

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района Республики Татарстан»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено  
на заседании методического  
совета  
Протокол № 1  
«24» августа 2020 г.

Рекомендовано  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
«26» августа 2020 г.

Утверждено и введено приказом  
№ 66 от 28 августа 2020 года  
директора МБУ ДО «Дворец  
творчества детей и молодежи»  
И.В. Грачева



**Рабочая программа 2020-2021 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
“Атлет”**

Возраст обучающихся: 14-18 лет  
3 год

Составитель:  
Фатхутдинов Рифкат Шаукатович  
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

1	Направленность Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Физкультурно-спортивное
2	Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Модифицированная
3	Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Стартовый
4	Группа	1 группа
5	Цель рабочей программы на текущий год	1.Физическое совершенствование 2.Расширение творческого потенциала, укрепление здоровья. 3. Творческая активность личности, в усвоении формирования здорового образа жизни и ее практическая направленность.
6	Задачи на текущий учебный год	Задачи программы: - развивать познавательные способности в процессе спортивно-творческой деятельности; -приобщать детей к исследовательской деятельности в процессе занятий атлетической гимнастикой; - стимулировать к самоидентификации в процессе освоения социальных ролей; -программа предусматривает разновозрастные учебные группы, что дает использовать метод наставничества.
7	Режим занятий в текущем году (указать продолжительность и количество занятий в неделю)	6 часов в неделю , три занятия по два часа (40 минут занятие , 10 минут перерыв и еще 40 минут)
8	Особенности организации образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с указанием: - Количество учебных часов по программе	216 часов в год, 108 занятий по 2 часа.
9	Формы занятий и их сочетание (выбор конкретных форм учебных занятий )	По форме занятия делятся на групповые и индивидуальные. При организации образовательного процесса используются традиционные формы занятий (игра, дискуссия,, учебная конференция, семинар, занятие практикум) .спаринги, тесты, регулярные спорт.

		соревнования.
10	Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проявляют творческую активность в освоении предмета, гармонического развития физических качеств.</li> <li>-знание атлетизма. как оздоровительной системы</li> <li>-овладение практическими умениями и навыками.</li> </ul> <p>Метапредметные :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умеет работать с разными видами информации для разработки и творческих и социальных проектов;</li> <li>-демонстрирует навыки конструктивного сотрудничества ;</li> </ul> <p>Метапредметные :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умеет работать с разными видами информации для разработки и творческих и социальных проектов;</li> </ul> <p>Система оценки результатов освоения программы : портфолио достижений обучающихся -мониторинг образовательных результатов. Формы подведения итогов: опрос, контрольное занятие, зачет, открытое занятие, соревнования</p>
11	Методическое обеспечение программы (при условии)	<p>Материально-техническое обеспечение образовательной программы: тренажерный зал оснащенный необходимым спорт. инвентарем ,игровой спорт. зал, компьютер, интернет ресурсы,</p> <p>Методическое обеспечение: дидактические лекционные материалы к занятиям, комплексы упражнений, методическая литература, справочники, разработка занятий, беседа , рекомендации по проведению практических работ, тематика исследовательской работы.</p>

12	Литература	<p>Литература</p> <p>Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М. Просвещение. 2018.</p> <p>Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. ФиС. 2019.</p> <p>Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. ФиС. 2017.</p> <p>Государственный образовательный стандарт. Национально-региональный компонент Свердловской области. Екатеринбург. 2018.</p> <p>Дворкин Л.С. Тренировка юных тяжелоатлетов в 13-16 лет. Тяжелая атлетика. Ежегодник 2018. М., ФиС 2019.</p> <p>Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Спорт 2019.</p> <p>Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 2017.</p> <p>Концепция структуры и содержания общего среднего образования (в 12-летней школе). //Российская газета. 15.12.2019.</p> <p>Обязательный минимум содержание учебного предмета "Физическая культура". //Физическая культура в школе. 2018-№6 стр.2, 2019 №1 стр8.</p> <p>Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. М. аАкадемия, 2017.</p> <p>Петров В.К. Грация и сила. М. Спорт 2019.</p> <p>Примерная учебная программа по физической культуре. //Физическая культура в школе. 2018 №2 стр.2.</p> <p>Программа "Развитие физической культуры, спорта и туризма, формирование здорового образа жизни в Свердловской области на 2017-2018 годы". Екатеринбург. 2018.</p> <p>Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М. "Просвещение" 2017.</p> <p>Рождественский Ю.В. Введение в культуроведение. М. ЧеРо, 2019.</p> <p>Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М. Народное образование. 2018.</p> <p>Фарбер Д.И., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М. "Просвещение" 2018.</p> <p>Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,2018 N: 1 - 3.</p> <p>Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Девочка - подросток - девушка. М. Просвещение 2018.</p>
----	------------	--

