Погребняк Оксана Викторовна

КИТТ КК Информационно-Технологический Техникум

г. Краснодар

Преподаватель физической культуры

**Опыт в применении мотивации на уроках физической культуры.**

Современная физкультура - это образ жизни, рассчитанный на длительную систематическую работу над своим телом. И, кроме того - это психологическая готовность принять эту работу и научиться получать от нее удовольствие.

В настоящее время проблема заключается в том, каким же образом физическое воспитание может стать неотъемлемой частью жизни современного студента? Как увлечь и заинтересовать студентов уроками физической культуры?

Моя задача как преподавателя заключается в том, чтобы помочь студенту найти мотивацию к занятиям, объяснить  необходимость психологической работы над собой, важность анализа отношений к своим действиям. Обычный студент в отличие от спортсмена (у которого конечная цель - достижение высоких результатов) плохо понимает, что именно он хочет получить от занятий физической культурой. А это, в первую очередь, здоровье, настроение, желание совершенствоваться, быть сильным и выносливым, возможность дышать полной грудью и радоваться жизни.

Одним из решений этой проблемы является применение в учебном процессе различных аэробических программ - для девушек и пауэрлифтинг –для юношей. В основу аэробики входит: базовая аэробика, танцевальная и силовая. Эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения.

Пауэрлифтинг- это силовые тренировки с применением штанги, гантелей, тренажеров.

Уроки с такой направленностью могут получить наиболее высокий рейтинг среди молодежи.

**Классическая аэробика**

**Методические рекомендации по проведению занятий классической аэробики:**

1.Форма должна быть спортивной и плотно облегать тело. Обувь типа кроссовок; прическа аккуратная, не закрывающая шею.

2. На первом занятии проводится начальное тестирование. Процедура тестирования как правило включает:

Антропометрические измерения: рост, вес, объемы тела (по желанию)

Функциональное тестирование: оценка состояния сердечно-сосудистой системы как в покое, так и под нагрузкой, при этом оценивается реакция организма и на аэробную, и на силовую нагрузку. Это позволяет увидеть полную картину тренированности сердечно-сосудистой системы. Применяется проба с приседаниями и ортостатическая проба

Физическое тестирование: тесты на силу (отжимание), выносливость (прыжки через скакалку за 1 минуту), гибкость (наклон вперед из положения сидя). Тесты позволяют оценить силу различных мышечных групп, выявить дисфункцию (неравномерность развития) мышечных групп и определить отстающие зоны.

3. Использовать различные виды построений (например: диагональ, «галочка», шеренга и т. д.).

4. Темп музыкального сопровождения должен составлять для начинающих 110-130 музыкальных акцентов в минуту и продвинутых 130-150. Музыкальное сопровождение может состоять из нескольких частей, допускаются спецэффекты. Музыкальное сопровождение должно нести в себе позитивный настрой и вызывать положительные эмоции. Предпочтение следует отдать музыкальным композициям, имеющим четкий темп и ритм.

5. Применять 2 метода обучения: целостный и расчлененный.

6. Использовать в работе метод «зеркального показа».

7. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальным (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера), круговым способом.

8. Пути конструирования комбинаций: линейный метод – самый простой,

от головы к хвосту – более сложный

9. В создании комбинации выделять регламентированный (структурный) и свободный стиль. Первый более предпочтителен для детей.

10. При освоении элементов классической аэробики использовать пошаговую структуру:

|  |
| --- |
|  |
| Зарезервировано: 1 | Зарезервировано: 2 | Зарезервировано: 3 | Зарезервировано: 4 | Зарезервировано: 5 | Зарезервировано: 6 |

→ → → → →

1 – запомнить название

2 – разучить шаги без музыки

3 – повторить шаги под музыку по 8,4,2,1 раз

4 – освоение движений руками

5 – выполнение шагов с движениями рук

6 – выполнение шага + движения рук под музыку

11. Рекомендуется учить комплексы по “восьмёркам” раздельным способом без музыки

12. Типы занятий: обучающий – для начинающих

контрольный – при тестировании

однонаправлены – для решения одной задачи

комплексный – решение нескольких задач

комбинированный – одновременно аэробика, фитбол, [гантели](http://www.enter.ru/reg/14974/product/children/ganteli-ecowellness-qw-318en-2lb-2071006003805)

групповые

13. Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений Hight impact или Hi (аэробика высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).

14. Соблюдать требования к осанке при выполнении упражнений в аэробике:  
- стопы слегка разведены врозь (чаще всего, чуть шире, чем ширина бедра)  
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков  
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание)  
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны)  
- таз расположен ровно, без перекоса  
- грудь поднята, плечи на одной высоте  
- голова прямо и составляет с туловищем одну линию  
- лопатки сдвинуты к позвоночнику

15. При использовании блока силовых упражнений:

Для девочек особое внимание уделить развитию мышц брюшного пресса, спины и нижних конечностей. Темп 110 уд/мин, преимущественно в положении «сидя», «лежа», в упоре стоя на коленях.

