


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ревякинская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 28 августа 2015 г.,
приказ МОУ «Ревякинская средняя школа»
от 01.09.2015 № 58/20)
Директор:  Ю.В. Истратова



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ревякинская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 28 августа 2015 г.,
приказ МОУ «Ревякинская средняя школа»
от 01.09.2015 № 58/20)

Директор: Ю.В. Истратова

Дополнительная образовательная программа

объединения

«Сила и здоровье»

(срок реализации: 1 год)

Уровень: 11-14 лет.

Направленность: спортивно-оздоровительная

Составитель: Конушкина Лидия Владимировна

2015 - 2016 учебный год

Пояснительная записка.

Общая физическая подготовка (ОФП) является одной из ведущих составляющих в гармоничном развитии подростков. Она направлена на всестороннее развитие юного человека, на улучшение здоровья. К окончанию школы ученики должны воспитать в себе силу воли, мужество, настойчивость в достижении поставленной цели. Достичь норм физического развития, проявляя интерес к систематическим занятиям физкультурой. На протяжении всего учебного года проводится контроль за физической активностью учеников, за их физическим развитием с учетом возрастных, медицинских и индивидуальных особенностей. Планирование занятий в объединении дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности построено на основе базовых программных рекомендаций, учитывает возможности школы: наличие оборудования тренажерного зала.

Программа занятий разработана с учетом количества тренировок 1 раза в неделю. Расписание занятий составлено с учетом графика работы школы. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 час 30 мин. Всего в год 51 час. Данное планирование составлено на основе и с учетом рекомендаций

1. «Методики физического воспитания школьников» (Г.Б. Мейксон.) Москва просвещение 1989 г., в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта.

2. Вайнбаум В.С. дозирование физических нагрузок школьников. М.: «просвещение», 2001г. 3 Лаптев. А.П. Минх А.А. гигиена физической культуры и спорта. М.6 «физкультура и спорт», 2011г.

Задачи:

1. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.
2. Организация школы юного тренера, исходя из принципа самоуправления «умеешь сам, научи товарища»
3. Создание условий для гармоничного развития личности ученика, воспитание в себе силы воли, мужества, настойчивости в достижении поставленной цели.

Цель программы: Оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Занятия физической культурой и спортом имеют важное значение для жизни и непосредственно для здоровья человека. Сегодня все чаще звучит тема здорового образа жизни как неотъемлемой составляющей социального развития народа. Занятия в тренажерном зале станут очередным шагом к развитию массового спорта, популяризации здорового образа жизни и укреплению материально-технической базы. Содержание программы. Образовательный материал для занимающихся.

Теория. Тема. «Техника безопасности на занятиях по ОФП, спортивными занятиям и при ЧС», ТБ занятий в тренажерном зале. Информация о поведении в зале, технике безопасности при выполнении сложно координационных упражнений и упражнений в движении, работы на тренажерах. Правила поведения при пожаре, при травмах. Тема. «История бодибилдинга, силового троеборья» Краткий исторический обзор о зарождении этих направлений и их развитие в России.

Тема. «личная и общественная гигиена занимающихся физической культурой и спортом» Информация о гигиене тела, уход за волосами, ногтями. Гигиена одежды, спортивной формы и мест занятий.

Тема. «распорядок дня при занятиях физической культурой и спортом», Информация о режиме сна, питания, учебного труда, отдыха. «Пассивный» и «активный» отдых.

Практика. Общефизическая подготовка. Порядковые упражнениями. Ходьба, ускоренная ходьба. Легкий бег, бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения: на месте, в движении, в парах, в кругу, лежа, на гимнастической стенке; прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, упражнения на мышцы плечевого пояса и рук, туловища, ног, упражнения на расслабление. Упражнения на развитие и совершенствование физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, выносливости, гибкости. Специальная подготовка. Упражнения на мышцы спины и живота, грудные мышцы. Ягодичные мышцы, упражнения на мышцы ног. Основные стойки. Упражнения на развитие и совершенствование физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, выносливости и гибкости. Акробатические упражнения: кувырки, стойки и страховки. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища. Упражнения на быстроту реакции. Техническая подготовка. Исходное положение, схема движения. количество повторов и вес отягощений. Отслеживание результатов педагогического процесса.

1 полугодие. Теоретический раздел.

После прослушивания теоретического курса занимающиеся должны знать;

а/ правила поведения и технику безопасности на занятиях по ОФП.

