Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы имени Сергея Васильевича Яшина»

ПРИНЯТО педагогическим советом МОУДО «ДЮЦ «Азимут» Протокол от 27.08.2024 №1



УТВЕРЖДАЮ Директор МОУДО «ДЮИ «Азимут» \_\_\_\_\_\_\_ Роженцова О.Н. Приказ №137-од от «30» августа 2024г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

ID программы: 5652

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневая (базовая, углубленная)

Категория и возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок освоения программы: 4 года Объем часов: 792ч (144/144/252/252)

Разработчик программы:

Морозова И.А. – тренер-преподаватель

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования Объем программы.

#### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг», имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа предназначена для занятия детей силовым троеборьем, позволяет заинтересовать подростка, указать ему пути и способы применения своих сил и умений, повысить функциональные возможности организма.

Актуальность данной программы заключается в том, что занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) отвлекают молодежь от улицы, позволяют направить силу и энергию, свойственную данной группе подростков в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи, выступая на соревнованиях. А также привлечь к данному виду спортивной направленности подростков из малообеспеченных семей. Что также позволит заинтересовать их в занятиях спортом, проведение соревнований мотивирует их не проводить время на улице без дела, а идти в бесплатный тренажерный зал.

Отличительная особенность данной дополнительной образовательной программы «Пауэрлифтинг» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, упражнения армрестлинга, гиревого спорта, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания.

**Адресат программы**: дети в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом.

Срок освоения программы – 4 года.

Форма обучения – очная.

**Уровень программы** – разноуровневая (базовая, угюлубленная).

Особенности организации образовательного процесса:

Программа реализуется при сетевом взаимодействии МОУДО «ДЮЦ «Азимут» и Региональной общественной организации «Федерация пауэрлифтинга» Республики Марий Эл (далее — Федерация). Формы взаимодействия сторон:

- Федерация выполняет работу по присвоению спортивных разрядов спортсменам обучающимся ДЮЦ «Азимут»;
- Федерация оказывает поддержку в выступлении спортсменов ДЮЦ «Азимут» в мероприятиях межрегионального уровня в составе Сборной команды Республики Марий Эл;
- Федерация проводит отбор обучающихся ДЮЦ «Азимут» в Сборную команду Республики Марий Эл по виду спорта «Пауэрлифтинг».

Программа реализуется при сетевом взаимодействии МОУДО «ДЮЦ «Азимут» и Региональной общественной организации «Федерация

пауэрлифтинга» Республики Марий Эл

**Режим занятий**: продолжительность занятия -40 минут, перерыв -10 минут

- 1-й год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа.
- 2-й год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа.
- 3-й год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 3 часа, всего 252 часа.
- 4-й год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 3 часа, всего 252 часа.

### 1.2. Цели и задачи программы

*Цель программы* - привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление подрастающего поколения, приобретение знаний в области теории и методики тренировок, гигиены, самоконтроля, и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом).

### Задачи программы:

Образовательные:

- получение знаний в области силового троеборья (пауэрлифтинга),
- формирование элементарных знаний в области гигиены и анатомии,
- формирование умений и навыков силового троеборья,

### Развивающие:

- развитие физической активности,
- формирование стремления к самообразованию, самосовершенствованию;
- развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов;

#### Воспитательные:

- формирование интереса к пауэрлифтингу, здоровому образу жизни;
- формирование потребности в систематическом занятии физкультурой и спортом;
- воспитанию морально-волевых качеств личности,
- воспитание культуры общения и поведения в коллективе,
- воспитание потребности здорового образа жизни.

## **1.3.** Объем программы – 792 часа.

## 1.4. Содержание программы.

## Раздел 1. Теоретические знания

1. Физическая культура и спорт в России. Эволюция и история развития пауэрлифтинга.

Пауэрлифтинг, его характеристика. История развития. Зарождение

Российского пауэрлифтинга. Пауэрлифтинг в наши дни.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

Формы контроля: Беседа, устный опрос.

#### 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Влияние различных физических упражнений и упражнений отягощениями на организм человека.

Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья. Алкоголь. Курение. Стероиды и стимуляторы.

Формы контроля: Беседа, устный опрос по атласу.

**3.Гигиена, режим и питания и** регулирование собственного веса спортсмена. Понятие о гигиене. Понятие о заразных болезнях.

Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).

Режим дня. Питание.

Врачебный контроль. Самоконтроль. Фармакологические средства профилактики переутомление и восстановление работоспособности.

Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.

Страховка и самостраховка.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

Формы контроля: Беседа, устный опрос.

## 4. Общие основы методики обучения и тренировки.

Спортивная тренировка — как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения.

Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных.

Отдельные тренировочные занятия.

Урок – как основная форма занятий.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся.

Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки.

Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учёт индивидуальных особенностей организма.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годичные, месячные,

недельные, в отдельных тренировках.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Разминка на занятиях и соревнованиях.

Основы техники упражнений пауэрлифтинга.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета.

Определение стартового положения в зависимости от антрометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Формы контроля: Моделирование.

## **5.**Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований.

Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников.

Требования к специальной экипировке. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений.

Формы контроля: устный опрос.

## 6. Техника безопасности и оборудование мест занятий.

Профилактика травматизма: 1/внимательность и собранность; 2/знание техники безопасности тренажерного зала; 3/ правильная форма и обувь; 4/хорошая разминка и разогрев мышц; 5/ правильное выполнение техники движений и приемов. После тренировки обязательно необходимо выполнить заминку. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтёрская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки. Специализированный помост. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Формы контроля: устный опрос.

### Раздел 2. Практические занятия

## 7.Общая физическая подготовка(ОФП).

ОФП играет в учебно-тренировочном процессе важную роль. Общеподготовительные упражнения одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части урока.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения для мышц шеи: наклоны головы, повороты в различных направлениях без веса и с весом.

Упражнения для туловища выполняются из различных исходных положений: наклоны, повороты, вращения, в положении лежа, сидя.

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.;

Гимнастические упражнения: подтягивания, отжимания от пола, на параллельных брусьях, гиперэкстензии, упражнения на равновесия.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с 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 партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Формы контроля: сдача нормативов.

### 8.Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка — это упражнения, которые включают в себя элементы соревновательных действий, их варианты, а так же действия существенно сходные с ним по форме и характеру.

Основные упражнения: соревновательные, специально-вспомогательные и дополнительные.

Соревновательные упражнения: приседание со штангой, жим лежа и тяга становая.

Специально-вспомогательные — это подводящие упражнения для приседания, жима лежа и тяги становой.

Дополнительные упражнения(развивающие) — выполняются со штангой, гантелями, гирями, на тренажерах с относительно небольшим весом.

Условия выполнения подводящих упражнений — из различных исходных положений, в различных режимах мышечной деятельности, комбинированные упражнения.

Обучение и совершенствование техники пауэрлифтинга. Развитие специальных качеств основными и дополнительными средствами.

Обучение упражнениям пауэрлифтинга начинается с ознакомления далее разучивание и совершенствование.

Приседание. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. 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. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

Жим лежа. 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. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

Тяга становая. 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. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги.

Формы контроля: сдача нормативов.

## 9. Участие в соревнованиях по календарному плану спортивных мероприятий.

Формы контроля: результат соревнований.

#### 1.5. Планируемые результаты.

Личностные:

- формирование интереса к пауэрлифтингу, здоровому образу жизни;
- формирование потребности в систематическом занятии физкультурой и спортом;
- воспитанию морально-волевых качеств личности,
- воспитание культуры общения и поведения в коллективе,
- воспитание потребности здорового образа жизни.

