

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области
«Средняя общеобразовательная школа № 10»**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
МАОУ «Школа № 10»
Протокол от 28.08.2025 г. № 11



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Школа № 10»
Е.В.Ислентьева Е.В.Ислентьева
Приказ от 29.08.2025 г. № 81-ОД/5

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Сильнее всех»**

физкультурно-спортивной направленности

для обучающихся 12 – 16 лет

срок реализации – 1 год

**Автор-разработчик:
Дымов С.Н.,
педагог дополнительного образования**

**г. Ирбит
2025г.**

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы.

Программа армрестлинга «Сильнее всех» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 12-16 лет, разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для занятий по армрестлингу «Сильнее всех» рассчитана на 1 год обучения, 35 недели. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 академическому часу (40 минут).

В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в армспорте: физической, технико-тактической, психологической, теоретической, а также педагогического, медицинского контроля и восстановительных мероприятий.

Программный материал позволяет решать следующие задачи:

- укрепление здоровья обучающихся;
- гармоническое физическое развитие, разносторонняя физическая и технико-тактическая подготовленность в армспорте;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этики, развитие интеллектуального потенциала.

1.2. Актуальность программы. Современный этап развития общества характеризуется уменьшением уровня двигательной активности школьников. Дети ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят в электронных гаджетах. Вовлечение подрастающего поколения в активные занятия физической культурой и спортом способствует формированию здорового образа жизни, воспитанию физических качеств, пробуждению интереса детей к новому виду деятельности в области физической культуры и спорта.

Систематические занятия волейболом создают условия для приобретения навыков здорового образа жизни, укреплению здоровья. Обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить моррофункциональные системы растущего организма.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений бороться за специализированным столом для соревнований по

армрестлингу, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия армспортом.

1.3. Новизна программы «Сильнее всех» состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься данным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться армспортом с «нуля», а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

1.4. Отличительные особенности программы. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Силовые упражнения способствуют развитию, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с резиной, гантелями развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы,держивают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Одновременно армрестлинг оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.).

Различные функции спортсменов обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, армспорт способствует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

1.5. Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 12-16 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий армспортом. Группы по гендерному принципу – смешанные, по 20-25 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и заявлению его законного представителя.

1.6. Объем и сроки освоения программы. Общий объем учебной нагрузки – 35 часов. Программой предусмотрено обучение 1 раз в неделю по 1 академическому часу (40 минут), 35 учебных недель с сентября по май включительно.

1.7. Форма и методы организации занятий: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях.

1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – программой предусмотрено обучение 1 год, 1 раз в неделю (среда) по 1 академическому часу, 35 учебных недель.

1.9. Цели и задачи программы

Цель программы:

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- развитие мотивации личности к познанию;
- содействие всестороннему развитию личности обучающегося, посредством дополнительных занятий армрестлингом.

Задачи программы

- поэтапное обучение техническим приемам борьбы и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение физической культуры на основе изучения правил борьбы и соревновательного опыта;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по армрестлингу;
- развитие мышления на основе расширения вариативности приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся;
- воспитание спортивной дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств.

1.10. Содержание программы (учебный тематический план)

Учебный план

№	Раздел подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка	5
3	Специальная физическая и техническая подготовка	14
4	Соревнования	2
5	Контрольные испытания	4

6	Медицинское обследование	Вне сетки
7	Всего часов в год	34
8	Количество занятий в год	34
9	Количество занятий в неделю	1

Учебных недель – 34 недель (1 академический час в неделю (40 мин)).

1.11. Содержание учебного плана

Тематический план (35 занятия в год)

№ занят ия	Краткое содержание	Кол- во час.
1	ТБ, прием нормативов	1
2	ТБ, ОРУ, стойки	1
3	ТБ, атлетическая подготовка, техника захватов	1
4	ТБ, ОРУ, сгибание кисти	1
5	ТБ, ОРУ, связывание захватов	1
6	ТБ, атлетическая подготовка, техника выполнения захватов	1
7	ТБ, ОРУ, стойки с высоким и низким захватом	1
8	ТБ, ОРУ, сгибание кисти со жгутом	1
9	ТБ, ОРУ, имитация атакующих действий на блоке	1
10	ТБ, ОРУ, сгибание рук со жгутом, РУ для борьбы	1
11	ТБ, ОРУ, пронация предплечья, сгибание кисти	1
12	ТБ, атлетическая подготовка, гимнастика, элементы борьбы	1
13	ТБ, ОРУ, легкоатлетическая подготовка, пронация предплечья	1
14	ТБ, атлетическая подготовка, совершенствование техники захвата	1
15	ТБ, атлетическая подготовка, имитация атакующих действий	1
16	ТБ, ОРУ, гимнастика, совершенствование техники захватов	1
17	ТБ, атлетическая подготовка, выбор индивидуальных стоек	1
18	ТБ, ОРУ, технические элементы борьбы, сгибание кисти	1
19	ТБ, атлетическая подготовка, поединки, РУ для борьбы	1
20	ТБ, ОРУ, выбор индивидуальных стоек, имитация борьбы	1
21	ТБ, атлетическая подготовка, технические элементы борьбы	1
22	ТБ, ОРУ, сгибание кисти со штангой, пронация предплечья	1
23	ТБ, атлетическая подготовка, супинация предплечья	1
24	ТБ, ОРУ, элементы борьбы, поединки	1
25	ТБ, атлетическая подготовка, гимнастика, сгибание кисти	1