Календарный учебный график объединения «Атлет» 3-й год обучения

№ п/п	Название темы	Ко л. часов	Элементы содержания (дидактические единицы)	Вид диагностики и контроля	Материаль но-техническое и информационно-техническое обеспечение	Дата	Коррек - ция
1	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале.	2	Правила поведения во время занятий. Обеспечение техники безопасности.	Дисциплина	Тренажер ы, гантели.		
2	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.	2	Гигиена, режим и питание атлета	Контроль	Сп. инвентарь		
3	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.	2	Тип телосложения. Влияние занятий на организм.	Хваты, кол-во подходов	Сп. инвентарь		
4	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.	2	Различные виды отжиманий	Техника исполнения	Спорт зал		
5	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.	2	Подтягив ания на перекладине	Кол-во раз	Переклади на		
6	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	2	Приседания	Техника исполнения	Спорт зал		
7	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.	2	Подъем туловища на гимн. скамье	Кол-во раз	Гимн. скамья		
8	Комплекс упражнений «на растяжку» с	2	Наклоны, висы на перекладине	Техника исполнения	Переклади		

	использованием собственного веса.				на		
9	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц спины.	2	Тяга за голову и к груди	Подбор груза	Тренажер		
10	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног.	2	Згибания и разгибания ног на силовом тренажере	Подбор груза	Силовой тре- нажер		
11	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц рук.	2	Згибания и разгибания рук на силовом тренажере	Кол-во подходов	Силовой тренажер		
12	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузо-блочных устройствах.	2	Мышцы антогонисты	Кол-во подходов	Спорт зал, тренажеры		
13	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.	2	Суперсет для дельтовидных мышц	Подбор груза	Штанга, гантели		
14	Комбинированный комплекс упражнений для грудных и широчайших мышц	2	Мышцы антогонисты	Кол-во подходов	Силовой тренажер		
15	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.	2	Суперсет для широчайших м.	Подбор груза	Силовой тренажер		
16	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.	2	Приседания с отягощением, сгибания на скамье для пресса	Кол-во подходов	Штанга, скамья		
17	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.	2	Упражнения на растяжение, различные висы, режим отдыха	Техника исполнения	Сорт зал, переклади на		
18	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.	2	Индивидуальны й подбор программы	Дозирование нагрузки	Индивидуа льные особеннос ти		
19	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.	2	Стойки и хваты	Техника исполнения	Гантели,ш танга		

20	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.	2	Упражнения для дельтовидных м.	Подбор груза	Штанга, гантели		
21	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.	2	Упражнения для широчайших м.	Подбор груза	Штанга, гантели		
22	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.	2	Упражнения для трапециевидных м.	Подбор груза	Штанга, гантели		
23	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.	2	Згибания ног с различными отягощениями	Подбор груза	Силовой тренажер.		
24	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.	2	Разгибания ног с различными отягощениями	Подбор груза	Штанга, силовой тренажер		
25	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.	2	Тяга за голову на грузоблочном устройстве	Кол-во подходов	Штанга, силовой тренажер		
26	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.	2	Тяга на трапецию с отягощением	Кол-во подходов	Штанга, гантели		
27	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.	2	Жим стоя и присед с отягощением	Кол-во подходов	Штанга, гантели		
28	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	2	Разводка рук вперед, в стороны, в наклоне, жим из за головы стоя	Подбор груза	Штанга, гантели		
29	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	2	Упражнения на доске и в виси на перекладине	Кол-во подходов	Скамья, перекладина		
30	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	2	Жим лежа на тренажере, подтягивания обратным хватом	Кол-во подходов	Тренажер, перекладина		
31	Комбинированный комплекс упражнений с	2	Наклоны, дельтоидные, жим на	Подбор груза	Штанга, гантели		

	использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.		трицепс лежа на скамье				
32	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.	2	Приседания, сгибания ног в висе на перекладине	Техника исполнения	Штанга, перекладина		
33	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.	2	Наклоны, подтягивания обратным хватом	Техника исполнения	Гантели, перекладина		
34	Комбинированный комплекс для мышц шеи	2	Упражнения на борцовском мосту	На время	Маты		
35	Комбинированный комплекс для мышц предплечий	2	Вращения предплечий в упоре	На время	Гантели		
36	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.	2	Жим лежа на скамье, тяга на тренажере	Подбор груза	Силовой тренажер		
7	Беговые упражнения, спортивные игры	2	Челночный бег, игры мячом	Техника исполнения	Спорт зал		
8	Комбинированный комплекс для трапеций	2	Суперсет, подъем с гантелями	Кол-во подходов	Штанга, гантели		
9	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	2	Суперсет с отягощениями	Время выполнения	Штанга, гантели		
10	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	2	Подъем на скамье, сгибания ног в висе на перекладине	Время выполнения	Скамья для пресса, перекладина		
11	Круговой комплекс упражнений с использованием	2	Жим лежа на скамье, сгибание-	Кол-во подходов	Силовой тренажер		



	различных отягощений для грудных мышц и бицепса.		подъем на бицепс				
42	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	2	Наклоны, разводка стоя, подъем на трицепс стоя	Кол-во подходов	Штанга, гантели		
43	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса.	2	Сгибатели и разгибатели ног на тренажере, сгибания ног в висе	Техника исполнения	Силовой тренажер переклади на		
44	Беговые упражнения, спортивные игры	2	Подвижные игры	Результат игры	Спорт зал		
45	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.	2	Жим лежа и подъем на бицепс с наростом отягощений	Техника исполнения	Силовой тренажер		
46	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.	2	Тяга на тренажере, жим стоя, разгибание предплечий на тренажере	Кол-во подходов	Штанга, силовой тренажер		
47	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.	2	Приседания, сгибания на скамье с наростом отягощений	Техника исполнения	Штанга, скамья для пресса		
48	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.	2	Наклоны стоя, подтягивания на перекладине с наростом отягощений	Подбор груза	Переклади на, штанга		
49	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса.	2	Жим лежа, сгибание ног на перекладине	Подбор груза	Силовой тренажер, переклади на		
50	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.	2	Тяга широким хватом на тренажере, приседания с наростом отягощений	Техника исполнения	Штанга, силовой тренажер		
	Комплекс упражнений	2	Разводка на	Техника	Силовой		

	по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног.		тренажере, разгибатели ног на тренажере	исполнения	тренажер		
52	Беговые упражнения спортивные игры	2	Кросс 3 км.	Результат	Стадион		
53	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2	Жим лежа, подтягивания обратным хватом, сгибания на скамье	Кол-во повторений	Скамья, перекладина		
54	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса.	2	Наклоны стоя, жим стоя, разгибания предплечий в наклоне	Кол-во повторений	Гантели, штанга		
55	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса.	2	Подъем на носки, сгибания ног в висе	Техника	Штанга, перекладина		
56	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса.	2	Жим лежа, приседания, сгибания на скамье	Подбор груза	Скамья для пресса, тренажер		
57	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса.	2	Тяга на тренажере, подъем на бицепс, сгибание ног на перекладине	Кол-во повторений	Силовой тренажер, перекладина		
58	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	2	Сгибания на скамье, разводка стоя	Кол-во раз	Гантели, скамья		
59	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей. Упражнения на гребных эргометрах.	2	Аэробные упражнения на развитие силовой выносливости	Время исполнения	Гребной эргометр		
60	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2	Жим лежа, сгибание предплечий стоя, сгибания туловища на скамье	Максимальный вес	Силовой тренажер, скамья для пресса		