б/ правила поведения при ЧС: пожаре, наводнении, землетрясении и разрушениях.

Уметь :

а/ по команде педагога спокойно входить в зал в спортивной форме, быстро построиться, ожидая других команд

б/ быстро покинуть помещение в случае пожара, наводнении, землетресении, разрушениях. Практический раздел.

Должен знать.

а/ общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, живота, ног.

б/ специальные упражнения для наращивания мышц, массы. в/ контролировать самочувствие, знать когда и как увеличивать нагрузки.

Уметь : выполнять вышеперечисленные технические приемы без сопротивления.

Прибавлять число повторов, вести дневник тренировок, контролировать дыхание.

2 полугодие. Теоретический раздел.

Должен знать:

а/ свой распорядок дня.

б/ как соблюдать личную и общественную гигиену.

Материальное обеспечение, тренажеры, штанга, блины, гантели, турник, кордиооборудование, спортивный зал, напольное покрытие.

ОСНОВЫ ЗНАНИЯ 1 год обучения

Тема 1 - теория. Введение в предмет - что такое атлетическая гимнастика и ее разновидности (бодибилдинг, культуризм) - краткая историческая справка развития атлетической гимнастики в США и в Европе. - основные цели, задачи и методы,

аргументы «за» и «против» - атлетическая гимнастика для школьника и взрослого человека

Тема 2 - анатомические основы атлетической гимнастики Полугодия. Что контролируется? Формы контроля, сроки. 1 полугодие 2 полугодие. Теоретическое знание о технике безопасности на занятиях и при ЧС История бодибилдинга, силового троеборья, Физическая подготовленность. Теоретические знания по распорядку дня и личной гигиены. Физическая подготовленность. Беседа, сентябрь. 1 час. Беседа. сентябрь 1 час Тестирование, октябрь. 1 час. Беседа, апрель. 1 час. Тестирование, май. 2 часа.-основные мышечные группы развиваемые средствами атлетической гимнастики - характер движений используемых в тренировочных упражнениях

Тема 3 -основы тренировки по программе атлетической гимнастики - как выполнять упражнения, когда и как тренироваться - формы выполнения упражнений, необходимое количество повторений Упражнения - повышение нагрузки, психологические факторы - меры профилактики травматизма и перенапряжений

Тема 4 -построение занятий атлетической гимнастикой - разминка и успокаивающие упражнения - основная часть занятия, чередование упражнений на силу - чередование упражнений на силу и расслабление, применение стретчинга - заключительная часть занятия

Тема 5 - тренировка по раздельной системе - упражнения для верхней части тела - упражнения для нижней части тела

Тема 6 - планирование занятий и тренировочные принципы - первые занятия 1.2.3-й месяцы занятий - тренировочные принципы для начинающих, для лиц со средним опытом, для самых опытных

Тема 7 - мотивация к занятиям атлетической гимнастикой - как сохранять мотивацию - цели и планы тренировок - как ставить цели и составлять планы тренировок - формирование позитивного отношения к занятиям, как познать себя - индивидуализация занятий атлетической гимнастикой

Тема 8 - режим питания при интенсивных занятиях атлетической гимнастикой -группы пищевых продуктов, витамины и минеральные вещества - примерный рацион при наращивании или сгонке веса, поддержание веса - питание и энергетика, водно-солевой режим

Тема 9 - самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой- тесты на силу и координацию - методика проведения замеров Тема 10 - соревнования на материале атлетической гимнастики - смысл соревнований и их принципы - подготовка к соревнованиям, их организация и проведение в условиях школы - отжимание, удержание собственного веса тела (статическая сила) не менее 2 сек, наклон вперед сидя (гибкость), пресс на 30сек (кол-во) –тестирование - участие в показательных выступления и соревнованиях

Тематическое планирование курса атлетической гимнастики Двигательные действия и умения

Тема 1 - упражнения «первого курса» по Джо Вейдеру- - жим лежа, - разведение рук с отягощением лежа, - подъем рук в стороны, стоя (для отводящих мышц), - жим из-за головы сидя, - приседания со штангой (штанга за головой), - выпрямление ног (сидя в тренажере), - сгибание ног (сидя в тренажере)