26	ТБ, ОРУ, упражнения с гантелями, борьба «верх», «крюк»	1
27	ТБ, атлетическая подготовка, развитие армрестлинга в России	1
28	ТБ, ОРУ, строение организма, гимнастика, элементы борьбы	1
29	ТБ, атлетическая подготовка, техника выполнения захватов	1
30	ТБ, атлетическая подготовка, упражнения с гантелями	1
31	ТБ, атлетическая подготовка, имитация атакующих действий	1
32	ТБ, ОРУ, зачетные требования	1
33	ТБ, атлетическая подготовка, поединки	1
34	ТБ, ОРУ, правила соревнований, их организация и проведение	1
35	Соревнования, подведение итогов	1

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Школа работает в режиме пятидневной недели

Начало учебного года – 1 сентября

Учебный год делится на 4 учебных периода (четверти)

Всего - 35 учебные недели

Продолжительность учебных занятий по четвертям

Учебный период (четверть)	Начало четверти	Окончание четверти	Количество учебных недель в четверти/год
1 четверть	01 сентября 2025	26 октября 2025	8 недель
2 четверть	03 ноября 2025	30 декабря 2025	8 недель
3 четверть	12 января 2026	27 марта 2026	11 недель
4 четверть	06 апреля 2026	31 мая 2026	8 недель
ГОД	5-9 классы		35 недели

Продолжительность каникул

Период	Начало каникул	Окончание каникул	Продолжительность
Осенние каникулы	27 октября 2025 г.	02 ноября 2025 г.	7 дней
Зимние каникулы	31 декабря 2025 г.	11 января 2026 г.	12 дней
Дополнительные каникулы	12 февраля 2026 г.	13 февраля 2026 г.	2 дня
Весенние каникулы	28 марта 2026 г.	05 апреля 2026 г.	9 дней

Праздничные дни в 2025-2026 году

4 ноября — День народного единства
1-8 января — Новогодние каникулы;
7 января — Рождество Христово;
23 февраля — День защитника Отечества;
8 марта – Международный женский день;
1 мая — Праздник Весны и Труда;
9 мая — День Победы;
12 июня — День России

Перенос выходных дней в 2025-2026 году

- с субботы 1 ноября на понедельник 3 ноября.
- с субботы 3 января на пятницу 9 января;
- с воскресенья 4 января на четверг 31 декабря

Учащиеся занимаются в среду после уроков по (40 минут) одному академическому часу в неделю с учетом календарного графика.

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1 Методическое обеспечение. Подготовка юного армрестлера осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. При проведении занятий используется: учебная и научная литература, таблицы, видеообучение и контрольно-диагностический материал.

При организации учебно-тренировочного процесса применяются индивидуальные, групповые, командные и смешанные формы обучения.

Формами учебно-тренировочного процесса являются практические занятия, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов.

Основной формой учебно-тренировочного занятия по волейболу является практическое занятие, проводимое под руководством педагога. На практических занятиях усваивается новый материал по ознакомлению с базовыми элементами волейбола, совершенствуется обще-специальная физическая и психологическая подготовленность обучающихся.

Теоретическая подготовка входит в часовой объем учебно-тренировочного занятия и включает в себя инструктаж по технике безопасности, значение занятий спортом в жизни человека, режим, правильное питание, сведения об истории возникновения армспорта. Теоретическая подготовка проводится в форме беседы с использованием наглядных пособий, своих достижений в спорте и учебных видеоматериалов.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

2.2.2. Материально-техническое обеспечение.

