

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15
Василеостровского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
протокол от 09.01.2018 № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 15
Василеостровского района
Санкт-Петербурга
_____ А.В. Бухарова
«09» января 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции
«Силовая подготовка»
(уровень: базовый общеобразовательный)

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Педагог дополнительного образования: Осипов А.М.
Квалификационная категория: без квалификационной категории.

2018 год

Содержание:

1. Пояснительная записка_____	стр. 3
2. Условия выполнения программы_____	стр. 4
3. Методические условия реализации программы_____	стр. 5
4. Критерий оценки величины отягощения_____	стр. 5
5. Учебно-тематический план 1-ого года обучения_____	стр. 7
6. Содержание программы _____	стр. 8
7. Физическое совершенствование _____	стр. 8
8. Требования к качеству освоения программного материала_____	стр. 8-9
9. Расписание занятий _____	стр. 10
10. Список используемой литературы_____	стр. 11

Приложение 1

Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале

Приложение 2

Необходимый инвентарь для проведения занятий

Приложение 3

Упражнения, используемые на занятиях

Пояснительная записка.

Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных и физиологических особенностей, благотворно влияет на развитие всех функциональных систем организма, и ей следует уделять внимание уже в детском и подростковом возрасте.

Несмотря на то, что наибольший прирост силы достигается путем применения упражнений с весом, равным 80–90% от максимального результата, на начальном этапе силовой подготовки больший эффект в воспитании силы достигается в результате применения упражнений с малым весом (30–40% от максимального). По мере роста тренированности эффект от выполнения упражнений понижается при подъеме малого веса и вновь возрастает при подъеме среднего веса, примерно 60–70% от максимального.

Применение тренажеров как средства интенсивного развития различных мышечных групп можно рассматривать как одно из эффективных средств, которое необходимо использовать при силовой подготовке школьников 11–17 лет, так как именно локальные, изолированные упражнения наиболее соответствуют особенностям развития детского организма в этом возрасте.

Силовая подготовка школьников в этот период должна осуществляться в соответствии с общими закономерностями обучения и воспитания. Поэтому при её организации целесообразно руководствоваться, как общими принципами обучения, так и принципами, соответствующими спортивной тренировке как особой форме воспитания с присущими ей специфическими закономерностями.

В начале каждого занятия должна проводиться разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений. Основная часть тренировочного занятия должна отводиться освоению и совершенствованию техники специально-вспомогательных упражнений, а также выполнению комплексов упражнений, направленных на развитие различных мышечных групп.

При этом основное внимание на начальном этапе силовой подготовки школьников в первый год необходимо уделять технически правильному выполнению упражнений с отягощениями, а не их результату.

Силовая подготовка школьников дает наиболее выраженный прирост возможностей в 11–17 лет. В меньшей степени она оказывает влияние в младшем школьном возрасте.

Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных особенностей развития, способствует интенсивному развитию всех функциональных систем и благоприятно сказывается на развитии различных сторон моторики школьников 11–17 лет.

Программа секции подвижных игр общеобразовательных школ предусматривает проведение теоретических практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Общими задачами секции являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Воспитанники секции смогут принимать участие в соревнованиях по таким видам спорта как:

Пауэрлифтинг (Соревновательные движения: приседания, жим штанги лежа, тяга);

Жим штанги лежа (как отдельный вид спорта);

Русский (атлетический) жим (жим штанги фиксированного веса 10,15,30,50,75,100,120 кг на количество раз, либо жим штанги, вес которой равен собственному весу атлета).

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю (по 2/1 часа в день), общая загруженность - 3 часа в неделю.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

В процессе реализации программы необходимо придерживаться правил техники безопасности и охраны труда на занятиях атлетической гимнастикой в тренажерном зале.

Профилактикой травматизма также является: полноценная разминка, соблюдение санитарно-гигиенических требований, соблюдение методических принципов, выполнять страховку во время занятий, применять останавливающие процедуры.

Большое значение для повышения эффективности тренировочного процесса имеет «дневник спортсмена», в котором фиксируются все формы занятий физическими упражнениями, объем и интенсивность физических нагрузок, тренировочные средства, отметки о самочувствии, результаты прикидок и соревнований, эффективность восстановительных мероприятий, а также наблюдения и замечания тренера.

Высокие спортивные достижения в современном спорте невозможны без правильного применения широкого комплекса восстановительных мероприятий. Они являются органической составной частью тренировочного процесса. К их числу относятся психолого-педагогические и медико-биологические средства и методы. Из доступных для самостоятельно занимающихся спортом можно указать на научно-обоснованный режим жизни, рациональное питание и достаточное употребление витаминов, а также различные виды массажа, водные процедуры, баня, достаточное пребывание на свежем воздухе и др. Применение некоторых медико-биологических средств восстановления работоспособности назначается и контролируется врачом и тренером.