#### Метапредметные:

- развитие физической активности,
- формирование стремления к самообразованию, самосовершенствованию;
- развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов

#### Предметные:

- освоение знаний в области силового троеборья (пауэрлифтинга);
- сформированность элементарных знаний в области гигиены и анатомии;
- сформированность умений и навыков силового троеборья;
- сформированность интереса к занятиям пауэрлифтингом;
- знание основ техники соревновательных упражнений (приседаний со штангой, жима лежа, тяги становой) и выполнение их;
- знание основных групп мышц.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

## 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной

## общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 1 год обучения

No	Наименование раздела, темы	Количе	ство часов		Формы		
$\Pi/\Pi$		всего	в том чис.	ле	промежуточно		
			теория	практика	й		
					аттестации/тек		
					ущего		
					контроля		
1. Te	оретические знания						
1.1	Физическая культура и спорт в России.	2	2		Беседа, устный		
	Эволюция и история развития				опрос		
	пауэрлифтинга.						
1.2	Строение и функции организма. Влияние	2	2		Беседа, устный		
	силовых упражнений на организм.				опрос по		
	Факторы, ухудшающие физическую				атласу		
	работоспособность и состояние здоровья.						
1.3	Гигиена, режим питания и регулирование	2	2		Беседа, устный		
	собственного веса. Врачебный контроль.				опрос		
	Самоконтроль. Фармакологические						
	средства профилактики переутомление и						
	восстановление работоспособности.						
1.4	Общие основы методики обучения и	6	6		Моделировани		
	тренировки.				e		
	Основы техники упражнений						
	пауэрлифтинга.						
1.5	Правила соревнований, их организация и	2	2		Устный опрос		
	проведение. Экипировка пауэрлифтера.						
1.6	Техника безопасности и оборудование	4	4		Устный опрос		
	мест занятий.						
2. Пр	рактические занятия						
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП).	68		68	Сдача		
					нормативов		
2.2	Специальная физическая подготовка	50		50	Сдача		
	(СФП).				нормативов		
2.3	Участие в соревнованиях.	8		8			
	Всего часов	144	18	126			

## Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы
$\Pi/\Pi$		всего	в том числе	2	промежуточно
			теория	практика	й
					аттестации/тек
					ущего
					контроля
1. Ted	ретические знания				
1.1	Физическая культура и спорт в России.				Беседа, устный
	Эволюция и история развития	2	2		опрос
	пауэрлифтинга.				
1.2	Строение и функции организма. Влияние				Беседа, устный
	силовых упражнений на организм.	4	4		опрос по
	Факторы, ухудшающие физическую	4	4		атласу
	работоспособность и состояние здоровья.				-

1.3	Гигиена, режим питания и регулирование собственного веса. Врачебный контроль. Самоконтроль. Фармакологические	4	4		Беседа, устный опрос
	средства профилактики переутомление и восстановление работоспособности.				
1.4	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	10	10		Моделировани е
1.5	Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.	8	8		Устный опрос
1.6	Техника безопасности и оборудование мест занятий.	4	4		Устный опрос
2. Пр	актические занятия				
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП).	58		58	Сдача нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	46		46	Сдача нормативов
2.3	Участие в соревнованиях.			8	
	Всего часов	144	32	112	

## Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 3 год обучения

No	Наименование раздела, темы	Количес	ство часов		Формы
$\Pi/\Pi$		всего	в том чис	ле	промежуточно
			теория	практика	й
					аттестации/тек
					ущего
					контроля
1. Te	оретические знания				
1.1	Физическая культура и спорт в России.				Беседа, устный
	Эволюция и история развития	2	2		опрос
	пауэрлифтинга.				
1.2	Строение и функции организма. Влияние				Беседа, устный
	силовых упражнений на организм.	7	7		опрос по
	Факторы, ухудшающие физическую	/	/		атласу
	работоспособность и состояние здоровья.				
1.3	Гигиена, режим питания и регулирование				Беседа, устный
	собственного веса. Врачебный контроль.				опрос
	Самоконтроль. Фармакологические	5	5		•
	средства профилактики переутомление и				
	восстановление работоспособности.				
1.4	Общие основы методики обучения и				Моделировани
	тренировки.				e
	Основы техники упражнений	9	9		
	пауэрлифтинга.				
1.5	Правила соревнований, их организация и	9	9		Устный опрос
	проведение. Экипировка пауэрлифтера.	9	9		
1.6	Техника безопасности и оборудование	-	-		Устный опрос
	мест занятий.	5	5		•
2. Пр	актические занятия	•	•	•	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП).	110		110	Сдача
		110		110	нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка	0.0		0.0	Сдача
	(СФП).	98		98	нормативов
2.3	Участие в соревнованиях.	7		7	
	Всего часов	252	37	217	

## Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 4 год обучения

No	Наименование раздела, темы	Количе	ство часов		Формы	
$\Pi/\Pi$		всего	в том чис.	ле	промежуточно	
			теория	практика	й аттестации/тек ущего контроля	
1. Te	оретические знания				контроли	
1.1	Физическая культура и спорт в России. Эволюция и история развития пауэрлифтинга.	2	2		Беседа, устный опрос	
1.2	Строение и функции организма. Влияние силовых упражнений на организм. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья.	2	2		Беседа, устный опрос по атласу	
1.3	Гигиена, режим питания и регулирование собственного веса. Врачебный контроль. Самоконтроль. Фармакологические средства профилактики переутомление и восстановление работоспособности.	3	3		Беседа, устный опрос	
1.4	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	4	4		Моделировани е	
1.5	Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.	5	5		Устный опрос	
1.6	Техника безопасности и оборудование мест занятий.	2	2		Устный опрос	
2. Пр	актические занятия					
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП).	101		101	Сдача нормативов	
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	126		126	Сдача нормативов	
2.3	Участие в соревнованиях.	7		7		
	Всего часов	252	18	234		

## 2.2. Календарный учебный график 1 год обучения

$N_{\underline{0}}$	Месяц	Числ	Врем	Форма	Кол-	Тема занятия	Место	Форма
Π/		o	Я	занятия	во		проведения	контроля
П					часо			
					В			
	сентябрь					Физическая	Тренажерный	Беседа,
						культура и спорт в	зал	устный
1				Теория	2	России. Эволюция		опрос
						и история развития		
						пауэрлифтинга.		
	сентябрь				2	Строение и	Тренажерный	Беседа,
	_					функции	зал	устный
2				Теория		организма.		опрос по
						Влияние силовых		атласу
						упражнений на		

F		Т	1				1
					организм.		
					Факторы,		
					ухудшающие		
					физическую		
					работоспособность		
					и состояние		
					здоровья.		
	сентябрь			2	Гигиена, режим	Тренажерный	Беседа,
					питания и	зал	устный
					регулирование		опрос
					собственного веса.		
					Врачебный		
					контроль.		
3			Теория		Самоконтроль.		
			1		Фармакологически		
					е средства		
					профилактики		
					переутомление и восстановление		
					работоспособности		
					раобтоспособности		
	сентябрь			2	Общие основы	Тренажерный	Моделирова
	ССПТЛОРЬ			_	методики обучения	зал	ние
					и тренировки.	Juli	
4			Теория		Основы техники		
					упражнений		
					пауэрлифтинга.		
	сентябрь		Теория	2	Общие основы	Тренажерный	Моделирова
	1				методики обучения	зал	ние
5					и тренировки.		
)					Основы техники		
					упражнений		
					пауэрлифтинга.		
	сентябрь		Теория	2	Общие основы	Тренажерный	Моделирова
					методики обучения	зал	ние
6					и тренировки.		
					Основы техники		
					упражнений		
-	0017555			2	пауэрлифтинга.	Tarrena	Устный
	сентябрь			2	Правила соревнований, их	Тренажерный	
					соревнований, их организация и	зал	опрос
7			Теория		проведение.		
					Экипировка		
					пауэрлифтера.		
	октябрь		Теория	2	Техника	Тренажерный	Устный
0	P~		1	_	безопасности и	зал	опрос
8					оборудование мест		_
					занятий.		
	октябрь		Теория	2	Техника	Тренажерный	Устный
9					безопасности и	зал	опрос
_					оборудование мест		
					занятий.		C
1	октябрь		Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
0	_		-		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
1	октябрь		Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
1					подготовка (ОФП).	зал	нормативов
1	октябрь		Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
2					подготовка (ОФП).	зал	нормативов

