



Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области

«Екатеринбургский техникум химического машиностроения»

Реализация дополнительных общеразвивающих программ



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
СЕКЦИЯ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Екатеринбург  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы	5
3.	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	12
4.	Контроль и оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы	14
	Приложения	15

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1 Область применения программы:

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности разработана для обучающихся всех специальностей и профессий ГАПОУ СО «ЕТХМ» и направлена на реализацию интереса к данному виду деятельности.

### 1.2 Место программы в структуре учебно-воспитательного процесса:

Данная программа относится к дополнительным общеразвивающим программам, реализуется в рамках внеурочной деятельности и способствует формированию социально-значимых умений и навыков обучающихся, способных принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

Физическое воспитание – это педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования и улучшения основных двигательных умений и навыков, а также связанных с ними знаний.

Контроль и достижение результатов тренировок инструктор и занимающиеся прослеживают совместно, исходя из поставленных целей и задач.

### 1.3 Цели и задачи:

#### Цели:

- оценить значение регулярных занятий в тренажерном зале, спортивной культурой и спортом в целом; для приобретения физической привлекательности, повышение работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержание положительной функциональности организма и технической устойчивости;

- увидеть положительное влияние занятий в тренировочном зале, выполняя физические упражнения различной направленности, и формировать здоровый образ жизни, организовывать самостоятельные занятия, контролировать и оценивать их эффективность;

- научиться выполнять физические упражнения на тренажерах, с предметами, учитывая состояние здоровья, особенности физического развития и подготовленности;

- научиться саморегулировать психофизическое состояние организма, анализировать и оценивать процесс занятий.

Профессиональная цель дополнительной общеразвивающей программы: формирование физической готовности обучающихся к успешному овладению будущей профессией через развитие профессионально важных физических качеств, способности в самостоятельном физическом совершенствовании и обеспечение здорового образа жизни.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

- формировать в процессе занятий правильную осанку, телосложение, совершенствовать технику упражнений и приемов;
- применять умения и знания, полученные во время занятий для восстановления организма после умственной и физической усталости;
- демонстрировать здоровый образ жизни;
- развитие и совершенствование базовых силовых, скоростных и координационных качеств, общей и специальной выносливости, гибкости;
- формирование основных и прикладных двигательных навыков;
- обеспечение оптимального уровня двигательной активности в образовательной и повседневной деятельности;
- укрепление здоровья, закаливание организма, повышение его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, профессиональной и образовательной деятельности.

Программа рассчитана на один год. Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы 15-19 лет и выше. Форма занятий – групповая тренировка. Программа частично может быть реализована с применением элементов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. По результатам освоения программы все слушатели получают сертификат.

По окончании изучения программы, обучающиеся проходят тестовые задания для определения усвоения полученных теоретических знаний.

1.4 Количество часов на освоение примерной программы дополнительного образования:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 144 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 144 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1 Объем программы и виды учебной работы

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 144 часа, включающая:
теоретические занятия 10ч
практические занятия 134ч

### 2.2. Тематический план и содержание дополнительной общеразвивающей программы

№	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале	1
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале	1
3	История развития атлетизма. Хронология развития атлетизма. Характеристика современного состояния атлетической гимнастики. Ее место в системе российского спорта.	1
4	История развития атлетизма. Атлетическая гимнастика как средство физического воспитания и оздоровления	1
5	Гигиена спортсмена и закаливание	1
6	Гигиена спортсмена и закаливание	1
7	Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований	1
8	Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований	1
9	Практическое занятие № 1. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
10	Практическое занятие № 2. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
11	Практическое занятие № 3. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
12	Практическое занятие № 4. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
13	Практическое занятие № 5. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
14	Практическое занятие № 6. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
15	Практическое занятие № 7. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1













126	Практическое занятие № 118. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
127	Практическое занятие № 119. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
128	Практическое занятие № 120. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
129	Практическое занятие № 121. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
130	Практическое занятие № 122. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
131	Практическое занятие № 123. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
132	Практическое занятие № 124. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
133	Практическое занятие № 125. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
134	Практическое занятие № 126. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
135	Практическое занятие № 127. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
136	Практическое занятие № 128. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
137	Практическое занятие № 129. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
138	Практическое занятие № 130. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
139	Практическое занятие № 131. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
140	Практическое занятие № 132. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
141	Практическое занятие № 133. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
142	Практическое занятие № 134. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
143	Итоговое тестирование	1
144	Итоговое тестирование	1
	Итого:	144ч.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Данная программа разработана, исходя из условий, которые имеются в техникуме. Тренажерный зал укомплектован следующими тренажерами:

