

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Управление образования Администрации города Нижний Тагил**  
**МАОУ СОШ №100**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим  
советом

---

МАОУ СОШ №100  
№1 от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ СОШ  
№100

---

Д.В. Язовских  
№01-12/253 от 31.08. 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**  
5- 9 класс  
**г. Нижний Тагил**  
**2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Атлетическая гимнастика» для 5х-9-х классов составлена в соответствии с ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 года №1644, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года №1577 с учетом образовательной программы Мосин А.О. Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики, Санкт-Петербург, 2015.

Предусматривает изучение предмета на базовом уровне.

### Ориентирована на УМК :

1. «Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса /Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 2014.
2. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2015. – № 7.
3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2013.- 136с.
4. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014, №1.

## Планируемые предметные результаты

### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- развитие координационных способностей,
- формирование знаний о личной гигиене
- формирование знаний о здоровом образе жизни,
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний об атлетической гимнастике и ее роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- обучение и совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метании и т.д.
- выполнение тестовых нормативов
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Виды испытаний позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## Содержание учебного предмета

Основное содержание (по темам или разделам)	Характеристика основных видов учебной деятельности
1. Вводное занятие	<p><b>Теория:</b> Знакомство с группой. Тестирование. Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий, режим занятий. Привитие навыков гигиены. Воспитание трудолюбия и дисциплины. История развития атлетизма в России. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена, закаливание, режим дня и питание;</p> <p><b>Практика:</b> Подбор веса отягощения. Показ основных (базовых) упражнений.</p>
2. Основные принципы построения тренировки	<p>Основные принципы построения тренировки</p> <p><b>Теория:</b> Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата. Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты. Биомеханические закономерности движений.</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ (обще-развивающие упражнения), упражнения на перекладине и брусьях, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку.</p>
3. Система постепенного увеличения отягощений	<p>Система постепенного увеличения отягощений</p> <p><b>Теория:</b> Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.</p> <p><b>Практика:</b> Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок.</p>
4. Система построения круговой тренировки	<p>Система построения круговой тренировки</p> <p><b>Теория:</b> Понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.</p> <p><b>Практика:</b> Выполнение упражнений в круговом цикле.</p>
5. Система предельных отягощений.	<p>Система предельных отягощений.</p> <p><b>Теория:</b> Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений.</p> <p><b>Практика:</b> Подготовка организма к выполнению упражнения с максимальной нагрузкой. Обеспечение страховки и самостраховки.</p>
6. Итоговое занятие.	<p>Итоговое занятие.</p> <p><b>Теория:</b> Подведение итогов. Анализ спортивных достижений.</p> <p><b>Практика:</b> Показательные выступления.</p>

## Тематическое планирование 5-9 класс (3 часа в неделю)

Темы	Основное содержание	Деятельность школьников	Информационный ресурс
Техника безопасности	Вводное занятие. Техника безопасности. Инструкция :ИОТ № 048	Просмотр видеоролика о силовых видах спорта, правила армрестлинга Беседа по технике безопасности	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Комплекс и отдельные упражнения для развития силы рук и верхнего плечевого пояса	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения для увеличения подвижности сочленений	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Методика и принципы систем тренировок. Общеразвивающие упражнения.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения для локтевых суставов (армрестлинг, силовой тренажер)	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения для двуглавой и трехглавой мышцы плеча	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц груди	Упражнения на развитие мышц груди.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения и комплекс упражнений для развития мышц туловища и шеи	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения на развитие мышц плеча. Упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения для шеи	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц груди	Упражнения на развитие мышц груди.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения для грудного отдела позвоночного столба на силовом тренажере	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц груди	Упражнения на развитие мышц груди.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения для поясничного отдела	Выполнение физических	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>

		упражнений	
Развитие мышц груди	Жим штанги от груди лежа. Упражнения с гантелями для грудных мышц. Упражнения для развития трицепса. Отжимания на брусьях.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц груди	Упражнения для больших грудных мышц	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения для развития бицепса. Упражнения с рельефным грифом.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц кора	Упражнения для брюшного пресса на наклонной скамье	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц ног	Упражнения для развития мышц ног. Глубокие приседания с отягощениями и в машине Смита.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения для мышц спины.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения для развития мышц спины, становая тяга, румынская тяга. Гиперэкстензия. Упражнения с петлей TRX	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц ног	Упражнения для мышц тазового пояса и ног	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Подтягивание и отжимания	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц кора	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц груди	Жим штанги от груди лежа. Упражнения с гантелями для грудных мышц. Упражнения для развития трицепса. Отжимания на брусьях.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц ног	Упражнения для развития мышц ног. Глубокие приседания с отягощениями и в машине Смита.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения для развития бицепса. Упражнения с рельефным грифом. Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения для развития мышц спины, становая тяга, румынская тяга. Гиперэкстензия. Упражнения с петлей	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>