1	1	октябрь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
Октябрь		октяорь	Практика	2	•		
1		октябрь	Практика	2	1 1		_
Октябрь		октябра	Tipakiinka		_		
Практика   Общая физическая   Тренажерный даги нормативов   Общая физическая   Тренажерн		октябрь	Практика	2	Общая физическая		Сдача
Практика   Общая физическая подтотовка (ОФП).   Зал   Пормативов   Зал   Пренажерный   Слача   Практика   Общая физическая подтотовка (ОФП).   Зал   Пренажерный   Пренажерный   Пренажерный   Слача   Пренажерный   Пренажерный   Слача   Пренажерный   Прен		1			подготовка (ОФП).		нормативов
Трематриворативов   Практика   Собщая физическая подготовка (ОФП).   Сдача подготовка (ОФП).   Практика   Собщая физическая подготовка (ОФП).   Зал подмативов   Сдача подмативов   Практика   Собщая физическая подготовка (ОФП).   Зал подмативов   Зал подмативов   Зал подмативов   Зал зал подмативо	1	октябрь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
1	6	_	_		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
Поябрь	1	октябрь	Практика	2	_	Тренажерный	Сдача
Подабрь   Практика   Общая физическая подтотовка (ОФП).   Зал   Нормативов   Общая	7				` ′	зал	_
Поябрь		ноабрь	Практика	2		Тренажерный	
9         Ноябрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         зал         нормативов           2         поябрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           2         поябрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача нормативов           3         ноябрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача нормативов           4         ноябрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача нормативов           1         поябрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача нормативов           1         поябрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача нормативов           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажер		полорь			, ,		
Практика   2		ноябрь	Практика	2	_		
0         поябрь         Практика         2         Общая физическая подтотовка (ОФП). зап нормативов нормативов         Тренажерный зап нормативов         Сдача нормативов           2         ноябрь         Практика         2         Общая физическая подтотовка (ОФП). зап зап нормативов         Тренажерный зап нормативов         Сдача нормативов           3         ноябрь         Практика         2         Общая физическая подтотовка (ОФП). зап нормативов         Тренажерный нормативов         Сдача нормативов           4         ноябрь         Практика         2         Общая физическая подтотовка (ОФП). зап нормативов         Тренажерный зап нормативов           2         ноябрь         Практика         2         Общая физическая подтотовка (ОФП). зап нормативов         Тренажерный нормативов           2         декабрь         Практика         2         Обшая физическая подтотовка (ОФП). зап нормативов         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Обшая физическая подтотовка (ОФП). зап нормативов         Тренажерный зап нормативов           3         декабрь         Практика         2         Обшая физическая подтотовка (ОФП). зап нормативов         Тренажерный нормативов           3         декабрь         Практика         2         Обшая физическая подтотовка (ОФП). зап нормативов         Тренажерный нормативов<		полори			` ′		_
Практика   2	2	ноябрь	Практика	2			
2         ноябрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов нормативов зал           2         ноябрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         зал нормативов нормативов зал           2         ноябрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         зал         нормативов зал           2         ноябрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Пренажерный зал         зал         нормативов зал           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Пренажерный зал         нормативов зал           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Пренажерный зал         нормативов зал           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Пренажерный зал         сдача нормативов зал           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Пренажерный зал         слача нормативов зал           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Пренажерный зал <td< td=""><td></td><td>1</td><td>T T</td><td></td><td>` ′</td><td></td><td>_</td></td<>		1	T T		` ′		_
2         ноябрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов нормативов зал           2         ноябрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         зал нормативов нормативов зал           2         ноябрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         зал         нормативов зал           2         ноябрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Пренажерный зал         зал         нормативов зал           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Пренажерный зал         нормативов зал           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Пренажерный зал         нормативов зал           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Пренажерный зал         сдача нормативов зал           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Пренажерный зал         слача нормативов зал           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Пренажерный зал <td< td=""><td>2</td><td>ноябрь</td><td>Практика</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td></td<>	2	ноябрь	Практика	2			
2 Ноябрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача нормативов           2 ноябрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача нормативов           2 ноябрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           2 ноябрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           2 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           2 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           2 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный дал нормативов           3 знварь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           3 знварь			Перия	2	, ,		_
Практика   Декабрь   Практи		ноябрь	Практика	2	•	•	
2 4 ноябрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           2 5 ноябрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           2 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           2 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           2 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           2 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 январь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 январь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов			Практика	2	1 1		
2 4 ноябрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           2 5 ноябрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           2 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           2 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           2 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           2 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 январь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 январь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов	3	ноябрь	Практика	2	_		
2         ноябрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Тренажерный зал         Сдача нормативов           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Тренажерный зал         Сдача нормативов           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Тренажерный зал         Сдача нормативов           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Промативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Пренажерный зал         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Пренажерный зал         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Тренажерный нормативов           3			Практика	2	` `		_
2         ноябрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Тренажерный зал         Сдача нормативов           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Тренажерный зал         Сдача нормативов           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Тренажерный зал         Сдача нормативов           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Промативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Пренажерный зал         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Пренажерный зал         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Тренажерный нормативов           3	4	ноябрь	Практика	2	•		
5         Нояорь         подготовка (ОФП).         зал         нормативов           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2 <td></td> <td>_</td> <td>Практика</td> <td>2</td> <td>` ′</td> <td></td> <td></td>		_	Практика	2	` ′		
2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). Зал         Тренажерный зал нормативов         Сдача нормативов           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). Зал         Тренажерный зал нормативов           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). Зал         Практика нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). Зал         Тренажерный зал нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). Зал         Практика нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). Зал         Пренажерный зал         Нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). Зал         Тренажерный зал         Нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). Зал         Тренажерный зал         Нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). Зал         Тренажерный зал         Нормативов           3         декабрь         Практика	5	ноябрь	Tipakiinka	_	_	•	
6 декаорь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           2 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           2 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 январь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 январь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 январь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 январь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 январь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача нормативов      <			Практика	2	Общая физическая		Сдача
2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           3		декаорь			подготовка (ОФП).		нормативов
2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           3	2	нокобы	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
8 Декаорь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           3 январь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           3 январь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           3 январь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 январь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 январь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 январь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 январь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3 январь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           3 янва	7	декаорь			, ,	зал	нормативов
2         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал нормативов         Тренажерный зал нормативов         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал нормативов         Тренажерный зал нормативов         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал нормативов         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал нормативов         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал нормативов         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал нормативов         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал нормативов         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал нормативов         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал нормативов           3         январь         Практика         2 <td>2</td> <td>пекабы</td> <td>Практика</td> <td>2</td> <td></td> <td>Тренажерный</td> <td>Сдача</td>	2	пекабы	Практика	2		Тренажерный	Сдача
9         Декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный одан нормативов           3		декаорь					•
Практика   Общая физическая подготовка (ОФП).   Зал   Нормативов   Практика   Общая физическая подготовка (ОФП).   Зал   Нормативов   Практика   Общая физическая подготовка (ОФП).   Зал   Нормативов   Общая физическая подготовка (ОФП).   Общая физическая п		лекабрь	Практика	2	_	• •	
0         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Пренажерный нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Пренажерный нормативов           3         декабрь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Пренажерный нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП). зал         Нормативов           3         январь         Практика         2<		декаора			, ,		_
Практика   Общая физическая подготовка (ОФП).   Зал   Практивов   Практика   Общая физическая подготовка (ОФП).   Зал   Нормативов   Общая физическая подготовка (ОФП).   Общая физическая подготовка (ОФП).   Общая физическая подготовка (ОФП).   Общая физическая подготовка (ОФП).   Общая физическая п		декабрь	Практика	2		1 1	
1         Декаорь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3		,, 1			, ,		_
3 декабрь         Практика         2 Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов         Сдача нормативов           3 январь з нварь з нварь з на варь з на вар з на варь з на вар з на ва		декабрь	Практика	2	•		
2         Декаорь         Подготовка (ОФП).         зал         нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача			Пистина	2	, ,		_
3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов         Сдача нормативов           3         январь 4         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов         Сдача нормативов           3         январь 5         Практика 2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов         Сдача нормативов           3         январь 6         Практика 2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь 7         Практика 2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь 8         Практика 2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача нормативов           3         январь 8         Практика 2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача нормативов           3         январь 9         Практика 2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача нормативов		декабрь	Практика	2	•		
3         подготовка (ОФП).         зал         нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал         Сдача           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача		สกองมา	Протептис	2	` '		
3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный сдача		ипрарь	Практика		_		
4       Подготовка (ОФП).       зал       нормативов         3       январь       Практика       2       Общая физическая подготовка (ОФП).       Тренажерный нормативов         3       январь       Практика       2       Общая физическая подготовка (ОФП).       Тренажерный нормативов         3       январь       Практика       2       Общая физическая подготовка (ОФП).       Тренажерный нормативов         3       январь       Практика       2       Общая физическая подготовка (ОФП).       Тренажерный нормативов         3       январь       Практика       2       Общая физическая подготовка (ОФП).       Тренажерный нормативов         3       январь       Практика       2       Общая физическая подготовка (ОФП).       Тренажерный нормативов         3       январь       Практика       2       Общая физическая подготовка (ОФП).       Тренажерный сдача		anganr	Практика	2	, ,		_
3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный Сдача		արահո	Практика			• •	
5       Подготовка (ОФП).       зал       нормативов         3       январь       Практика       2       Общая физическая подготовка (ОФП).       Тренажерный зал       Сдача нормативов         3       январь       Практика       2       Общая физическая подготовка (ОФП).       Тренажерный зал       Сдача нормативов         3       январь       Практика       2       Общая физическая подготовка (ОФП).       Тренажерный зал       Сдача нормативов         3       январь       Практика       2       Общая физическая подготовка (ОФП).       Тренажерный сдача         3       январь       Практика       2       Общая физическая подготовка (ОФП).       Тренажерный Сдача		январь	Практика	2.			_
3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая тренажерный Сдача		<del></del>		-		•	
6       подготовка (ОФП).       зал       нормативов         3       январь       Практика       2       Общая физическая подготовка (ОФП).       Тренажерный нормативов         3       январь       Практика       2       Общая физическая подготовка (ОФП).       Тренажерный нормативов         3       январь       Практика       2       Общая физическая подготовка (ОФП).       Тренажерный       Сдача нормативов         3       январь       Практика       2       Общая физическая       Тренажерный       Сдача		январь	Практика	2	` '		_
3         январь         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов         Сдача нормативов           3         январь в         Практика         2         Общая физическая подготовка (ОФП).         Тренажерный зал нормативов         Сдача нормативов           3         январь         Практика         2         Общая физическая физическая тренажерный         Сдача		1			•		
7       подготовка (ОФП).       зал       нормативов         3       январь       Практика       2       Общая физическая подготовка (ОФП).       Тренажерный нормативов         3       январь       Практика       2       Общая физическая физическая       Тренажерный       Сдача         3       январь       Практика       2       Общая физическая       Тренажерный       Сдача	3	январь	Практика	2	_	Тренажерный	Сдача
8     подготовка (ОФП).     зал     нормативов       3     январь     Практика     2     Общая физическая     Тренажерный     Сдача	7	<u> </u>		<u> </u>	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
3 январь Практика 2 Общая физическая Тренажерный Сдача		январь	Практика	2	•	Тренажерный	Сдача
					` '	зал	_
9		январь	Практика	2	-	Тренажерный	
7 3 7 3 1	9				подготовка (ОФП).	зал	нормативов