- Г7.4.2 Гриф прямой D=50 - 1
- Гантели неопреновые 2кг - 2
- Гантели неопреновые 3кг - 2
- Гантель 7кг – 2
- Гриф EZ - 1
- Гриф гантельный - 1
- Силовой центр Fiero Gym
- Спортивный комплекс – 1
- Тренажер атлетический (брусья.переклад.) - 1
- Тренажер Беговая дорожка электр.НК-1360 - 1
- Тренажер Велотренажер УК-В0803А - 1
- Тренажер Эллипсоид магнитный ВУ430 - 1
- Тренажер эллипсоидный магнитный - 1
- Турник -брусья навесной на гимн.стенку - 1
- Штанга - 1

За основу взяты традиционные методики для этих тренажеров. Все комплексы и упражнения направлены на укрепление физического состояния организма занимающихся, понижающие утомляемость и повышающие работоспособность.

При реализации элементов/тем программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ДОТ и ЭО) рабочее место преподавателя и обучающихся оборудовано компьютером с выходом в Интернет:

- мультимедийный проектор;
- компьютер;
- экран;
- комплект слайдов по темам курса ДОП.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма] – Смоленск, 2015 г.

2. Кирпиченков А.А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений – Смоленск, 2016 г.

3. Митриченко Р.Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой – Волгоград, 2015 г.

4. Ципин Л.Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями, 2016 г.

5. Щербин Д.В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье, 2017 г.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Проверка результатов освоения программы предусматривает следующие формы: выполнение и защита работ, проектов; анкетирование, тестирование; участие в соревнованиях.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения проходит через участие обучающихся во внеурочной деятельности.

Механизм оценки результатов:

1. Анкетирование
2. Включение педагогического наблюдения
3. Рефлексия
4. Достижения обучающихся в соревнованиях.

### **Вводный комплекс упражнений**

Обучение технике и методике выполнения базовых упражнений с весом собственного тела, для новичков: подтягивание в висе на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; выпрыгивание из приседа; сед согнувшись из положения лежа на спине.

### **Упражнения с гантелями и гириями**

Техника безопасности при выполнении упражнений с гириями и гантелями.

Техника выполнения упражнений с гантелями: различные симметричные и асимметричные движения руками в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями.

Техника выполнения упражнений с гириями: поднимания и опускания, броски и ловля гири одной и двумя руками, перебросы руками и ногами.

### **Упражнения со штангой**

Техника безопасности при выполнении упражнений со штангой. Техника выполнения упражнений: приседания со штангой, выпрямление ног с отягощением из положения сидя, сгибание ног с отягощением из положения лежа на скамейке на животе, становая тяга (из приседа, выпрямление в стойку руки вниз, со штангой), тяга в наклоне (из положения наклона вперед потягивание штанги вверх до груди), жим штанги лежа на наклонной скамейке, жим узким хватом лежа, жим из-за головы сидя. Поднимание штанги вперед, вверх из положения стоя, французский жим одной рукой.

### **Упражнения для мышц шеи и рук**

Техника выполнения упражнений для мышц шеи: наклоны головы вперед, назад, стороны.

Упражнения выполняются с сопротивлением, отягощением и на тренажерах. Техника выполнения упражнений для рук.

Упражнения с гантелями, попеременные сгибания рук с гантелями, концентрированное сгибание одной руки с гантелью, сгибание рук с гантелями хватом «молоток», разгибание одной руки с гантелью из-за головы, разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне, разгибание рук с гантелями лежа.

Упражнения со штангой: сгибание рук с грифом штанги, сгибание рук со штангой хватом сверху, разгибание запястий со штангой хватом снизу, разгибание рук со штангой лежа.

Упражнения на тренажере: разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху, разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху.

### **Упражнения для мышц спины**

Техника выполнения основных упражнений для мышц спины: подтягивание, тяги верхнего блока (перед собой, за шею, узким хватом), сгибанием или разгибанием корпуса.