Средства тренировки: силовые упражнения с гантелями, штангой и на тренажерах; упражнения статического, динамического, смешанного характера и в изокинетическом режиме локального воздействия с отягощениями.

Методы тренировки: плиометрический, миометрический, изометрический и изокинетический.

Количество повторений в подходе: в упражнениях динамического характера – в течение 4–6 сек.; в упражнениях изометрического характера – в течение 12–15 сек.

Количество подходов: 4–5.

Вес отягощения: в 6-м классе – 30 – 50% от максимального; в 7 – 8-х классах – 40 – 70% от максимального; 9 – 11-х классах – 40 – 100% от максимального.

Соотношение средств ОФП и СФП: 30 к 70.

Количество контрольных испытаний: 1 раз в 12 недель (3 раза за год).

Условия выполнения программы.

Основываясь на личном опыте и опыте специалистов можно сказать, что ярко выраженный эффект от тренировок достигается непрерывными и всесторонними занятиями. Всесторонность нагрузки достигается чередованием циклов с той или иной

направленностью – на развитие максимальной силы, на развитие силовой выносливости, на прирост мышечной массы и т.д.

Также для успешного выполнения программы необходимо соблюдение следующих условий:

- Количество детей в секции не более 15 человек.

- Наличие материально-технической базы в школе: достаточное по площади помещение; устойчивое к деформации, ровное, твердое, исключающее скольжение покрытие, зеркала, специализированное оборудование для пауэрлифтинга (скамьи для жима лёжа, стойки для приседаний, соревновательные грифы (гриф для пауэрлифтинга), набор дисков для штанги, дополнительное оборудование (малые штанги, гантели, тренажеры для тренировки отдельных групп мышц).

- В школе имеется методический материал с описанием основных атлетических упражнений, наглядные пособия.

- Неукоснительное выполнение требований Правил безопасности на занятиях в тренажерном зале (Приложение 1)

- Наличие роста результатов, показанных кружковцами.

Методические условия реализации программы.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует занятия проводить очень напряжённо, часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины, как и к взрослым. Надо стремиться, чтобы учащиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились прийти на них снова.

Необходимо помнить, что основная задача обучающихся – учиться. Занятия же атлетической гимнастикой должны не только укреплять здоровье и физически развивать, но и помогать в учёбе и трудовой деятельности.

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

Задачи ставить соответствующие их физического развития и технической подготовленности. 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.

Занятия общей физической подготовкой должны быть направлены, прежде всего, на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками. Всё это создаёт предпосылки для совершенствования.

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

Тренер-преподаватель должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята 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.

Критерий оценки величины отягощения.

Величина единовременной нагрузки (вес снаряда)	Число возможных повторений в 1 подход
Предельный - 100%	1
Околопредельный - 87%	2-3

Большой - 75%	4-7
Умеренно большой - 62%	8-12
Средний - 50%	13-18
Малый - 37%	19-25
Очень малый - менее 25%	свыше 25

Нормирование нагрузки определяется степенью снижения работоспособности после тренировочных занятий (чем больше времени потребуется на восстановление работоспособности, тем большее воздействие на организм оказывает та или иная нагрузка).

Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого - либо двигательного качества (силы, быстрой силы, ловкости, гибкости, силовой и общей выносливости) оставляет за собой след различной продолжительности в виде изменяющейся работоспособности.

Нагрузка должна определяться на основе реакции организма, возникающей после тренировочных занятий или продолжительности восстановления работоспособности к данной нагрузке, например:

к малым нагрузкам можно отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает в этот же день (силовые упражнения с малыми весами и в малом объёме, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные игры учебного характера, непродолжительный спокойный бег, изучение элементов техники, прыжки на скакалке);

к средним нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает на следующий день (силовые упражнения в среднем объёме);

к большим нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее второго дня (силовые упражнения большого объёма и высокой интенсивности);

к предельным нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее, чем через 3-4 дня, участие в соревнованиях. Такие нагрузки могут быть не чаще одного раза в 3-4 недели;

к чрезмерным нагрузкам относятся такие нагрузки, после которых на следующий день наблюдается общая вялость, сонливость, наблюдаются объективные изменения со стороны сердечно - сосудистой системы и органов дыхания. Применение таких нагрузок нецелесообразно и вредно для здоровья.