4	1	П	рактика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
0	февраль		1	_	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
4	февраль	П	рактика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
4 2	февраль	П	рактика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
4 3	февраль	П	рактика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
4	февраль	П	рактика	2	Специальная физическая	Тренажерный зал	Сдача нормативов
4	февраль	П	рактика	2	подготовка (СФП). Специальная физическая	Тренажерный зал	Сдача нормативов
5	февраль				подготовка (СФП).		
4 6	февраль	П	рактика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
4 7	февраль	П	рактика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
4 8	март	П	рактика	2	Специальная физическая	Тренажерный зал	Сдача нормативов
4 9	март	П	рактика	2	подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
5	март	П	рактика	2	Специальная физическая	Тренажерный зал	Сдача нормативов
5	март	П	рактика	2	подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
5 2	март	П	рактика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
5	март	П	рактика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
5 4	март	П	рактика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
5 5	март	П	рактика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
5 6	апрель	П	рактика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
5 7	апрель	П	рактика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
5 8	апрель	П	рактика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
5 9	апрель	П	рактика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6	апрель	П	рактика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов

6 1	апрель	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 2	апрель	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 3	апрель	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 4	апрель	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 5	апрель	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 6	май	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 7	май	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 8	май	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 9	май	Практика	2	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	
7	май	Практика	2	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	
7	май	Практика	2	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	
7 2	май	Практика	2	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	

Календарный учебный график 2 год обучения

No	Месяц	Числ	Врем	Форма	Кол-	Тема занятия	Место	Форма
Π/		o	Я	занятия	во		проведения	контроля
П					часо			
					В			
	сентябрь					Физическая	Тренажерный	Беседа,
	-					культура и спорт в	зал	устный
1				Теория	2	России. Эволюция		опрос
						и история развития		
						пауэрлифтинга.		
	сентябрь			Теория	2	Строение и	Тренажерный	Беседа,
						функции	зал	устный
						организма.		опрос по
						Влияние силовых		атласу
						упражнений на		
2						организм.		
						Факторы,		
						ухудшающие		
						физическую		
						работоспособность		
						и состояние		
						здоровья.		
	сентябрь			Теория	2	Строение и	Тренажерный	Беседа,
3						функции	зал	устный
						организма.		

				Влияние силовых упражнений на организм. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья.		опрос по атласу
4	сентябрь	Теория	2	Гигиена, режим питания и регулирование собственного веса. Врачебный контроль. Самоконтроль. Фармакологически е средства профилактики переутомление и восстановление работоспособности .	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос
5	сентябрь	Теория	2	Гигиена, режим питания и регулирование собственного веса. Врачебный контроль. Самоконтроль. Фармакологически е средства профилактики переутомление и восстановление работоспособности	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос
6	сентябрь	Теория	2	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Моделирова ние
7	сентябрь	Теория	2	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Моделирова ние
8	октябрь	Теория	2	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Моделирова ние

				Основы техники		
				упражнений		
	-			пауэрлифтинга.		
	октябрь	Теория	2	Общие основы	Тренажерный	Моделирова
				методики обучения	зал	ние
				и тренировки. Основы техники		
9				упражнений		
)				пауэрлифтинга.		
				Основы техники		
				упражнений		
				пауэрлифтинга.		
	октябрь	Теория	2	Общие основы	Тренажерный	Моделирова
	1			методики обучения	зал	ние
				и тренировки.		
1				Основы техники		
0				упражнений		
U				пауэрлифтинга.		
				Основы техники		
				упражнений		
				пауэрлифтинга.		17
	октябрь	Теория	2	Правила	Тренажерный	Устный
1				соревнований, их	зал	опрос
				организация и проведение.		
1				Экипировка		
				пауэрлифтера.		
	октябрь	Теория	2	Правила	Тренажерный	Устный
	октиоры	l respins	_	соревнований, их	зал	опрос
1				организация и	50.1	1
2				проведение.		
				Экипировка		
				пауэрлифтера.		
	октябрь	Теория	2	Правила	Тренажерный	Устный
1				соревнований, их	зал	опрос
1				организация и		
3				проведение.		
				Экипировка пауэрлифтера.		
	октябрь	Теория	2	Правила	Тренажерный	Устный
	октяорь	Геория		соревнований, их		опрос
1				организация и	зал	onpoc
4				проведение.		
				Экипировка		
				пауэрлифтера.		
	октябрь	Теория	2	Техника	Тренажерный	Устный
1	_			безопасности и	зал	опрос
5				оборудование мест		
	_		_	занятий.		
4	октябрь	Теория	2	Техника	Тренажерный	Устный
1				безопасности и	зал	опрос
6				оборудование мест		
1	ozemača-		2	занятий.	Трогоможения	Споис
1	октябрь	Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный	Сдача
7				` '	зал	нормативов
1	ноябрь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
8	1	— — — — — — — — — — — — — — — — — — —	-	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
1	ноябрь	Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный	Сдача
9	•			подготовка (ОФП).	зал	нормативов

		П		Οξυνος Αναγινουνος	Т	Стото
$\begin{bmatrix} 2 \\ 0 \end{bmatrix}$	ноябрь	Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
2		Практика	2	Общая физическая	Тренажерный <b>Т</b>	Сдача
1	ноябрь	Практика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
2		Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
2	ноябрь			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
2	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
3	ноябрь	_		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
2	ноябрь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
4	полорь			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
2 5	ноябрь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
				подготовка (ОФП).	зал	нормативов
2	декабрь	Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный	Сдача нормативов
6	-	Произууус	2	Общая физическая	Зал	Сдача
7	декабрь	Практика		подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	нормативов
2		Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
8	декабрь	Приктика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
2		Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
9	декабрь	1		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
3	#0140Em1	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
0	декабрь			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
3	декабрь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
1	декаорь			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
3	декабрь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
2	_			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
3	январь	Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный	Сдача
3		Пиотите	2	Общая физическая	Зал	нормативов Сдача
4	январь	Практика		подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	нормативов
3	январь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
5	инварв	Приктики	_	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
3	январь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
6	1	1		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
3	январь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
7				подготовка (ОФП).	зал	нормативов
3	январь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
8				подготовка (ОФП).	зал	нормативов
3	январь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
9			-	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
4	февраль	Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный	Сдача нормативов
4	- *	Полетите	2	Общая физическая	Зал	Сдача
1	февраль	Практика		подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	нормативов
4		Практика	2	Общая физическая	Тренажерный <b>Т</b>	Сдача
2	февраль	Приктики		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
4	1	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
3	февраль			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
4	фермен	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
4	февраль			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
4	февраль	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
5	февраль			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
4	d-ar	Практика	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
6	февраль			физическая подготовка (СФП).	зал	нормативов
			ĺ	<sub>1</sub> подготовка (СФП).	İ	1