Техника выполнения упражнений для широчайших и длинных мышц спины: тяг штанги к поясу в наклоне; подтягивание на перекладине широким хватом; тяга гантелей в наклоне; «гиперэкстензии»; становая тяга; тяга «сумо».

### **Упражнения для брюшного пресса**

Скручивания туловища на полу. Подъемы туловища. Сворачивание туловища с голенью на скамье. Подъемы туловища на наклонной скамье.

Скручивания туловища с верхним блоком. Сворачивание туловища на тренажере. Подъемы ног на наклонной скамье Подъемы коленей в упоре.

Подъемы коленей в висе Подъемы коленей в висе Боковые наклоны туловища стоя Вращение туловища стоя.



### **Предлагается ряд комплексов упражнений:**

- для начинающих (стаж тренировок не более полугода и меньше);
- для имеющих опыт (стаж тренировок более 1 года);
- для наращивания мышечной массы (стаж не менее полугода);
- для женщин и девушек.

### **Стаж тренировок не менее полугода для начинающих:**

**Первая тренировка:** грудные мышцы, широчайшие, дельты, икры, низ спины, пресс.

1. Жим штанги лежа под углом вверх: 4 подхода по 8-10 раз.
2. Тяга вертикального блока к груди: 4 подхода по 8-10 раз.
3. Тяга «Т-грифа»: 3 подхода по 10-12 раз.
4. Жим из-за головы сидя: 4 подхода по 8-10 раз.
5. Разводка с гантелью лёжа: 3 подхода по 10-12 раз.
6. Икры – в тренажере жим ногами: 3 подхода по 12-15 раз.
7. Икры – в тренажере сидя: 3 подхода по 12-15 раз.
8. Разгибание туловища в тренажере: 4 подхода по 15 раз.
9. Отжимание: 4 подхода по максимальному количеству раз.

**Вторая тренировка:** Бедра, руки, пресс, косые мышцы живота.

1. Жим ногами: 4 подхода по 12 раз.
2. Разгибание ног в тренажере: 3 подхода по 12-15 раз.
3. Становая тяга: 4 подхода по 15-20 раз.
4. Сгибание ног в тренажере: 3 подхода по 12-15 раз.
5. Сгибание рук с гантелями попеременно: 3 подхода по 8 раз.
6. Концентрированный подъем на бицепс: 3 подхода по 10-12 раз.
7. Разгибание рук в тренажере: 3 подхода по 8 раз.
8. Разгибание руки из-за головы: 3 подхода по 10-12 раз.
9. Наклоны в тренажере «гиперэкстензии»: 3 подхода по 20-25 раз.
10. Подъем ног в висе: 4 подхода по максимальному количеству раз.

Примечание:

Перед выполнением упражнения необходимо сделать 1-2 разминочных подхода.

### **Стаж тренировок более 1 года, для имеющих опыт:**

**Первая тренировка:**

1. Жим лежа: 4 подхода по 10 раз.
2. Разводка под углом вверх: 3 подхода по 12 раз.
3. Жим с груди стоя: 4 подхода по 10 раз.

4. Французский жим лежа: 3 подхода по 12 раз.
5. Жим ногами: 4 подхода по 15 раз.
6. Подъем ног в висе: 4 подхода по максимальному количеству раз.

#### **Вторая тренировка:**

1. Приседание со штангой на плечах: 4 подхода по 10 раз.
2. Сгибание ног в тренажере: 3 подхода по 12 раз.
3. Икры – в тренажере сидя: 4 подхода по 12-15 раз.
4. Подтягивание на перекладине: 4 подхода по максимальному количеству раз.
5. Подъем штанги на бицепс стоя: 4 подхода по 10-12 раз.
6. Подъем туловища на наклонной скамье с поворотом: 4 подхода по максимальному количеству раз.

#### **Третья тренировка:**

1. Жим штанги под углом вверх: 4 подхода по 10 раз.
2. Тяга штанги в наклоне: 3 подхода по 10-12 раз.
3. Жим из-за головы сидя: 4 подхода по 10 раз.
4. Разведение гантелей в наклоне: 4 подхода по 10-12 раз.
5. Икры – стоя на одной ноге поочередно: 4 подхода по максимальному количеству раз.
6. Становая тяга: 3 подхода по 10-12 раз.
7. «Молот» с гантелями: 3 подхода по 10-12 раз.
8. Подъем ног до 90 градусов на брусках.

