Подъем штанги на бицепс (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес). 4. Жим лежа узким (40 см.) хватом (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес). 5. Подъем штанги на бицепс обратным хватом или молоток (гантели) (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес). 6. Разгибание рук со штангой лежа (французский жим) (3сета): 1x10 (средний вес), 2x10 (рабочий вес). 7. Поясничные прогибания: 1x15.	Спортивн ый зал	итоговый контроль
					1. Становая тяга от уровня колен(3 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес). 2. Шаги со штангой (3 сета): 1x10 (легкий вес),	Спортивн ый зал	итоговый контроль

					<p>1x8 (средний вес), 12x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 1x15 (легкий вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>4. Дыхательный пуловер 1x30 с грифом, блином или гантелей весом 7 кг (не более).</p> <p>5. Жим лежа (хват 65 см) (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>6. Подъем на носки стоя (икры): 1x30.</p> <p>7. Скручивания (пресс): 1x30-40.</p>		
					<p>1. Становая тяга сумо (3 сета): 1x8 (легкий вес), 1x7 (средний вес), 2x12 (рабочий вес).</p> <p>2. Горизонтальная тяга (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Жим лежа на наклонной скамье (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>4. Развод гантелей лежа (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>5. Плечевая передняя протяжка (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>6. Махи гантелей через (2сета): 1x10 (средний вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>7. Поясничные прогибания (гиперэкстензия): 2x15.</p>	Спортивный зал	итоговый контроль
33	3 недели	май	Практическое занятие	3	<p>1. Приседание до параллели (4 сета): 1x8 (легкий вес), 1x7 (средний вес), 2x12 (рабочий вес).</p>	Спортивный зал	итоговый контроль

				<p>2. Жим над головой (гантели или штанга) на скамье под углом 80 градусов (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Подъем штанги на бицепс (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>4. Жим лежа узким (40 см.) хватом (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>5. Подъем штанги на бицепс обратным хватом или молоток (гантели) (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>6. Разгибание рук со штангой лежа (французский жим) (3сета): 1x10 (средний вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>7. Поясничные прогибания: 1x15.</p>		
				<p>1. Становая тяга от уровня колен(3 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>2. Шаги со штангой (3 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 12x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 1x15 (легкий вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>4. Дыхательный пуловер 1x30 с грифом, блином или гантелей весом 7 кг (не более).</p> <p>5. Жим лежа (хват 65 см) (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7</p>	Спортивный зал	итоговый контроль

					<p>(рабочий вес).          6. Подъем на носки стоя (икры): 1x30.          7. Скручивания (пресс): 1x30-40.</p>		
					<p>1. Становая тяга сумо (3 сета): 1x8 (легкий вес), 1x7 (средний вес), 2x12 (рабочий вес).          2. Горизонтальная тяга (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).          3. Жим лежа на наклонной скамье (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).          4. Развод гантелей лежа (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).          5. Плечевая передняя протяжка (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).          6. Махи гантелей через (2сета): 1x10 (средний вес), 2x10 (рабочий вес).          7. Поясничные прогибания (гиперэкстензия): 2x15.</p>	Спортивный зал	Итоговый контроль
34	4 недели	май	Практическое занятие	3	<p>1. Приседание до параллели (4 сета): 1x8 (легкий вес), 1x7 (средний вес), 2x12 (рабочий вес).          2. Жим над головой (гантели или штанга) на скамье под углом 80 градусов (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).          3. Подъем штанги на бицепс (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).          4. Жим лежа узким (40 см.) хватом (4 сета):</p>	Спортивный зал	Итоговый контроль

				<p>1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>5. Подъем штанги на бицепс обратным хватом или молоток (гантели) (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>6. Разгибание рук со штангой лежа (французский жим) (3сета): 1x10 (средний вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>7. Поясничные прогибания: 1x15.</p>		
				<p>1. Становая тяга от уровня колен(3 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>2. Шаги со штангой (3 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 12x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 1x15 (легкий вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>4. Дыхательный пуловер 1x30 с грифом, блином или гантелей весом 7 кг (не более).</p> <p>5. Жим лежа (хват 65 см) (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>6. Подъем на носки стоя (икры): 1x30.</p> <p>7. Скручивания (пресс): 1x30-40.</p>	Спортивный зал	итоговый контроль
				<p>1. Становая тяга сумо (3 сета): 1x8 (легкий вес), 1x7 (средний вес), 2x12 (рабочий вес).</p> <p>2. Горизонтальная тяга (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x7 (рабочий вес).</p> <p>3. Жим лежа на</p>	Спортивный зал	итоговый контроль

				<p>наклонной скамье (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>4. Развод гантелей лежа (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>5. Плечевая передняя протяжка (4 сета): 1x10 (легкий вес), 1x8 (средний вес), 2x6 (рабочий вес).</p> <p>6. Махи гантелей через (2сета): 1x10 (средний вес), 2x10 (рабочий вес).</p> <p>7. Поясничные прогибания (гиперэкстензия): 2x15.</p>		
--	--	--	--	---	--	--

**Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях**

1. Все занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму.
2. Вход в зал разрешается только в присутствии педагога.
3. Занятия должны проходить только под руководством педагога.
4. Во время тренировки по свистку педагога обучающиеся немедленно прекращают выполнение упражнений.
5. После окончания занятий занимающиеся организованно выходят из зала под наблюдением педагога.