		Произвили	2	Специальная	Транажаринй	Сдача
4	февраль	Практика	2	физическая	Тренажерный	нормативов
7	февраль			подготовка (СФП).	зал	пормативов
		Практика	2	Специальная	Транажариний	Сдача
4	MODE	Практика		физическая	Тренажерный	
8	март				зал	нормативов
			-	подготовка (СФП).	- V	
4		Практика	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
9	март			физическая	зал	нормативов
				подготовка (СФП).		
5		Практика	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
0	март			физическая	зал	нормативов
U				подготовка (СФП).		
5		Практика	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
	март			физическая	зал	нормативов
1				подготовка (СФП).		
_		Практика	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
5	март	Tipuntinu.	_	физическая	зал	нормативов
2	inap i			подготовка (СФП).	34.1	портигнось
		Практика	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
5	MODT	Практика	2	физическая		
3	март			подготовка (СФП).	зал	нормативов
		П		` /	Tr v	C
5		Практика	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
4	март			физическая	зал	нормативов
			_	подготовка (СФП).		
5		Практика	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
5	март			физическая	зал	нормативов
3				подготовка (СФП).		
5		Практика	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
	апрель			физическая	зал	нормативов
6	1			подготовка (СФП).	3.01	•
_		Практика	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
5	апрель	1		физическая	зал	нормативов
7				подготовка (СФП).	Swi	1
		Практика	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
5	апрель	Практика	2	физическая	* *	нормативов
8	апрель			подготовка (СФП).	зал	пормативов
		Перхитули	2	Специальная	Теругоругун	Сдача
5	0777077	Практика	2	'	Тренажерный	
9	апрель			физическая	зал	нормативов
			-	подготовка (СФП).	- V	
6		Практика	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
0	апрель			T WITH THE CITY OF	1 no #	LUCHMATHEOD
J				физическая	зал	нормативов
_				подготовка (СФП).		-
6		Практика	2	подготовка (СФП). Специальная	Тренажерный	Сдача
6 1	апрель	Практика	2	подготовка (СФП). Специальная физическая		-
6 1	апрель	Практика	2	подготовка (СФП). Специальная	Тренажерный	Сдача
1	апрель	Практика	2	подготовка (СФП). Специальная физическая	Тренажерный	Сдача
6	апрель			подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал Тренажерный	Сдача нормативов
1				подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная	Тренажерный зал	Сдача нормативов Сдача
1 6 2		Практика	2	подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая	Тренажерный зал Тренажерный зал	Сдача нормативов Сдача
1 6 2 6	апрель			подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная	Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный	Сдача нормативов Сдача нормативов
1 6 2		Практика	2	подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал Тренажерный зал	Сдача нормативов Сдача нормативов
1 6 2 6 3	апрель	Практика	2	подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	Сдача нормативов Сдача нормативов Сдача нормативов
1 6 2 6 3	апрель	Практика	2	подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный	Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача
1 6 2 6 3	апрель	Практика	2	подготовка (СФП). Специальная физическая	Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	Сдача нормативов Сдача нормативов Сдача нормативов
1 6 2 6 3	апрель	Практика Практика Практика	2 2	подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов
1 6 2 6 3	апрель апрель апрель	Практика	2	подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная	Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов
1 6 2 6 3 6 4	апрель	Практика Практика Практика	2 2	подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов
6 2 6 3 6 4	апрель апрель апрель	Практика Практика Практика Практика	2 2 2	подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов
1 6 2 6 3 6 4 6 5	апрель апрель апрель	Практика Практика Практика	2 2	подготовка (СФП).  Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 6 2 6 3 6 4	апрель апрель апрель	Практика Практика Практика Практика	2 2 2	подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов

6	май		Практика	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
7					физическая	зал	нормативов
/					подготовка (С $\Phi\Pi$ ).		
6	май		Практика	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
8					физическая	зал	нормативов
0					подготовка (С $\Phi\Pi$ ).		
6	май		Практика	2	Участие в	Тренажерный	
9					соревнованиях.	зал	
7	май		Практика	2	Участие в	Тренажерный	
0					соревнованиях.	зал	
7	май		Практика	2	Участие в	Тренажерный	
1					соревнованиях.	зал	
7	май		Практика	2	Участие в	Тренажерный	
2					соревнованиях.	зал	

Календарный учебный график 3 год обучения

$N_{\underline{0}}$	Месяц	Числ	Врем	Форма	Ко	Тема занятия	Место	Форма
π/		o	Я	занятия	л-		проведения	контроля
П					во		_	_
					час			
					ов			
						Физическая	Тренажерный	Беседа,
						культура и спорт в	зал	устный
1	сентябрь			Теория	2	России. Эволюция	Jul 1	опрос
	1			•		и история развития		_
						пауэрлифтинга.		
					2	Строение и	Тренажерный	Беседа,
						функции	зал	устный
						организма.		опрос по
						Влияние силовых		атласу
						упражнений на		
2	сентябрь			Теория		организм.		
-	ссніяорь			тсория		Факторы,		
						ухудшающие		
						физическую		
						работоспособность		
						и состояние		
						здоровья.		
				Теория	3	Строение и	Тренажерный	Беседа,
						функции	зал	устный
						организма.		опрос по
						Влияние силовых		атласу
						упражнений на		
3	сентябрь					организм.		
	1					Факторы,		
						ухудшающие		
						физическую		
						работоспособность		
						и состояние		
				Toopyra		Здоровья.	Троможения	Беседа,
				Теория		Строение и функции	Тренажерный	устный
						организма.	зал	опрос по
						Влияние силовых		атласу
4	сентябрь				2	упражнений на		armacy
"	ссптиорь					организм.		
						Факторы,		
						ухудшающие		
						физическую		
<u> </u>		l			1	физическую		

	ı			T		T
				работоспособность		
				и состояние		
				здоровья.		
			2	Гигиена, режим	Тренажерный	Беседа,
				питания и	зал	устный
				регулирование		опрос
				собственного веса.		
				Врачебный		
				контроль.		
5	сентябрь	Teo	ora d	Самоконтроль.		
	ссніяорь		ЭИЯ	Фармакологически		
				е средства		
				профилактики		
				переутомление и		
				восстановление		
				работоспособности		
			3	Гигиена, режим	Тренажерный	
				питания и	зал	
				регулирование		
				собственного веса.		
				Врачебный		
				контроль.		Бесед
6	сентябрь	Teo	п кис	Самоконтроль.		а, устный
				Фармакологически е средства		опрос
				профилактики		
				переутомление и		
				восстановление		
				работоспособности		
				,		
		Teo	п	Общие основы	Тренажерный	Моделирова
			•	методики обучения	зал	ние
7	сентябрь		2	и тренировки.		
′	ссніяорь		2	Основы техники		
				упражнений		
				пауэрлифтинга.		
		Teo	рия 2	Общие основы	Тренажерный	Моделирова
				методики обучения	зал	ние
8	сентябрь			и тренировки.		
	1			Основы техники		
				упражнений		
			2	пауэрлифтинга.	Т	Можетте
		Teop	з гис	Общие основы	Тренажерный	Моделирова
				методики обучения	зал	ние
9	сентябрь			и тренировки. Основы техники		
				упражнений		
				пауэрлифтинга.		
		Teo	рия	Общие основы	Тренажерный	Моделирова
			211/1	методики обучения	зал	ние
1	_			и тренировки.	Jan	
0	сентябрь		2	Основы техники		
-				упражнений		
				пауэрлифтинга.		
		Teo	оия 2	Правила	Тренажерный	Устный
1	OKTA655			соревнований, их	зал	опрос
1	октябрь			организация и		
1				проведение.		

				Экипировка		
				пауэрлифтера.		
		Теория	3	Правила	Тренажерный	Устный
				соревнований, их	зал	опрос
1	orema 6 px			организация и		
2	октябрь			проведение.		
				Экипировка		
				пауэрлифтера.		
		Теория		Правила	Тренажерный	Устный
				соревнований, их	зал	опрос
1	октябрь		2	организация и		
3	октяорь			проведение.		
				Экипировка		
				пауэрлифтера.		
		Теория	2	Правила	Тренажерный	Устный
				соревнований, их	зал	опрос
1	октябрь			организация и		
4	октлорь			проведение.		
				Экипировка		
				пауэрлифтера.		
		Теория	3	Техника	Тренажерный	Устный
1	октябрь			безопасности и	зал	опрос
5	октлорь			оборудование мест		
				занятий.		
		Теория		Техника	Тренажерный	Устный
1	октябрь		2	безопасности и	зал	опрос
6	октяорь			оборудование мест		
				занятий.		
1	orema 6 px	Произунка	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
7	октябрь	Практика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
1	~	Практика	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
8	октябрь			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
1	_	Практика		Общая физическая	Тренажерный	Сдача
9	октябрь	IIpakiiika	2	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
2		Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
0	октябрь	Практика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
-		Постинуть	3	Общая физическая		-
2	октябрь	Практика	3	подготовка (ОФП).	Тренажерный	Сдача
1	1			, ,	зал	нормативов
2	октябрь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
2	ommop2			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
2	октябрь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
3	OKINOPE			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
2		Практика	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
4	ноябрь			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
2	_	Практика	_	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
5	ноябрь		2	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
2		Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
6	ноябрь	Практика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
		Пасуштуус	3	Общая физическая		
2	ноябрь	Практика	)	подготовка (ОФП).	Тренажерный	Сдача
7				, ,	зал	нормативов
2	ноябрь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
8	F			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
2	ноябрь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
9	полорь			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
3		Практика	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
0	ноябрь			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
<u> </u>	l	1	<u> </u>	. ,	1	