Примечание: перед выполнением упражнения необходимо сделать 1-2 разминочных подхода.

### **Для наращивания мышечной массы:**

#### **Стаж тренировок не менее полугода**

##### **Первая тренировка**

1. Становая тяга классика или сумо - 5 x 8.
2. Жим штанги с груди стоя или сидя - 5 x 8.
3. Сгибание рук со штангой стоя - 5 x 6 раз. Любой вид грифа, менять каждую тренировку (то есть каждую неделю). Хват тоже менять.
4. Пресс: скручивания на наклонной скамье - 5 подходов по 20 раз. Либо 3 подхода до отказа (но нужно вработаться в это недельки за 3 - 4). Можно добавить и подъемы ног в висе на турнике – 3 - 5 подходов по 15 - 20 раз (в зависимости от тренированности).
5. Махи гантелями в стороны 4 x 10. И другую тренировку - протяжка со штангой узким хватом. И так далее.

### Вторая тренировка

1. Жим лежа широким хватом - 5 x 8.
2. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной или наклонной скамье - 4 x 10 раз (вес позволяющий выполнять точные движения в тоже время с усилием).
3. Тяга штанги в наклоне - 5 x 8.
4. Подтягивания широким хватом - 4 x 10-14 раз. Вместо подтягиваний широким на следующей неделе введите подтягивания параллельным хватом к груди, потом тяга вертикального блока параллельным хватом к груди и тяга горизонтального блока. Варьируйте.
5. Тренировка предплечий. Например, 4 подхода по 20-25 раз сгибание запястий сидя со штангой и работа на тренажере для наружных мышц предплечья. Сгибание рук со штангой хватом сверху. Причем во второй фазе движения руки в запястьях сгибаются вверх одновременно с поднятием штанги.
6. Упражнения на пресс как в первый день.

### Третья тренировка

1. Приседания со штангой на плечах - 5 x 8.
2. Одно любое вспомогательное упражнение для ног. Например: сделаем выпады со штангой - 4 подхода по 10 раз. Или сгибание ног в тренажёре лёжа - тоже 4 x 10.
3. Подъемы на носки. Под носками подставка, чтобы при максимальном опускании не доставать пола пятками.
4. Жим штанги узким хватом - 5 x 8. Либо отжимания от брусьев узким хватом с весом (меняйте, варьируйте).
5. Одно вспомогательное упражнение на трицепс: французский жим со штангой лёжа, разгибание рук с верхнего блока и так далее.  
Упражнения на пресс как в первый день.

### Для девушек, женщин:

1. Приседание с грифом на плечах или выпады с гантелями в руках (бёдры, ягодицы): 4 подхода по 15-20 раз.
2. Разгибание ног в тренажере (передняя поверхность бедра): 3 подхода по 20 раз.
3. Сгибание ног в тренажере (задняя поверхность бедра, ягодицы): 3 подхода по 15-20 раз.
4. Становая тяга на прямых ногах (ягодицы, задняя поверхность бедра, низ спины): 3 подхода по 20 раз.
5. Икры сидя: 3 подхода по 20 раз.
6. Икры стоя: 3 подхода по 20 раз.
7. Жим гантелей лёжа под углом вверх (грудь, трицепс, дельта): 3 подхода по 10-12 раз.

8. Тяга на вертикальном блоке к груди (широчайшие спины, бицепс): 4 подхода по 10-12 раз.
  9. Разводка с гантелями стоя (боковая дельта): 3 подхода по 12-15 раз.
  10. Сгибание рук с гантелями стоя или сидя (бицепс руки): 3 подхода по 12-15 раз.
  11. Разгибание рук на блоки (трицепс): 3 подхода по 12-15 раз.
  12. Разгибание туловища в тренажере (низ спины, ягодицы, бицепс бедра): 4 подхода по максимальному количеству раз.
  13. Подъем ног в висе (низ мышц живота): 4 подхода по максимальному количеству раз.
  14. «Сжигание» или подъем туловища (верх мышц живота): 4 подхода по максимальному количеству раз.
- Примечание: можно использовать упражнения для ягодиц, внутренней и внешней поверхности бедра.
1. Махи ноги назад из положения стоя на четвереньках (ягодицы): 4 подхода по 50 раз.
  2. Обратная «гиперэкстензия» (ягодицы): 4 подхода по максимальному количеству раз.
  3. Приведение ноги на блоке (внутренняя часть бедра): 4 подхода по 20-25 раз.
  4. Отведение ноги на блоке в сторону (внешняя часть бедра): 4 подхода по 20-25 раз.
  5. Отведение ноги на блоке назад (ягодицы): 4 подхода по 20-25 раз.
  6. Жимы ногами, меняя расстановку ступней (бедра, ягодицы): 3 подхода по 20 раз.
  7. Выпады с гантелями в руках назад (ягодицы, бедра): 4 подхода по 15-20 раз.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В зависимости от поставленных целей и задач, занятия планируются как групповые, персональные и специальные занятия.