Тема 2 - продолжение упражнений «первого курса» по Джо Вейдеру -напряженные движения головой вперед и назад (руки за голову, движение головой для мышц шеи с сопротивлением руками), - тяга в наклоне (из положения наклона вперед подтягивание штанги вверх до груди), - сгибание рук стоя (поднимание штанги до отказа хватом снизу за гриф), - французский жим лежа (поднимание штанги над грудью движением рук из- за головы), - сгибание рук на наклонной опоре (из положения лежа наклонно поднимание тяжелых гантелей снизу вверх до предела за счет сгибания рук в локтях) - подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой, согнутые ноги пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища вверх-вниз, работа над мышцами брюшного перса в тренажере - подъем ног на наклонной скамейке - икроножные мышцы в тренажере (подъем на носки сидя)

Тема 3 - упражнения второго курса по Джо Вейдеру - подъем штанги на грудь - тяга гантелей в наклоне (для каждой руки поочередно) - «пуловер» (из положения лежа на скамейке поднимание штанги из-за головы и ее опускание до живота) - жим штанги стоя - тяга штанги к подбородку (из положения стоя узким хватом) - разведение рук с гантелями из наклона вперед - концентрированное сгибание рук (из положения полунаклона вперед, опираясь одной рукой о колено, движения другой руки с гантелью в лицевой плоскости со сгибанием в локте) - выпрямление руки назад в наклоне (одна рука на скамейке, другая поднимает и опускает гантель движением назад повыше за спину и обратно) - сгибание рук в запястьях (сидя на скамейке, движение кистями вверх-вниз со штангой в руках) - подъем туловища (из положения лежа на спине руки за головой, согнутые ноги пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища вверх-вниз) - подъем на носки стоя в тренажере - выпады со штангой на спине поочередно каждой ногой - приседание в тренажере - жим платформы ногами (в тренажере)

Тема 4 -упражнения третьего курса по Джо Вейдеру - приседания со штангой А) укрепление общего физического состояния организма Б) освоение необходимых двигательных навыков В) вера в свои силы - на занятиях в тренажерном зале каждый учащийся имеет возможность удовлетворить свои познавательные потребности, а также получить физическую подготовку - занятия в тренажерном зале позволит значительной части учащихся особенно тем, поведение которых не соответствует школьным требованиям, неуспевающих в учебе получить социально значимый опыт деятельности и взаимодействия, испытать – ситуацию успеха, научиться самоутверждаться социально одобряемым способом. - занятия в тренажерном зале стало неотъемлемой частью жизни, средством укрепления здоровья и развития силы - занятия в тренажерном зале помогает детям совершенствовать свои силовые качества и делает человека физически гармоничным, воспитывается воля, настойчивость и целеустремленность, заставляет школьника творчески мыслить, раскрыть свою индивидуальность - тренировка с отягощениями увеличивает мышечную силу, повышает выносливость, увеличивает прочность костей и связок, улучшит здоровье, помогает ослаблять стресс и напряжение повседневной жизни, прививает дисциплинированность, укрепляет сердце, помогает предотвратить многие проблемы типа остеопороза, плоскостопия, искривление позвоночника. -неправильная осанка это поза усталости и слабых мышц - Обучение проходит после занятий в школе.

Продолжительность занятия – 1,5 часа 1 раз в неделю Ожидаемые результаты и способы их проверки Факторы обуславливающие необходимость силовой тренировки

1. предотвращение сокращения объема мышечной ткани – силовые упражнения позитивно влияют на уровень подготовленности сердечно- сосудистой системы

2. увеличение мышечной массы
3. повышения уровня метаболизма
4. предотвращение снижения уровня обменных процессов
5. сокращение жировых запасов – многие дети страдают избыточной массой тела
6. увеличение плотности костной ткани
7. нормализация глюкозного обмена
8. улучшение моторной функции желудочно-кишечного тракта
9. снижение кровяного давления, нормализация уровня липидов, снижение вероятности травм
10. снижение вероятности боли в суставах, улучшение психического состояния, помогает ослабить стресс и напряжение в повседневной жизни
11. укрепляет сердце, мышцы спины, помогает предотвратить многие проблемы типа остепороз, лордоз, кифоз, сколиоз, плоскостопие В конце года подведение итогов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название темы	Теория кол-во часов	Практика кол-во часов	Всего часов
---------------	---------------------	-----------------------	-------------

Знакомство с правилами поведения в зале.

Техника безопасности в тренажерном зале. Первая медицинская помощь. Вводное занятие общие принципы понимания организма человека и управление воздействием на него при помощи физических нагрузок. Демонстрация работы на тренажерах.