При проведении занятий атлетической гимнастикой педагог должен знать объективные и субъективные показатели утомляемости занимающихся и уметь ее определять, руководствуясь существующими критериями. Для решения задачи правильного дозирования нагрузок, а также повышения качества тренировочного процесса большое значение имеет хорошо организованный контроль и учёт. Он способствует определению наиболее эффективной методики тренировки и выявлению отрицательных и положительных сторон её, что позволит своевременно внести необходимые поправки в план занятий. Контроль осуществляют руководитель занятий (педагогический контроль), врач (врачебный контроль) и сам занимающийся атлетической гимнастикой (самоконтроль).

**Учебно-тематический план
1 года обучения
образовательной программы «Силовая подготовка»**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале	1		1
2	История развития атлетизма	1		1
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1		1
4	Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований	1		1
5	Общая физическая подготовка	2	30	32
6	Специальная физическая подготовка	2	70	72
7	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану контрольных упражнений и спортивных мероприятий		
Итого часов:		8	100	108

Содержание программы.

Теоретическая подготовка

Основы знаний физической культуры:

- история развития атлетизма в России;
- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта;
- санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- режим дня и личная гигиена;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- физиология спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методика планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);
- воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

Физическое совершенствование.

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

Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг, упражнений с применением штанги и тренажеров. 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 объемах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 – 6 (Приложение 3).

Требования к качеству освоения программного материала

Должны знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и само страховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики;
- выполнять упражнения общефизической направленности в соответствии с нормами ГТО для соответствующей ступени не ниже бронзового значка.

Список используемой литературы.

1. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.: 000 "Вида-Н", 2002. - 352 с.
2. Тяжелая атлетика: учебник для инст-тов физ.культуры/ под ред. А.Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 256 с.
3. В.И.Дубровский Валеология. Здоровый образ жизни., - М.: Реторика-А, 2001. – 560 с.
4. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес/учебник, - М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 863 с.
6. Оливье Лафэй. Упражнения без оборудования. - М.: Эксмо, 2012. – 224 с.
7. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг.Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.:000 "Вида-Н", 2002. - 352 с.
8. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации / Сост. В.И. Боровских, М.Г. Мосиенко – Мичуринск : Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.
9. Л.С.Дворкин. Силовые единоборства. - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001.- 384 с.
10. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с..
11. Б.И.Шейко. Пауэрлифтинг. – М.: Издательство «ЕАМ Спорт Сервис», 2004. – 544 с.
12. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 660 с.
13. Физическая культура: учебник для 10-11 классов / В.И. Лях , А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение», 2007год.
14. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Силовая подготовка детей школьного возраста. Москва. « Издательство НЦ Энас», 2003 г.

Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

1. Общие требования безопасности.

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

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

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

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

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

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

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

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

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

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

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

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

3. Требования безопасности во время занятий.

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

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

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

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

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

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

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

5. Требования безопасности по окончании занятий.

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

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

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

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Необходимый инвентарь для проведения занятий:

- силовые многофункциональные тренажеры;
- гантели;
- штанга весом до 120 кг. (со съемными блинами);
- штанга с изогнутым грифом;
- ремни тяжелоатлетов;
- скакалки;
- гимнастическая стенка;
- перекладина;
- брусья;
- скамья;
- тренажер для мышц спины и живота;
- стойка со скамьей для жима от груди;
- стойки для приседаний;
- скамья с регулируемым наклоном;
- стойка для гантелей;
- беговые дорожки;
- коврики.

Упражнения, используемые на занятиях

Физическое совершенствование.

Прикладно-гимнастические упражнения:

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

Лёгкая атлетика:

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

Спортивные игры:

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

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

Для увеличения мышечной массы использовать 6-8 повторений с отягощением 60-80% от максимума. Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 10-12 и более повторений с отягощением до 60%. Упражнения включают в себя упражнения с гантелями весом 4 - 5 кг, упражнения с гириями весом 16 кг, упражнения со штангой и на тренажёрах. Количество упражнений 6 - 8, подходов 1 - 4, повторений 10-12.

Специальные упражнения.

Для дельтовидных мышц:

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

Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):

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

Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):

- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- отжимания на брусьях обратным хватом.

Для мышц предплечья:

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

Для грудных мышц:

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

Для мышц спины:

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

Для мышц живота:

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

Для четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса):

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

Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):

- лёжа сгибание ног на тренажёре.

Для мышц голени:

- стоя подъём на носки со штангой на плечах;
- стоя подъём носков ступней ног с отягощением.

Пример комплекса упражнений с гирями и гантелями:

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

Пример комплекса специальных упражнений:

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