В любом случае, какой бы вид тренировки не выбрали, начинать следует с упражнений низкой интенсивности, которые плавно и постепенно подведут к высокому уровню сложности и позволят последовательно развивать физические качества. На начальной стадии тренировок уделяется внимание малой нагрузке. Нагрузка регулируется количеством раз и количеством подходов. Особое внимание уделяется технике выполнения упражнений. Неправильно выполненные упражнения влекут не оздоровительный эффект, а обратный, во вред здоровью занимающегося.

Групповые занятия проводятся для группы занимающихся, которые определились в одних целях и задачах. Упражнения они выполняют однотипные. Друг другу в присутствии инструктора помогают (страховка на отдельных снарядах, комплексах, тренажерах). Выбирается отдельный комплекс для группы занимающихся. И они, согласно методике для данного комплекса, выполняют его.

Персональные занятия проводятся с отдельными занимающимися. Для каждого ставится отдельная цель и задача. Согласно этого подбираются упражнения в комплексе. Придерживаясь четкой методики, происходит их достижение. Дозировка и время занятия определяются индивидуально для каждого, учитывая возможности и состояние здоровья тренирующегося.

Специальные занятия проводятся как групповые, так и персональные. Ставится конкретная цель и задача. Например, на развитие рук и ног, спины и т.д. Или даже берутся руки не в целом, а, например, отдельная группа мышц на руках (кисти, плеча, предплечья). И согласно этого составляется тренировка в комплексе. Или даже это будет спланированное занятие, направленное на восстановление и релаксацию. Подбираются упражнения на растягивание, восстановительные упражнения в сочетании с правильным дыханием. Составляются комплексы со щадящей нагрузкой.

Не смотря ни на что, групповое, персональное или специальное занятие должно начинаться с тщательной разминки.

Разминка – это ряд упражнений, которые направлены на подготовку организма занимающегося для достижения цели и задачи тренировки, занятия.

Для достижения желаемого результата, занимающиеся должны набраться терпения, и приложить максимально свои моральные возможности. Первый результат начинает ощущаться через 2 месяца систематических занятий. Ту нагрузку и дозировку, которая была определена изначально, занимающийся начнет её выполнять «запросто». После этого

следует первое увеличение нагрузки. Это производится увеличением весов или увеличением количества раз и подходов.

Какая бы цель не существовала: уменьшить жировой компонент, укрепить мышцы, снять стресс, не нужно форсировать нагрузки. Нужно чётко следить за своим самочувствием, чтобы избегать травмоопасных ситуаций, нужно внимательно соблюдать технику безопасности во время занятий. Заниматься следует только в спортивной форме. Перед началом занятий на тренажерах следует проверить готовность тренажера к упражнению, его исправность. Проверить исправность замков-фиксаторов на штангах и на наборных гантелях во избежание соскока «блинов» с них. Дозировку прибавлять сразу не рекомендуется, к этому нужно идти постепенно в четкой системе, предлагаемой программой.

Успех и результат зависит только от этого и от результативных и правильно организованных занятий. Тем, кто только начинает заниматься по данной программе следует посоветоваться с врачом во избежание того, что занятия могут привести к обострению скрытых и хронических заболеваний.

Перед началом новой серии в комплексе рекомендуется сделать 1-2 пробных подхода. Это нужно для корректировки техники выполнения упражнения. Правильная техника позволяет быстрее улучшать результат и предупреждать травмы. И самое главное, при работе со штангами не забывать про страховку.