	TRX		
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц груди	Жим штанги от груди лежа. Упражнения с гантелями для грудных мышц. Упражнения для развития трицепса. Отжимания на брусьях.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения для развития бицепса. Упражнения с рельефным грифом Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц ног	Упражнения для развития мышц ног. Глубокие приседания с отягощениями и в машине Смита.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения для развития мышц спины, становая тяга, румынская тяга. Гиперэкстензия. Упражнения с петлей TRX	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц груди	Жим штанги от груди лежа. Упражнения с гантелями для грудных мышц. Упражнения для развития трицепса. Отжимания на брусьях.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц ног	Упражнения для развития мышц ног. Глубокие приседания с отягощениями и в машине Смита.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения для развития бицепса. Упражнения с рельефным грифом Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения для развития мышц спины, становая тяга, румынская тяга. Гиперэкстензия. Упражнения с петлей TRX	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц груди	Жим штанги от груди лежа. Упражнения с гантелями для грудных мышц. Упражнения для развития трицепса. Отжимания на брусьях.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения для развития бицепса. Упражнения с рельефным грифом Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц ног	Упражнения для развития мышц ног. Глубокие приседания с отягощениями и в машине Смита.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>

Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения для развития мышц спины, становая тяга, румынская тяга. Гиперэкстензия. Упражнения с петлей TRX	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц груди	Жим штанги от груди лежа. Упражнения с гантелями для грудных мышц. Упражнения для развития трицепса. Отжимания на брусьях.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения для развития бицепса. Упражнения с рельефным грифом. Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц ног	Упражнения для развития мышц ног. Глубокие приседания с отягощениями и в машине Смита.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения для развития мышц спины, становая тяга, румынская тяга. Гиперэкстензия. Упражнения с петлей TRX	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц груди	Жим штанги от груди лежа. Упражнения с гантелями для грудных мышц. Упражнения для развития трицепса. Отжимания на брусьях.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения для развития бицепса. Упражнения с рельефным грифом. Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц ног	Упражнения для развития мышц ног. Глубокие приседания с отягощениями и в машине Смита.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения для развития мышц спины, становая тяга, румынская тяга. Гиперэкстензия. Упражнения с петлей TRX	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц груди	Жим штанги от груди лежа. Упражнения с гантелями для грудных мышц. Упражнения для развития трицепса.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>



	Отжимания на брусьях.		
Развитие мышц рук	Упражнения для развития бицепса. Упражнения с рельефным грифом Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц ног	Упражнения для развития мышц ног. Глубокие приседания с отягощениями и в машине Смита.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения для развития мышц спины, становая тяга, румынская тяга. Гиперэкстензия. Упражнения с петлей TRX	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц груди	Жим штанги от груди лежа. Упражнения с гантелями для грудных мышц. Упражнения для развития трицепса. Отжимания на брусьях.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения для развития бицепса. Упражнения с рельефным грифом Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц ног	Упражнения для развития мышц ног. Глубокие приседания с отягощениями и в машине Смита.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения для развития мышц спины, становая тяга, румынская тяга. Гиперэкстензия. Упражнения с петлей TRX	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц груди	Жим штанги от груди лежа. Упражнения с гантелями для грудных мышц. Упражнения для развития трицепса. Отжимания на брусьях.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения для развития бицепса. Упражнения с рельефным грифом Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц ног	Упражнения для развития мышц ног. Глубокие приседания с отягощениями и в машине Смита.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие	Упражнения для развития мышц спины,	Выполнение	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>

мышц спины	становая тяга, румынская тяга. Гиперэкстензия. Упражнения с петлей TRX	физических упражнений	
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц груди	Жим штанги от груди лежа. Упражнения с гантелями для грудных мышц. Упражнения для развития трицепса. Отжимания на брусьях.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения для развития бицепса. Упражнения с рельефным грифом Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц ног	Упражнения для развития мышц ног. Глубокие приседания с отягощениями и в машине Смита.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения для развития мышц спины, становая тяга, румынская тяга. Гиперэкстензия. Упражнения с петлей TRX	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц груди	Жим штанги от груди лежа. Упражнения с гантелями для грудных мышц. Упражнения для развития трицепса. Отжимания на брусьях.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения для развития бицепса. Упражнения с рельефным грифом Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц ног	Упражнения для развития мышц ног. Глубокие приседания с отягощениями и в машине Смита.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения для развития мышц спины, становая тяга, румынская тяга. Гиперэкстензия. Упражнения с петлей TRX	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц груди	Жим штанги от груди лежа. Упражнения с гантелями для грудных мышц. Упражнения для развития трицепса. Отжимания на брусьях.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения для развития бицепса. Упражнения с рельефным грифом Упражнения на столе армрестлинга.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>

	Упражнения для развития мышц предплечий		
Развитие мышц ног	Упражнения для развития мышц ног. Глубокие приседания с отягощениями и в машине Смита.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц спины	Упражнения для развития мышц спины, становая тяга, румынская тяга. Гиперэкстензия. Упражнения с петлей TRX	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения на столе армрестлинга. Упражнения для развития мышц предплечий	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц груди	Жим штанги от груди лежа. Упражнения с гантелями для грудных мышц. Упражнения для развития трицепса. Отжимания на брусьях.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц ног	Упражнения для развития мышц ног. Глубокие приседания с отягощениями и в машине Смита.	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Упражнения для развития бицепса. Упражнения с рельефным грифом	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>
Развитие мышц рук	Контрольные соревнования (поединки)	Выполнение физических упражнений	<a href="https://rpl-power.ru/">https://rpl-power.ru/</a>