Для мальчиков включать упражнения атлетической направленности: вес собственного тела и [гантели](http://www.enter.ru/reg/14974/product/children/ganteli-ecowellness-qw-318en-2lb-2071006003805).

16. Противопоказания: аэробные упражнения противопоказаны детям, страдающим заболеваниями стопы, щиколоток, коленных суставов или поясницы.

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).  Силовой тренинг. Стретчинг.

**Практическая часть:**

Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Step touch), открытый шаг (Open step), скрестный шаг ( Grip wine ), ноги врозь - ноги вместе (V - step, W - step, A - step, side to side). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега ( jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки ( skips ): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе ( Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Подъем колена (knee-up  ). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Захлест (leg curl). Поочередное и многократное выполнение захлеста.

Выпад ( lunch ). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах ( kick ). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

Стретчинг

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;

 Предварительный, глубокий, активный стретчинг. Правила растяжки.

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины,

пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней  и передней поверхности бедра, голени, стопы

Вербальные команды:

- счет;

- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.

- направление;

- лидирующая нога;

- название шага.

Визуальные команды:

- жесты;

- рука на ноге определяет ведущую ногу;

- пальцами - счет.

Силовой тренинг Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

Элементы динамической силы

 - упражнения для рук и плечевого пояса

- упражнения для ног и пояса нижних конечностей

- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)

- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)

Элементы статической силы

«Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой  (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении).  Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

Элементы гибкости (и вариации). Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Равновесия Повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на 360 градусов. Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной, ногу в сторону, руки вверх или в стороны.

Контроль знаний: понятие «аэробика»,  «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов.  Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка)

**Интервальная тренировка**

**Методические рекомендации по проведению интервальной тренировки:**

Продолжая совершенствовать элементы оздоровительной аэробики, для учащиеся организуются фитнес-занятия смешанного формата, сочетающие аэробный и силовой тренинг, т. е. интервальная тренировка. Суть интервальной тренировки заключается в чередовании интервалов с высокой и низкой интенсивностью физической нагрузки. Эти интервалы могут быть измерены многими различными способами, периодами времени, расстояний или частоты пульса. Занятия смешанного формата, сочетающие аэробный и силовой тренинг, с использованием гантелей, собственного веса, скакалки. С

Основные принципы интервальной тренировки:

продолжительность нагрузки – от 1минуты для начинающих до 12 минут для продвинутых;

интенсивность в фазе нагрузки должна – 60 – 80% от максимальной частоты пульса (максимальная частота пульса определяется по формуле "220 – возраст в годах", например, возраст 14 лет – 220-14 = 206, 206 \*0,60 – 206\*0,80 =123 -164 уд/мин – это максимальный пульс.

Во время восстановления между интервалами - порядка 40-50% максимальной ЧСС: 220-14=206, 206х40-206х50=82-103 уд/мин

Пример основных принципов построения интервальных тренировок.

Длина интервалов (с) Число интервалов Соотношение

Тренинг:Отдых

15 20+ 1: 5-10

30 10-20 1: 2-3

60 5-10 1:1.5

120 3-5 1:1

5-10 1-2 1: 0.5

аэробная зона – 55-75% резервного ЧСС и анаэробная более 85%

фаза отдыха по продолжительности равняется фазе нагрузки;

частота пульса в фазе отдыха должна быть не менее 40 – 50% от максимальной;

циклы нагрузки и отдыха обычно повторяются от 3 до 10 раз.

1.Способ организации занятий: фронтальный, групповой, круговой.

2. Типы занятий: обучающий – для начинающих

контрольный – при тестировании

комплексный – решение нескольких задач

комбинированный – одновременно аэробика, фитбол, [гантели](http://www.enter.ru/reg/14974/product/children/ganteli-ecowellness-qw-318en-2lb-2071006003805)

групповые

3. Применять целостный метод обучения.

4. Интервальный тренинг может выполняться на любом типе оборудования или без такового.

5. В создании комплекса отдать предпочтение наиболее эффективным и востребованным упражнениям.

6. Для начинающих рекомендуется малое число интервалов.

7. Необходимый инвентарь: скакалки, [гантели](http://www.enter.ru/reg/14974/product/children/ganteli-ecowellness-qw-318en-2lb-2071006003805), малые мячи, фитболы, степперы, [велотренажер](http://www.enter.ru/reg/14974/product/sport/velotrenager-weslo-cx-200-2071607000364), беговая дорожка.

8. Противопоказания: заболевания ССС, дыхательной и опорно-двигательной системы.

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг.  Прыжковые упражнения. Стретчинг.  Упражнения на баланс.. Построение занятия ( разминка, интервальный блок, заминка)

**Практическая часть:**

**Упражнения силового блока:**

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа  на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней  и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы

Упражнения для мышц спины и ягодиц

Упражнения с гантелями

Упражнения с медболом.

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах ([беговая дорожка](http://www.enter.ru/reg/14974/product/sport/begovaya-dorogka-elektricheskaya-neomotion-tm-100-2071606000310), велотренажер)

**Упражнения на баланс**

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С  использованием медбола,  фитбола, скакалки.