Во время занятий необходимо следить за своим самочувствием и функциональным состоянием организма. Не стоит переусердствовать и превышать свои возможности. Это может вызвать микротравмы мышц – мельчайшие разрывы мышечных волокон, что приведет к торможению успеха результата. Придется потратить время на восстановление функций мышц, что станет следствием нарушения тренировочной системы.

Также не стоит допускать переутомления. Организм, который не успевает восстановиться после нагрузок, впадает в состояние стресса. А, значит, возможен сбой физических, психологических функций, и даже может привести к повышению заболеваемости.

Тест составлен для обучающихся ДОП  
«Атлетическая культура»

Инструкция: Вам предлагается ответить на 22 вопроса. Необходимо выбрать из трех вариантов 1-2 правильных ответа.

Критерии оценивания:

«5» выполнено 20 и более «4» выполнено 17 и более «3» выполнено 12 и более «2» выполнено менее 12

Правильные ответы:

1.а,в; 2.б; 3.а; 4.в; 5.а; 6.б; 7.б,в; 8.в; 9.а,б; 10.а,в; 11.б,в; 12.а,б,; 13.а,в; 14.б; 15.а,б; 16.а,б; 17.а,в; 18.б; 19.б; 20.а; 21.а,б; 22.а,в.

1. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы:

- а) пулловер
- б) отжимание от пола
- в) жим штанги на наклонной (вверх) скамье

2. Упражнения на развитие большой грудной мышцы:

- а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- б) разведение гантелей лежа
- в) жим штанги, лежа с уклоном

3. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:

- а) отжимание на брусьях
- б) сгибание туловища в тренажере
- в) сведение рук в тренажере

4. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:

- а) Пулловер
- б) жим гантелей стоя
- в) жим штанги узким хватом

5. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины:

- а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
- б) подтягивание на перекладине хватом снизу
- в) разгибания туловища в тренажере

6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:

- а) шаги со штангой
- б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- в) шаги с гантелями

7. Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины:

- а) поднятие туловища лежа на бедрах
- б) тяга Т-образного грифа
- в) вертикальная тяга к подбородку

8. Упражнения на развитие бицепса бедра:

- а) жим ногами
- б) приседания на ГАК- тренажере
- в) сгибание ног лежа

9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра:

- а) приседания со штангой на плечах
- б) приседания с гантелями
- в) сгибание одной ноги стоя

10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:

- а) приведение одной ноги стоя
- б) разгибание ног сидя
- в) сведение ног сидя

11. Упражнения на развитие голени:

- а) разгибание голени сидя
- б) подъем на носки стоя
- в) жим стопами в тренажере

12. Упражнения на развитие ягодичной мышцы:

- а) выпады со штангой на плечах
- б) выпады с гантелями
- в) разведение ног в тренажере

13. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) жим штанги из-за головы
- б) жим штанги с груди сидя
- в) подъем гантелей в стороны

14. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) жим гантелей сидя
- б) подъем гантелей вперед попеременно
- в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

15. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) разведение рук с гантелями в наклоне
- б) жим штанги сидя из-за головы
- в) разгибание руки с гантелью из-за головы



16. Упражнения на развитие бицепса:

- а) попеременные сгибания рук с гантелями
- б) сгибания рук с грифом
- в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

17. Упражнения на развитие трицепса:

- а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
- б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
- в) разгибание рук со штангой лежа

18. Упражнения на развитие мышц предплечья

- а) сгибание рук на скамье Скотта
- б) сгибание запястий со штангой хватом снизу
- в) сгибание рук на блочном тренажере

19. Упражнения на развитие прямой мышцы живота:

- а) подъемы туловища с поворотом
- б) подъем коленей в висе
- в) сворачивание туловища на полу

20. Упражнения на развитие косых мышц живота:

- а) боковые подъемы туловища на римском стуле
- б) подъем коленей в висе
- в) подъем коленей в упоре

21. Упражнения на развитие нижнего пресса:

- а) подъем прямых ног в упоре
- б) подъем ног на наклонной скамье
- в) боковые наклоны стоя с гантелью

22. Упражнения на развитие верхнего пресса:

- а) сворачивания туловища с верхним блоком
- б) развороты туловища с грифом
- в) подъемы туловища на наклонной скамье