3		Практика		Общая физическая	Тренажерный	Сдача
1	ноябрь	Практика	2	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
3		Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
2	ноябрь			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
3	vvo a 6 m v	Практика	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
3	ноябрь			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
3	ноябрь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
4				подготовка (ОФП).	зал	нормативов
3	ноябрь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
5	полора	_		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
3	ноябрь	Практика	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
6	1			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
3 7	декабрь	Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный	Сдача нормативов
-		Постити	2	Общая физическая	зал	Сдача
3 8	декабрь	Практика	2	подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	нормативов
3		Практика	3	Общая физическая	Тренажерный <b>Т</b>	Сдача
9	декабрь	Практика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
4	_	Практика		Общая физическая	Тренажерный	Сдача
0	декабрь	Tipuktiiku	2	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
4		Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
1	декабрь			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
4		Практика	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
2	декабрь			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
4	Horro Env	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
3	декабрь			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
4	декабрь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
4	декиоры			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
4	декабрь	Практика	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
5	, , 1			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
4	декабрь	Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный	Сдача
6		Произучие	2	Общая физическая	зал Тренажерный	нормативов Сдача
4 7	декабрь	Практика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
4		Практика	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
8	декабрь	Приктика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
4		Практика		Общая физическая	Тренажерный	Сдача
9	январь		2	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
5	diiboar	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
0	январь			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
5	gupani	Практика	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
1	январь			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
5	январь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
2				подготовка (ОФП).	зал	нормативов
5	январь	Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
3	1	177	2	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
5	январь	Практика	3	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный	Сдача нормативов
4	-	Полетина		Общая физическая	Зал	Сдача
5 5	январь	Практика	2	подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	сдача нормативов
5		Практика	2	Общая физическая	Тренажерный <b>Т</b>	Сдача
6	январь	Практика		подготовка (ОФП).	тренажерный зал	нормативов
5		Практика	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
7	январь	Практика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
			ı	<u> </u>	1	

5		Практика		Общая физическая	Тренажерный	Сдача
8	январь	Практика	2	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
5 9	февраль	Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 0	февраль	Практика	3	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6	февраль	Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6	февраль	Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный	Сдача нормативов
6	февраль	Практика	3	Общая физическая подготовка (ОФП).	зал Тренажерный	Сдача
3 6	hannay	Практика	2	Специальная	зал Тренажерный	нормативов Сдача
4	февраль	H H	2	физическая подготовка (СФП).	зал	нормативов
6 5	февраль	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 6	февраль	Практика	3	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 7	февраль	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 8	февраль	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 9	февраль	Практика	3	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
7 0	февраль	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
7	март	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
7 2	март	Практика	3	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
7	март	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
7 4	март	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
7 5	март	Практика	3	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
7 6	март	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
7	март	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
7 8	март	Практика	3	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов

		П	T.,		Сполнотичая	Т.,	Сдача
7	Mant		Ірактика	2	Специальная физическая	Тренажерный	* *
9	март		ļ		подготовка (СФП).	зал	нормативов
			In a verry ve a	2	` `	Tanyyonyonyyyy	Сдача
8	1.00mm		Ірактика	2	Специальная	Тренажерный	
0	март		ļ		физическая	зал	нормативов
			-		подготовка (СФП).		~
8	3.6		Ірактика	3	Специальная	Тренажерный	Сдача
1	Март		ļ		физическая	зал	нормативов
_					подготовка (СФП).		
8			Ірактика		Специальная	Тренажерный	Сдача
2	Март		ļ	2	физическая	зал	нормативов
					подготовка (СФП).		
8			Ірактика	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
	март		•		физическая	зал	нормативов
3	_		ļ		подготовка (СФП).		
_		П	Ірактика	3	Специальная	Тренажерный	Сдача
8	апрель		-P		физическая	зал	нормативов
4	unip uni		ļ		подготовка (СФП).	3 <b>a</b> .1	
		П	Ірактика		Специальная	Тренажерный	Сдача
8	апрель		ipanima	2	физическая		нормативов
5	ampend				подготовка (СФП).	зал	пормативов
			т	_	` /	Tr v	C
8		11	Ірактика	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
6	апрель		ļ		физическая	зал	нормативов
			-		подготовка (СФП).		~
8			Ірактика	3	Специальная	Тренажерный	Сдача
7	апрель		ļ		физическая	зал	нормативов
					подготовка (СФП).		
8			Ірактика		Специальная	Тренажерный	Сдача
8	апрель		ļ	2	физическая	зал	нормативов
0			ļ		подготовка (СФП).		
0		П	Ірактика	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
8	апрель		1		физическая	зал	нормативов
9	1		ļ		подготовка (СФП).		
	-		T	_	, ,	Тренажерный	Сдача
_		П	іпактика	3	Специальная	ГОСНАЖСОНЫЙ	
9	апрель	П	Ірактика	3	Специальная физическая		* *
9 0	апрель	П	Ірактика	3	физическая	зал	нормативов
0	апрель		•	3	физическая подготовка (СФП).	зал	нормативов
			Ірактика Ірактика		физическая подготовка (СФП). Специальная	зал Тренажерный	нормативов Сдача
0	апрель		•	2	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая	зал	нормативов
0 9 1		П	Ірактика	2	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	зал Тренажерный зал	нормативов Сдача нормативов
9 1	апрель	П	•		физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная	зал Тренажерный зал Тренажерный	нормативов  Сдача нормативов  Сдача
0 9 1		П	Ірактика	2	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая	зал Тренажерный зал	нормативов Сдача нормативов
9 1	апрель	П	Ірактика	2	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	зал Тренажерный зал Тренажерный зал	нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов
9 1 9 2	апрель	П	Ірактика	2	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная	зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный	нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача
9 1 9 2	апрель	П	Ірактика	2	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая физическая	зал Тренажерный зал Тренажерный зал	нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов
9 1 9 2	апрель	П	Ірактика Ірактика Ірактика	2	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов
9 1 9 2 9 3	апрель апрель апрель	П	Ірактика	2 2 3	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный	нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача
9 1 9 2 9 3	апрель	П	Ірактика Ірактика Ірактика	2	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая	зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов
9 1 9 2 9 3	апрель апрель апрель	П	Ірактика Ірактика Ірактика	2 2 3	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов
9 1 9 2 9 3	апрель апрель апрель		Ірактика Ірактика Ірактика	2 2 3	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая	зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача
9 1 9 2 9 3 9 4	апрель апрель апрель		Ірактика Ірактика Ірактика Ірактика	2 2 3	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов
9 1 9 2 9 3	апрель апрель апрель		Ірактика Ірактика Ірактика Ірактика	2 2 3	физическая подготовка (СФП). Специальная	зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача
9 1 9 2 9 3 9 4	апрель апрель апрель		Ірактика Ірактика Ірактика Ірактика	2 2 3	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача
9 1 9 2 9 3 9 4	апрель апрель апрель апрель апрель		Ірактика Ірактика Ірактика Ірактика	2 2 3 2 2	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов  Сдача нормативов
9 1 9 2 9 3 9 4	апрель апрель апрель		Ірактика Ірактика Ірактика Ірактика	2 2 3 2 2	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая	зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	нормативов  Сдача Сдача нормативов  Сдача нормативов
9 1 9 2 9 3 9 4 9 5	апрель апрель апрель апрель апрель		Ірактика Ірактика Ірактика Ірактика Ірактика	2 2 3 2 2	физическая подготовка (СФП).  Специальная физическая подготовка (СФП).	зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	нормативов  Сдача нормативов
9 1 9 2 9 3 9 4 9 5	апрель апрель апрель апрель апрель апрель		Ірактика Ірактика Ірактика Ірактика	2 2 2 2 3	физическая подготовка (СФП). Специальная	зал Тренажерный зал	нормативов  Сдача нормативов
9 1 9 2 9 3 9 4 9 5	апрель апрель апрель апрель апрель		Ірактика Ірактика Ірактика Ірактика Ірактика	2 2 3 2 2	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая	зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал Тренажерный зал	нормативов  Сдача нормативов
9 1 9 2 9 3 9 4 9 5 9 6	апрель апрель апрель апрель апрель апрель		Ірактика  Ірактика  Ірактика  Ірактика  Ірактика	2 2 3 2 2	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	зал Тренажерный зал	нормативов  Сдача нормативов
9 1 9 2 9 3 9 4 9 5	апрель апрель апрель апрель апрель апрель апрель		Ірактика Ірактика Ірактика Ірактика Ірактика	2 2 2 2 3	физическая подготовка (СФП).  Специальная	зал Тренажерный зал	нормативов  Сдача нормативов
9 1 9 2 9 3 9 4 9 5 9 6	апрель апрель апрель апрель апрель апрель		Ірактика  Ірактика  Ірактика  Ірактика  Ірактика	2 2 3 2 2	физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	зал Тренажерный зал	нормативов  Сдача нормативов