61	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и трицепса.	2	Тяга на тренажере, жим лежа на трицепс	Предельный вес	Силовой тренажер		
62	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног.	2	Приседания на машине Смидта	Макс. вес	Силовой тренажер		
63	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди и брюшного пресса.	2	Разводка на тренажере, сгибание ног на перекладине	Время исполнения	Силовой тренажер, перекладина		
64	Беговые упражнения спортивные игры	2	Челночный бег, игра в ручной мяч	Результат	Спорт. зал		
65	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса.	2	Полуприсед стоя, сгибания ног на доске для пресса	Максимальный вес	Штанга, доска для пресса		
66	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса.	2	Наклоны стоя, подъем ног на перекладине	Максимальный вес	Штанга, перекладина		
67	Комплекс статических упражнений для бицепсов и трицепсов	2	Удержание штанги стоя, удержание на бицепс в виси	Время исполнения	Штанга, перекладина		
68	Комплекс статических упражнений для мышц груди и спины	2	Удержание в жиме лежа, удержание в наклоне	Продолжительность	Штанга		
69	Комплекс статических упражнений для дельтовидных мышц	2	Удержание отягощений стоя, руки в стороны	Продолжительность	Гантели		
70	Комплекс статических упражнений для трапециевидных мышц	2	Удержание стоя, на трицепс	Продолжительность	Диски		
71	Комплекс статических упражнений для мышц ног и брюшного пресса	2	Удержание в полуприседе, удержание под углом в виси	Продолжительность	Штанга, перекладина		
72	Беговые упражнения спортивные игры	2	Кросс 3.км, подвижные игры	Результат	Стадион, спортзал		
73	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц	2	Тяга на силовом тренажере	Техника исп.	Силовой тренажер		

	спины						
74	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для сгибателей рук	2	Подъем на бицепс, в упоре	Техника исп.	Силовой тренажер		
75	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для разгибателей рук	2	Разгибания рук на тренажере, стоя	Техн.исполн.	Силовой тренажер		
76	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для дельтовидных мышц	2	Тяга на тренажере до уровня груди, стоя	Техника исполнения	Силовой тренажер		
77	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног	2	Сгибания и разгибания ног на тренажере	Техника исполнения	Силовой тренажер		
78	Беговые упражнения, спортивные игры	2	Бег с ускорением, игры за овладение мячом с прорывом через круг	Результат	Спортзал, набивной мяч		
79	Комбинированный комплекс упражнений для дельтовидных мышц	2	Суперсет-подъем вперед, назад, в стороны. Жим стоя из за головы	Техника исполнения	Штанга, гантели		
80	Комбинированный комплекс упражнений для бицепсов	2	Сгибание рук стоя с отягощением, подтягивания на перекладине	Техника исполнения	Перекладина, штанга		
81	Комбинированный комплекс упражнений для трицепсов	2	Жим на трицепс лежа, разгибания рук на тренажере	Техника исполнения	Гантели, силовой тренажер		
82	Комбинированный комплекс упражнений для мышц брюшного пресса	2	Сгибания в наклоне на доске, сгибания ног в висе	Техника исполнения	Доска для пресса, перекладина		
83	Комбинированный комплекс упражнений для грудных мышц	2	Жим штанги лежа, разводка на скамье	Тех.исполнен	Штанга, гантели		
84	Комбинированный комплекс упражнений	2	Приседания, разгибания ног	Подбор груза	Силовой тренажер,		