Основы личной гигиены. История атлетизма. Дыхательная гимнастика. Практические занятия в тренажерном зале Сочетание аэробной и силовой тренировки в тренажерном зале

Разминка и успокаивающие упражнения Стретчинг

Силовая тренировка, варианты упражнения. Построение индивидуальной техники с учетом особенностей ученика.

Программа занятий

1 занятие (грудь, спина): Жим лежа (разминочный подход — 15 раз, разогревающий подход — 12 раз, рабочий подход — 3 подхода * 8-10 раз); Жим лежа на наклонной скамье (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз); Разведение рук с гантелями на наклонной скамье (рабочий подход — 4 подхода * 8-10 раз); Гиперэкстензии (4 подхода * 15-20 раз; можно с весом, держа его на груди); Подтягивания на перекладине широким хватом (4 подхода 5 раз); Тяга к груди на силовом тренажере (рабочий подход — 4 подхода * 8-10 раз) /

2 занятие Тяга к груди обратным хватом на тренажере (количество подходов и раз остается неизменным); Тяга к поясу сидя на тренажере (рабочий подход — 4 подхода * 8-10 раз) /

3 занятие Тяга одной гантели в наклоне (количество подходов и раз остается неизменным, выполняйте на каждую руку). Упражнения на силовом тренажере. Упражнения на беговой дорожке.

4 занятие упражнения на спину, а потом на грудь. Упражнения на силовом тренажере. Упражнения на беговой дорожке.

5 занятие (ноги): Приседания со штангой (разминочный подход — 15 раз, разогревающий подход — 12 раз, рабочий подход — 3 подхода * 8-10 раз); Жим ногами в тренажере (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз); Выпады с гантелями (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз на каждую ногу); Разгибания ног в тренажере (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз); Сгибания ног в тренажере (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз); Подъемы на носки стоя (3 подхода * 50-80 раз).

6 занятие (бицепсы, трицепсы, плечи): Жим лежа узким хватом (разминочный подход — 15 раз, разогревающий подход — 12 раз, рабочий подход — 3 подхода * 8-10 раз); Отжимания от пола.

(4 подхода * max раз) /

7 занятие Упражнения на велотренажере, беговой дорожке, эллипсоидном тренажере.

8 занятие Сгибание и разгибание рук лежа (количество подходов и раз остается неизменным); Сгибания рук со штангой (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз) / Упражнения на велотренажере, беговой дорожке, эллипсоидном тренажере.

9 занятие Сгибания рук со штангой (количество подходов и раз остается неизменным); Поочередные сгибания рук с гантелями (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз на каждую руку) / Упражнения на велотренажере, беговой дорожке, эллипсоидном тренажере.

10 занятие Сгибание рук в упоре (количество подходов и раз остается неизменным); Жим штанги стоя (разминочный подход — 15 раз, разогревающий подход — 12 раз, рабочий подход — 3 подхода * 8-10 раз) / Упражнения на силовом тренажере.

11 занятие Поочередный жим гантелей стоя (количество подходов и раз остается неизменным); Поочередные подъемы гантелей перед собой (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз на каждую руку); Отведение рук с гантелями в сторону (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз).

12 занятие Упражнения на тренажерах силовом, велотренажере, беговой дорожке, эллипсоидном.

13 занятие (грудь, спина): Жим лежа (разминочный подход — 15 раз, разогревающий подход — 12 раз, рабочий подход — 3 подхода * 8-10 раз); Жим лежа на наклонной скамье (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз); Разведение рук с гантелями на наклонной скамье (рабочий подход — 4 подхода * 8-10 раз); Гиперэкстензии (4 подхода * 15-20 раз; можно с весом, держа его на груди); Подтягивания на перекладине широким хватом (4 подхода 5 раз); Тяга к груди на силовом тренажере (рабочий подход — 4 подхода * 8-10 раз) /

14 занятие Тяга к груди обратным хватом на тренажере (количество подходов и раз остается неизменным); Тяга к поясу сидя на тренажере (рабочий подход — 4 подхода * 8-10 раз) /

15 занятие Тяга одной гантели в наклоне (количество подходов и раз остается неизменным, выполняйте на каждую руку). Упражнения на силовом тренажере. Упражнения на беговой дорожке.

16 занятие упражнения на спину, а потом на грудь. Упражнения на силовом тренажере. Упражнения на беговой дорожке.