Для организации и обеспечения учебно-тренировочного процесса:

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Армстол	штук	1
2.	Подставки под ноги	штук	2-6
3.	Регулируемый блочный тренажер	штук	1-2
4.	Тренажер для тренировки мышц-сгибателей пальцев	штук	1-2
5.	Ремни для связывания захвата рук	штук	2-4
6.	Резиновые амортизаторы	комплектов	2-4
7.	Кистевые эспандеры различной жесткости	штук	3-5
8.	Ремни для силовых упражнений	штук	3
Вспомогательное оборудование и инвентарь			
9.	Весы до 150 кг	штук	1
10.	Гантельный ряд от 1 до 30 кг	комплект	36
11.	Гантели разборные	штук	2-4
12.	Гири тренировочные 8,12, 16, 24 и 32 кг	комплект	10
13.	Перекладина	штук	1
14.	Брусья	штук	1
15.	Скамья Л.Скотта	штук	1
16.	Горизонтальная скамья	штук	1-2
17.	Регулируемая скамья	штук	1-2
18.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1-2
19.	Наклонная скамья со стойками	штук	1
20.	Наклонная скамья для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
21.	Стойка для штанг	штук	1
22.	Стойка для гантелей	штук	2
23.	Стойка для дисков	штук	2-3
24.	Маты гимнастические	штук	3

25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	2
27.	Магнезница	штук	1
28.	Штанга тренировочная	штук	5, в том числе 1 с Z- образным грифом
29.	Набор парных дисков для штанг, от 1,25 до 20 кг.	штук	12-30
30.	Канат (шест) для лазания	штук	1
31.	Канат для перетягивания	штук	1
32.	Ремни поясные	штук	2-3
33.	Секундомер	штук	2
34.	Вертикальный гриф	штук	1-2
35.	Набор рукояток разного диаметра	штук	2-4
36.	Кистевой динамометр	штук	1-2
37.	Медицинболы (1-5кг)	штук	5-7
38.	Мячи:		
38.1	баскетбольный	штук	5
38.2	футбольный	штук	5
38.3	волейбольный	штук	5

2.3. Планируемые результаты.

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению армспорта «Сильнее всех» обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по армспорту;
- характеристики борьбы;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к спорту; физкультуре, стремление быть сильным и ловким.

Список литературы

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
2. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
3. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.
6. Журнал «Спортивная жизнь России».
7. Иванов В.А., Высоцкий В.Л, Терешкина Т.Н. и др. Программа детско-юношеского клуба физической подготовки. Красноярск, 1997г. (34 стр.)
8. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М. ACADEMIA. 2001
9. Спортивный журнал «Олимп»
10. Справочник. Звезды российского армрестлинга
11. Информационные материалы на сайте WWW/ armsport - rus. Ry.
12. Информационные материалы на сайте WWW. Armwrestling.com. США
13. Информационные материалы на сайте WWW. Armsport/ spp. Ru. Санкт- Петербург

14.Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках.
Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288

Контрольные нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Задача: Ознакомить с техникой общеподготовительных упражнений для двуглавых мышц плеча.

Комплекс упражнений

Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подтягивания в висе	3 x 8– 10	Узкий хват снизу
2. Сгибание рук со штангой		Локти неподвижны, руки выпрямлять полностью, не раскачиваться, не расслаблять мышцы в верхней точке.
а) хватом снизу	8– 10	
б) нейтральным хватом	8– 10	
в) хватом сверху	8– 10	
3. Сгибание рук со штангой на скамье Скотта	3 x 8– 10	Руки полностью не выпрямлять. Локти на протяжении всего упражнения неподвижны.
4. Сгибание рук с гантелями:		
а) хватом снизу	8– 10	
б) нейтральным хватом	8– 10	
в) с супинацией	8– 10	
5. Сгибание руки с гантелей на скамье Скотта		Амплитуда неполная, в нижней точке предплечье параллельно полу.
а) хватом снизу	8– 10	
б) нейтральным хватом	8– 10	
6. Сгибание руки с гантелей сидя в наклоне	3 x 8– 10	Плечо упирается в бедро, корпус неподвижен.
7. Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье	3 x 8– 10	Угол наклона скамьи 45°.
8. Тяга вертикального блока	3 x 8– 10	Хват узкий снизу. Тянуть рукоятку тренажера к подбородку.

Задача: Ознакомить с техникой обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений для мышц предплечья.

Комплекс упражнений

Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Сгибание рук со штангой хватом сверху	2 x 8– 10	Локти неподвижны, руки выпрямлять полностью, не раскачиваться, не расслаблять мышцы в верхней точке, не сгибать кисть.
2. Сгибание кистей со штангой стоя		Кисти сгибать максимально, в верхней точке задерживать.
а) ладони вперед	8– 10	
б) ладони назад	8– 10	
3. Сгибание кистей со штангой сидя	8– 10	Предплечья на бедрах параллельно полу.
4. Сгибание кисти с вертикальным грифом	8– 10	Предплечья на бедрах под углом 45° к полу.
5. Разгибание кистей со штангой	2 x 8– 10	Предплечья на бедрах параллельно полу.