	для разгибателей ног		на силовом тренажере		штанга		
85	Комбинированный комплекс упражнений для трапецевидных мышц	2	Тяга штанги стоя, тяга на тренажере стоя	Подбор груза	Штанга силовой тренажер		
86	Комбинированный комплекс упражнений для сгибателей ног	2	Сгибания ног на тренажере, в висе на перекладине	Подбор груза	Силовой тренажер, переклади на		
87	Комбинированный комплекс упражнений для предплечий	2	Сгибания и вращения предплечий в упоре	Техника исполнения	Гриф штанги, гантели		
88	Беговые упражнения, спортивные игры	2	Бег с ускорением, игра в футбол	Результат	Футбольный мяч		
89	Комплекс упражнений со свободным весом для дельтовидных мышц	2	Жим стоя, суперсет с гантелями	Подбор груза	Штанга, гантели		
90	Комплекс упражнений со свободным весом для бицепсов	2	Сгибания рук в упоре, подтягивания обратным хватом	Техника исполнения	Переклади на, штанга		
91	Комплекс упражнений со свободным весом для трицепсов	2	Разгибания рук на тренажере, Разгибания рук в наклоне под углом	Техника исполнения	Силовой тренажер, гантели		
92	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц брюшного пресса	2	Подъем на скамье, сгибания ног в висе на перекладине	Техника исполнения	Скамья для пресса, переклади на		
93	Комплекс упражнений со свободным весом для грудных мышц	2	Жим лежа, разводка лежа	Подбор груза	Скамья для жима		
94	Комплекс упражнений со свободным весом для разгибателей ног	2	Приседания, разгибания на тренажере	Подбор груза	Штанга, тренажер		
95	Комплекс упражнений со свободным весом для широчайших мышц	2	Подтягивания за голову тяга в наклоне	Подбор груза	Переклади на		
96	Комплекс упражнений со свободным весом для сгибателей ног	2	Сгибания ног на тренажере, сгибания ног в	Техника исполнения	Силовой тренажер, переклади		

			висе на перекладине		на		
97	Комплекс упражнений со свободным весом для трапециевидных мышц	2	Тяга стоя, тяга на тренажере, стоя	Подбор груза	Штанга, тренажер		
98	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц предплечий	2	Сгибания и вращения предплечий в упоре	Техника исполнения	Силовой тренажер, гантели		
99	Беговые упражнения, спортивные игры	2	Челночный бег, игра в футбол	Результат	Мяч футбольный		
100	Комплекс упражнений-суперсет для мышц плечевого пояса	2	Разводка рук вперед, в стороны, в наклоне с гантелями	Техника исполнения	Гантели		
101	Комплекс упражнений-суперсет для сгибателей рук	2	Сгибания рук со штангой, поочередное сгибание с гантелями	Техника исполнения	Штанга, гантели		
102	Комплекс упражнений-суперсет для разгибателей рук	2	Разгибания предплечий из за головы, разгибания на предплечий тренажере	Техника исполнения	Силовой тренажер, гантели		
103	Комплекс упражнений-суперсет для мышц брюшного пресса	2	Подъем на доске для пресса, сгибания ног в висе	Техника	Перекладина, доска для пресса		
104	Комплекс упражнений-суперсет для грудных мышц	2	Жим штанги, разводка рук в стороны, лежа на скамье	Подбор груза	Гантели, скамья для жима		
105	Комплекс упражнений-суперсет для разгибателей ног	2	Приседания с отягощением, разгибание ног сидя на тренажере	Техника исполнения	Штанга, силовой тренажер		
106	Комплекс упражнений-суперсет для широчайших мышц	2	Подтягивания широким хватом, тяга за голову на тренажере	Техника исполнения	Перекладина, силовой тренажер		
107	Комплекс упражнений-	2	Сгибания ног на	Техника	Силовой		

7	суперсет для сгибателей ног		тренажере лежа на груди, сгибания ног в висе	исполнения	тренажер, переклады на		
10 3	Комплекс упражнений –суперсет для трапециевидных мышц	2	Подъем плеч с отягощением стоя, тяга к груди на тренажере, стоя	Техника исполнения	Штанга, силовой тренажер		