**Стретчинг и расслабление**

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую

Предварительный, глубокий

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины,

пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней  и передней поверхности бедра, голени, стопы

Контроль знаний: понятие «интервальная тренировка», «кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка)

**Фитбол-гимнастика**

**Методические рекомендации по проведению занятий с фитболом.**

1. Занятие по фитболу проводится с использованием специальных мячей и включает в себя 10 мин. аэробики на мячах или с мячом + 30 мин силового тренинга, а так же упражнений сидя и лежа на мяче.

2. Правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, — при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют [мяч](http://www.wildberries.ru/catalog/818352/detail.aspx) ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу (правило «прямого угла»). Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности, что является главным условием сохранения правильности осанки.

3. Выбор диаметра мяча зависит от роста!

Рост Размер мяча   
До 145cm 45cm

140 – 165cm 55cm   
165 – 185cm 65cm   
185 – 195cm 75cm   
Выше 195cm 85cm

[Мяч](http://www.wildberries.ru/catalog/818352/detail.aspx) может быть взят на размер больше в случае если:  
- у ребенка длинные ноги   
- имеются проблемы со спиной  
- основная цель упражнений на мяче - это растяжки  
- использования мяча в качестве стула

4. Выполнять 2-3 подхода из 10-16 повторов, отдыхая по минуте между подходами. Через 4-6 недель можно переходить к усложненному варианту.

5. В силовых блоках и для развития вестибулярного аппарата выполнять упражнения сидя или лёжа на фитболе.

6. Занятия на фитболах рекомендуются учащимся для снятия стресса, при болях в спине и суставах.

История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче.

**Практическая часть:**

**Гимнастические упражнения**: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, ОРУ с мячом  и без.

**Базовые упражнения**:

- March - марш (шаги на месте)

- Step-touch - приставной шаг

- Knee-up - колено вверх

- Lunge - выпад

- Kick - выброс ноги вперед

- Jack (jamping jack) - прыжки ноги врозь-вместе

- V-step

**Упражнения сидя на мяче**: упражнения на баланс, статические упражнения,  для рук и пояса верхних конечностей,  для мышц спины и брюшного пресса,  для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Стретчинг:

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

Предварительный, глубокий

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины,

пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней  и передней поверхности бедра, голени, стопы

**Контрольные испытания. Тестирование**

**Практическая часть:**

Самостоятельно составить и демонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

Соблюдая принципы оздоровительной тренировки, составить и демонстрировать комплекс упражнений с фитболом;

Составить музыкальную программу (2 минуты) и выступить с группой на фестивале по фитнес-аэробике.

Итоговое тестирование.

**Пауэрлифтинг**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Строевые упражнения:

* понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий; выполнение команд; расчёт на группы; повороты.
* движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках; изменения *направления при беге и* ходьбе.

Общеразвиващие упражнения без предметов:

* упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.
* упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения, лёжа на спине;
* упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

движениями, прыжки на месте и т.д.;

* упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).
* Обще развивающие упражнения с предметом; упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке. Акробатические упражнения: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте;

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м);прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири; Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам;

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение):

ПРИСЕДАНИЕ: действия спортсмена до съёма штанги со стоек;

съём штанги со стоек; положение спины и расстановка ног;

действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе; зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; величина углов в этих суставах; вставание из подседа;

биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа;

фиксация;

выполнение команд судьи; дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА: действия спортсмена до съёма штанги со стоек;

расстановка ног;

ширина хвата;

положение туловища на скамье;

опускание и остановка штанги на 1руди; жим от груди;

фиксация;

выполнение команд судьи;

дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА: стартовое положение;

расстановка ног;

способы захвата и оптимальная ширина хвата;

положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах;

разновидности старта (динамический, статический);

дыхание во время выполнения упражнения;

съём штанги с помоста; работа мышц разгибателей

ног и туловища;

фиксация штанги в верхней точке подъём ног выполнение команд судьи. Изучение и совершенствование техники выполнение упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование):

Для учебно-тренировочных

ПРИСЕДАНИЕ: совершенствование ухода в подсед;

оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа;

техника подведения рук под гриф штанги; максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата; вставание из подседа;

порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях;

динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях;

ритмовая структура приседаний;

фиксация;

техника постановки штанги на стойки.

ЖИМ ЛЁЖА: подъём штанги от груди положение рук, ног и туловища на старте;

использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги; направление, амплитуда и скорость опускания;

положение звеньев тела перед началом жима;

динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа; ритмовая структура жима лёжа;

фиксация веса и техника опускания штанги на стойки;

максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

ТЯГА: направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги;

кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге; наиболее рациональное расположение звеньев тела;

ритмовая структура тяги;

основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги; использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения.

Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Контроль процесса становление и совершенствования технического средства. Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

**РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРОЕБОРЦА.**

На поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА: жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.