сидя		
6. Отведение кисти с односторонней гантелей	8– 10	Отягощение со стороны большого пальца.
7. Приведение кисти с односторонней гантелей	8– 10	Отягощение со стороны мизинца. Предплечье опирается на горизонтальную скамью, угол между плечом и предплечьем - 90°.
8. Отведение кисти с отягощением на ремне	2 x 8– 10	В начале движения – кисть ладонью вверх, в конце – в нейтральном положении.
9. Пронация предплечья с отягощением на ремне	8– 10	В начале движения – кисть в нейтральном положении, в конце – ладонью вверх.
10. Супинация предплечья с отягощением на ремне	8– 10	В начале движения – кисть ладонью вверх, в конце – в нейтральном положении.
11. Пронация предплечья в тренажере	8– 10	В начале движения – кисть в нейтральном положении, в конце – ладонью вверх.
12. Супинация предплечья в тренажере	8– 10	Предплечье лежит на горизонтальной скамье.
13. Пронация и супинация предплечья с односторонней гантелей	15– 20	Отягощение со стороны большого пальца.
14. Сжимание эспандера: а) с прямой кистью б) с согнутой кистью	2 x 10– 15 2 x 10– 15	

Задача: Ознакомить с техникой общеподготовительных упражнений для трехглавых мышц плеча.

Комплекс упражнений

Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Жим штанги узким хватом	3 x 8– 10	Хват чуть уже плеч, штанга опускается на уровень солнечного сплетения
2. Разгибание рук в упоре на брусьях	3 x 8– 10	Хват средний, при опускании локти направлены назад, амплитуда неполная, вперед не наклоняться.
3. Разгибание рук в упоре лежа	3 x 8– 10	Руки на ширине плеч, локти вдоль туловища.
4. Разгибание рук в упоре сидя сзади	3 x 8– 10	Руки на ширине плеч, пальцы вперед, спина близко к опоре, ноги на возвышении.
5. Разгибание рук со штангой из-за головы лежа	3 x 8– 10	Локти на протяжении всего упражнения неподвижны.
6. Разгибание рук со штангой из-за головы стоя	3 x 8– 10	Локти на протяжении всего упражнения неподвижны.
7. Разгибание руки с гантеляй из-за головы стоя	3 x 8– 10	Плечо прижато к голове и неподвижно
8. Разгибание рук в вертикальном блоке	3 x 8– 10	Локти на протяжении всего упражнения прижаты к туловищу и неподвижны.
9. Разгибание руки с гантеляй стоя в наклоне	3 x 8– 10	Плечо параллельно полу и неподвижно, темп медленный, в

		нижней точке предплечье вертикально.
--	--	--------------------------------------

Задача: Развивать силу мышц рук и плечевого пояса.

Комплекс упражнений

Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подтягивания в висе	3 x 8–10	Узкий хват снизу
2. Разгибание рук в упоре на брусьях	3 x 8–10	Хват средний, при опускании локти направлены назад, амплитуда неполная, вперед не наклоняться.
3. Сгибание рук со штангой		Локти неподвижны, руки выпрямлять полностью, не раскачиваться, не расслаблять мышцы в верхней точке.
а) хватом снизу	8–10	Амплитуда неполная, в нижней точке предплечье параллельно полу.
б) нейтральным хватом	8–10	
в) хватом сверху	8–10	
4. Сгибание руки с гантеляй на скамье Скотта		Локти на протяжении всего упражнения прижаты к туловищу и неподвижны.
а) хватом снизу	8–10	Кисти сгибать максимально, в верхней точке задерживать.
б) нейтральным хватом	8–10	
5. Разгибание рук в вертикальном блоке	3 x 8–10	
6. Сгибание кистей со штангой стоя		Предплечье лежит на горизонтальной скамье. Отягощение со стороны большого пальца.
а) ладони вперед	8–10	Хват чуть уже плеч, штанга опускается на уровень солнечного сплетения
б) ладони назад	8–10	
7. Пронация и супинация предплечья с односторонней гантеляй	3 x 20	
8. Жим штанги узким хватом	3 x 8–10	

Задача: Развивать силу мышц рук и плечевого пояса.

Комплекс упражнений

Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подтягивания в висе	3 x 8–10	Широкий хват сверху
2. Разгибание рук в упоре на брусьях	3 x 8–10	Хват широкий, при опускании локти направлены в стороны, амплитуда полная, наклоняться вперед.
3. Сгибание рук со штангой на скамье Скотта	3 x 8–10	Руки полностью не выпрямлять.
4. Разгибание рук со штангой из-за головы лежа	3 x 8–10	Локти на протяжении всего упражнения неподвижны.
5. Сгибание кистей со штангой сидя	2 x 8–10	Предплечья на бедрах параллельно полу.
6. Разгибание кистей со штангой сидя	2 x 8–10	Предплечья на бедрах параллельно полу.
7. Отведение кисти с односторонней гантеляй	8–10	Отягощение со стороны большого пальца.

8. Приведение кисти с односторонней гантелей 9. Жим штанги лежа	8– 10 3 x 8– 10	Хват широкий, штанга опускается на середину груди
--	--------------------	---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807262

Владелец Ислентьева Елена Васильевна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026