17 занятие (ноги): Приседания со штангой (разминочный подход — 15 раз, разогревающий подход — 12 раз, рабочий подход — 3 подхода * 8-10 раз); Жим ногами в тренажере (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз); Выпады с гантелями (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз на каждую ногу); Разгибания ног в тренажере (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз); Сгибания ног в тренажере (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз); Подъемы на носки стоя (3 подхода * 50-80 раз).

18 занятие (бицепсы, трицепсы, плечи): Жим лежа узким хватом (разминочный подход — 15 раз, разогревающий подход — 12 раз, рабочий подход — 3 подхода * 8-10 раз); Отжимания от пола.

(4 подхода * max раз) /

19 занятие Упражнения на велотренажере, беговой дорожке, эллипсоидном тренажере.

20 занятие Сгибание и разгибание рук лежа (количество подходов и раз остается неизменным); Сгибания рук со штангой (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз) / Упражнения на велотренажере, беговой дорожке, эллипсоидном тренажере.

21 занятие Сгибания рук со штангой (количество подходов и раз остается неизменным); Поочередные сгибания рук с гантелями (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз на каждую руку) / Упражнения на велотренажере, беговой дорожке, эллипсоидном тренажере.

22 занятие Сгибание рук в упоре (количество подходов и раз остается неизменным); Жим штанги стоя (разминочный подход — 15 раз, разогревающий подход — 12 раз, рабочий подход — 3 подхода * 8-10 раз) / Упражнения на силовом тренажере.

23 занятие Поочередный жим гантелей стоя (количество подходов и раз остается неизменным); Поочередные подъемы гантелей перед собой (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз на каждую руку); Отведение рук с гантелями в сторону (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз).

24 занятие Упражнения на тренажерах силовом, велотренажере, беговой дорожке, эллипсоидном.

25 занятие (грудь, спина): Жим лежа (разминочный подход — 15 раз, разогревающий подход — 12 раз, рабочий подход — 3 подхода * 8-10 раз); Жим лежа на наклонной скамье (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз); Разведение рук с гантелями на наклонной скамье (рабочий подход — 4 подхода * 8-10 раз); Гиперэкстензии (4 подхода * 15-20 раз; можно с весом, держа его на груди); Подтягивания на перекладине широким хватом (4 подхода 5 раз); Тяга к груди на силовом тренажере (рабочий подход — 4 подхода * 8-10 раз) /

26 занятие Тяга к груди обратным хватом на тренажере (количество подходов и раз остается неизменным); Тяга к поясу сидя на тренажере (рабочий подход — 4 подхода * 8-10 раз) /

27 занятие Тяга одной гантели в наклоне (количество подходов и раз остается неизменным, выполняйте на каждую руку). Упражнения на силовом тренажере. Упражнения на беговой дорожке.

28 занятие упражнения на спину, а потом на грудь. Упражнения на силовом тренажере. Упражнения на беговой дорожке.

29 занятие (ноги): Приседания со штангой (разминочный подход — 15 раз, разогревающий подход — 12 раз, рабочий подход — 3 подхода * 8-10 раз); Жим ногами в тренажере (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз); Выпады с гантелями (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз на каждую ногу); Разгибания ног в тренажере (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз); Сгибания ног в тренажере (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз); Подъемы на носки стоя (3 подхода * 50-80 раз).

30 занятие (бицепсы, трицепсы, плечи): Жим лежа узким хватом (разминочный подход — 15 раз, разогревающий подход — 12 раз, рабочий подход — 3 подхода * 8-10 раз); Отжимания от пола.

(4 подхода * max раз) /

31 занятие Упражнения на велотренажере, беговой дорожке, эллипсоидном тренажере.

32 занятие Сгибание и разгибание рук лежа (количество подходов и раз остается неизменным); Сгибания рук со штангой (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз) / Упражнения на велотренажере, беговой дорожке, эллипсоидном тренажере.

33 занятие Сгибания рук со штангой (количество подходов и раз остается неизменным); Поочередные сгибания рук с гантелями (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз на каждую руку) / Упражнения на велотренажере, беговой дорожке, эллипсоидном тренажере.

34 занятие Сгибания рук в упоре (количество подходов и раз остается неизменным); Жим штанги стоя (разминочный подход — 15 раз, разогревающий подход — 12 раз, рабочий подход — 3 подхода * 8-10 раз) / Упражнения на силовом тренажере.

35 занятие Поочередный жим гантелей стоя (количество подходов и раз остается неизменным); Поочередные подъемы гантелей перед собой (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз на каждую руку); Отведение рук с гантелями в сторону (рабочий подход - 4 подхода * 8-10 раз).