9	май	Практика	3	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 0	май	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 1	май	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 2	май	Практика	3	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 3	май	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 4	май	Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 5	май	Практика	3	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 6	май	Практика	2	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 7	май	Практика	2	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 8	май	Практика	3	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	Сдача нормативов

Календарный учебный график 4 год обучения

$N_{\underline{0}}$	Месяц	Числ	Врем	Форма	Кол-	Тема занятия	Место	Форма
$\Pi/\Pi$		O	Я	занятия	ВО		проведения	контроля
					часо			
					В			
						Физическая	Тренажерный	
	сентябр					культура и спорт в	зал	Беседа,
1	1			Теория	2	России. Эволюция		устный
	Ь					и история развития		опрос
						пауэрлифтинга.		
					2	Строение и	Тренажерный	
						функции	зал	
						организма.		
						Влияние силовых		г
						упражнений на		Беседа,
2	сентябр			Теория		организм.		устный
	Ь			1		Факторы,		опрос по
						ухудшающие		атласу
						физическую работоспособность		
						и состояние		
						здоровья.		
				Теория	3	Гигиена, режим	Тренажерный	
	_			ТСОРИЯ		питания и	зал	Беседа,
3	сентябр					регулирование	Jan	устный
	Ь					собственного веса.		опрос
						Врачебный		

	T	T T	T T		T		1
					контроль.		
					Самоконтроль.		
					Фармакологически		
					е средства		
					профилактики		
					переутомление и		
					восстановление		
					работоспособности		
			Теория		Общие основы	Тренажерный	Моделирова
			_		методики обучения	зал	ние
4	сентябр			2	и тренировки.		
4	Ь			2	Основы техники		
					упражнений		
					пауэрлифтинга.		
			Теория	2	Общие основы	Тренажерный	Моделирова
			-		методики обучения	зал	ние
5	сентябр				и тренировки.		
3	Ь				Основы техники		
					упражнений		
L	<u> </u>				пауэрлифтинга.		
			Теория	3	Правила	Тренажерный	Устный
			-		соревнований, их	зал	опрос
_	сентябр				организация и		
6	Ь				проведение.		
					Экипировка		
					пауэрлифтера.		
			Теория		Правила	Тренажерный	Устный
			I		соревнований, их	зал	опрос
	сентябр			•	организация и	Juli	1
7	ь			2	проведение.		
					Экипировка		
					пауэрлифтера.		
			Теория	2	Техника	Тренажерный	Сдача
	сентябр		1		безопасности и	зал	нормативов
8	ь				оборудование мест	Juli	1
					занятий.		
_	сентябр		_	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
9	Ь		Практика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
	сентябр				Общая физическая	Тренажерный	Сдача
10	1		Практика	2	подготовка (ОФП).	тренажерный зал	нормативов
	Ь			2	Общая физическая		
11	октябрь		Практика	2	подготовка (ОФП).	Тренажерный	Сдача
	1		-		, ,	зал	нормативов
12	октябрь		Практика	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
	октлорь		11pun1III.u		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
13	октябрь		Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
12	афоктио		практика	<i>L</i>	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
4.4			По	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
14	октябрь		Практика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
	_		_	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
15	октябрь		Практика	5	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
					Общая физическая		Сдача
16	октябрь		Практика	2	подготовка (ОФП).	Тренажерный	
	1		•		, ,	зал	нормативов
17	октябрь		Практика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
	октиорь		Практика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
10	oxema6		Протегт	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
18	октябрь		Практика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
					1		

					Общая физическая	Тренажерный	Сдача
19	октябрь	Пран	ктика	2	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
20		Пил		2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
20	октябрь	Прав	ктика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
21	октябрь	Прав	ктика	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
	октлорь	Праг	XIIIKa		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
22	октябрь	Пран	ктика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
	-	1	-	2	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
23	октябрь	Пран	ктика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
				3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
24	ноябрь	Пран	ктика	3	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
25		П		2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
25	ноябрь	Пран	ктика	2	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
26	ноябрь	Праг	ктика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
20	нояорь	Прав	хтика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
27	ноябрь	Пран	ктика	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
	1	1			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
28	ноябрь	Пран	ктика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный	Сдача нормативов
				2	Общая физическая	зал Тренажерный	Сдача
29	ноябрь	Пран	ктика	2	подготовка (ОФП).	тренажерный зал	нормативов
				3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
30	ноябрь	Пран	ктика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
21	u a a a a a	Прох	CTILICO.	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
31	ноябрь	Прав	ктика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
32	ноябрь	Прав	ктика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
	110110 12	117 11		2	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
33	ноябрь	Пран	ктика	3	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный	Сдача нормативов
	ноябрь				Общая физическая	зал Тренажерный	Сдача
34	полорь	Пран	ктика	2	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
		П		2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
35	ноябрь	Прав	ктика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
36	ноябрь	Праг	ктика	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
	полорь	Прав	хтика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
37	декабрь	Пран	ктика	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
	7 1	1			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
38	декабрь	Пран	ктика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный	Сдача нормативов
				3	Общая физическая	зал Тренажерный	Сдача
39	декабрь	Пран	ктика	5	подготовка (ОФП).	т ренажерный зал	нормативов
		-			Общая физическая	Тренажерный	Сдача
40	декабрь	Пран	ктика	2	подготовка (ОФП).	зал	нормативов
41	пакобы	Пист	CTILLO	2	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
41	декабрь	прав	ктика		подготовка (ОФП).	зал	нормативов
42	декабрь	Прав	ктика	3	Общая физическая	Тренажерный	Сдача
<u> </u>	~	Tipui			подготовка (ОФП).	зал	нормативов
43	декабрь	Пран	ктика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный	Сдача
	-			2	Общая физическая	зал Тренажерный	нормативов Сдача
44	декабрь	Прав	ктика	<i>L</i>	подготовка (ОФП).	т ренажерныи зал	сдача нормативов
		_		3	Общая физическая	Тренажерный <b>Т</b>	Сдача
45	декабрь	Пран	ктика	-	подготовка (ОФП).	зал	нормативов

46	декабрь	Практ	ика 2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
47	декабрь	Практ	ика 2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
48	декабрь	Практ	ика 3	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
49	январь	Практ	ика 2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
50	январь	Практ	ика 2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
51	январь	Практ	ика 3	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
52	январь	Практ	ика 2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
53	январь	Практ	ика 2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
54	январь	Практ	ика 3	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
55	январь	Практ	ика 2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
56	январь	Практ	ика 2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
57	январь	Практ	ика 3	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
58	январь	Практ	ика 2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
59	февраль	Практ	ика 2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
60	февраль	Практ	ика 3	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
61	февраль	Практ	ика 2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
62	февраль	Практ	ика 2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
63	февраль	Практ	ика 3	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
64	февраль	Практ	ика 2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
65	февраль	Практ	ика 2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
66	февраль	Практ	ика 3	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов

		Перхити	<del> </del>	Специальная	Тасуусуусанууууй	Сдача
67	февраль	Практика	2	физическая	Тренажерный	
07	февраль		2	подготовка (СФП).	зал	нормативов
		Перменти	a 2	Специальная	Tearrangery	Сдача
68	d appears	Практика	1 2		Тренажерный	
08	февраль			физическая	зал	нормативов
		П	2	подготовка (СФП).	Tr v	C
<b>CO</b>	1	Практика	a 3	Специальная	Тренажерный	Сдача
69	февраль			физическая	зал	нормативов
				подготовка (СФП).		
		Практика		Специальная	Тренажерный	Сдача
70	февраль		2	физическая	зал	нормативов
			_	подготовка (СФП).		
		Практика	a 2	Специальная	Тренажерный	Сдача
71	март			физическая	зал	нормативов
				подготовка (СФП).		
		Практика	a 3	Специальная	Тренажерный	Сдача
72	март			физическая	зал	нормативов
				подготовка (СФП).		
		Практика		Специальная	Тренажерный	Сдача
73	март		2	физическая	зал	нормативов
				подготовка (СФП).		
		Практика	a 2	Специальная	Тренажерный	Сдача
74	март			физическая	зал	нормативов
	•			подготовка (СФП).	34.01	•
		Практика	a 3	Специальная	Тренажерный	Сдача
75	март	<b>r</b>		физическая	зал	нормативов
				подготовка (СФП).	56.71	1
		Практика	1	Специальная	Тренажерный	Сдача
76	март	Приктик	2	физическая	зал	нормативов
, 0	март			подготовка (СФП).	Sall	пормативов
		Практика	a 2	Специальная	Тренажерный	Сдача
77	март	Практика	2	физическая		нормативов
, ,	март			подготовка (СФП).	зал	пормативов
		Прометиция	a 3	Специальная	Транажариний	Сдача
70	Март	Практика	1 3	_ '	Тренажерный	
78	март			физическая подготовка (СФП).	зал	нормативов
		П.,	_		Т	Стата
70		Практика		Специальная	Тренажерный	Сдача
79	март		2	физическая	зал	нормативов
			2	подготовка (СФП).	- V	
		Практика	a 2	Специальная	Тренажерный	Сдача
80	март			физическая	зал	нормативов
				подготовка (СФП).		
		Практика	a 3	Специальная	Тренажерный	Сдача
81	Март			физическая	зал	нормативов
				подготовка (СФП).		
		Практика		Специальная	Тренажерный	Сдача
82	Март		2	физическая	зал	нормативов
				подготовка (СФП).		
		Практика	a 2	Специальная	Тренажерный	Сдача
83	март			физическая	зал	нормативов
				подготовка (СФП).		
		Практика	a 3	Специальная	Тренажерный	Сдача
84	апрель			физическая	зал	нормативов
٠.				подготовка (СФП).	Juli	1
		Практика	,	Специальная	Тренажерный	Сдача
85	апрель	Практика	2	физическая		нормативов
55	апрель			подготовка (СФП).	зал	пормативов
		Пахат	a 2	Специальная	Трономортич	Сдача
		Практика	ı		Тренажерный	Сдача
0 <i>E</i>	опроду			фириностоя		HOD COTTE OF
86	апрель			физическая подготовка (СФП).	зал	нормативов

		Пран	ктика 3	3	Специальная	Тренажерный	Сдача
87	апрель			(	физическая	зал	нормативов
					подготовка (СФП).		
		Пран	ктика		Специальная	Тренажерный	Сдача
88	апрель		2		физическая	зал	нормативов
					подготовка (СФП).		
		Пран	ктика 2		Специальная	Тренажерный	Сдача
89	апрель				физическая	зал	нормативов
					подготовка (СФП).		
		Пран	ктика 3		Специальная	Тренажерный	Сдача
90	апрель				физическая	зал	нормативов
					подготовка (СФП).		
01		Пран	ктика		Специальная	Тренажерный	Сдача
91	апрель		2		физическая	зал	нормативов
					подготовка (СФП).	Tr v	C=
02	0774077	Пран	ктика 2		Специальная	Тренажерный	Сдача
92	апрель				физическая	зал	нормативов
		Пист	стика 3		подготовка (СФП).	Т.,	Стото
93	0112011	Пран	ктика 3		Специальная физическая	Тренажерный	Сдача
93	апрель				физическая подготовка (СФП).	зал	нормативов
		П	(THIC)		Подготовка (СФП).	Трансукарууч	Сдача
94	апрель		ктика 2		специальная физическая	Тренажерный	сдача нормативов
54	апрель		2		физическая подготовка (СФП).	зал	нормативов
		Прог	ктика 2		Специальная	Тренажерный	Сдача
95	апрель	IIpar	Тика 2		физическая		нормативов
23	апрель				подготовка (СФП).	зал	пормативов
		Прог	ктика 3		Специальная	Тренажерный	Сдача
96	апрель		Пика		физическая		нормативов
50	апрель				подготовка (СФП).	зал	пормативов
		Прав	ктика		Специальная	Тренажерный	Сдача
97	май	l lipar	2		физическая	зал	нормативов
3,	Willi		_		подготовка (СФП).	34,1	пормативов
		Прав	ктика 2		Специальная	Тренажерный	Сдача
98	май		2		физическая	зал	нормативов
					подготовка (СФП).	Juli	1
		Прав	стика 3		Специальная	Тренажерный	Сдача
99	май				физическая	зал	нормативов
					подготовка (СФП).	3631	1
4.0		Ппат	стика		Специальная	Тренажерный	Сдача
10	май				физическая	зал	нормативов
0					подготовка (СФП).		
10		Пран	ктика 2		Специальная	Тренажерный	Сдача
10	май				физическая	зал	нормативов
1					подготовка (СФП).		
10		Пран	ктика 3		Специальная	Тренажерный	Сдача
10	май				физическая	зал	нормативов
2					подготовка (СФП).		
10		Пран	ктика		Специальная	Тренажерный	Сдача
3	май				физическая	зал	нормативов
3					подготовка (СФП).		
10		Пран	ктика 2	2	Специальная	Тренажерный	Сдача
4	май				физическая	зал	нормативов
4					подготовка (СФП).		
10		Пран	ктика 3	3	Специальная	Тренажерный	Сдача
	май				физическая	зал	нормативов
				,	подготовка (СФП).		
5							
5 10	май	Пран	стика 2	,	Участие в	Тренажерный	

10	май		Практика	2	Участие в	Тренажерный
7	Man				соревнованиях.	зал
10	MON		Практика	3	Участие в	Тренажерный
8	маи				соревнованиях.	зал

#### 2.4. Условия реализации программы

Занятия проходят в специализированном детском клубе. Все оборудование для занятий можно условно разделить на три группы:

- устройства для работы с массой собственного тела перекладина, параллельные брусья, наклонная доска;
- штанги, гантели, гири, стойки для приседаний, скамья «скотта», наклонные скамьи для жимов;
  - тренажеры блочные, шарнирные.

#### Кадровое обеспечение:

ФИО педагога	Место работы, должность	Образования
Морозова Ираида	МОУДО «Детско-юношеский	Высшее
Алексеевна	центр «Азимут» г. Йошкар-	
	Олы, тренер-преподаватель	

#### 2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для оценки результативности учебных занятий применяются входной, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических работ. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за развитием каждого обучающегося.

Входной контроль осуществляется в начале учебного года.

Цель-определить исходный уровень знаний и умений обучающихся.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной и выступление на соревнованиях различного уровня. Приложение  $N_{2}$ 1.

Промежуточный контроль:

- теоретические знания (тесты, викторины, устный опрос);
- практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП).

Итоговый контроль:

- теоретические знания (тесты, устный опрос);
- практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, участие в спортивных соревнованиях различного уровня).

### 2.6. Оценочные материалы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для юношей.

#### 1/ Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения(тесты)							
	сила	силовая вы	носливость	скоростно -	- силовые	гибкость	
				качества			
	Подтягивания	Подъем	Сгибание и	Прыжок в	Подъем	Наклон вперед	
	из виса на	туловища	разгибание	длину с	туловища	из положения	
возраст	перекладине	лежа на	рук в упоре	места	лежа на	стоя с	
	(кол. раз)	спине	лежа на	(см.)	спине за	выпрямленными	
		(кол. раз)	полу (кол.		20 сек.	ногами(пальцами	
			раз)		(кол. раз)	рук коснуться	
						пола)	
13-15	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее	+ - есть	
лет	2 раз	12 раз	9 раз	130 см	8 раз	нет	
16-18	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее	+ - есть	
лет	6 раз	18 раз	15 раз	160 см	10 раз	нет	

### 2/ Специальная физическая подготовка

	Контрольные упражнения в процентах от собственного веса								
возраст	Приседание	со штангой	Жим лежа		Тяга становая				
	промеж-ая итоговая		промеж-ая	итоговая	промеж-ая	итоговая			
13-15 лет	35%	65%	30%	55%	35%	60%			
16-18 лет	45%	70-75%	35%	60-75%	45%	70-75%			

Тесты для проверки знаний по разделу «теоретические знания». Тест № 1

- 1. Что такое пауэрлифтинг?
- а/ силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.
- б/ процесс наращивания и развития мускулатуры за счèт высокоэнергетического питания, с повышенным содержанием питательных веществ, путèм занятия физическими упражнениями с отягощениями.
- 2. Какое из упражнений не входит в соревновательные упражнения пауэрлифтинга?
- а/ жим лежа
- б/ жим штанги из-за головы
- 3. Сколько упражнений в пауэрлифтинге?
- a/2
- 6/3
- $_{\rm B}/4$
- 4. Какой порядок выполнения упражнений в пауэрлифтинге?
- а/ жим, приседание, тяга
- б/приседание, тяга, жим
- в/приседание, жим, тяга
- 5. Какая одежда должна быть на занятиях пауэрлифтингом?
- а/ любая спортивная одежда
- б/ свободная спортивная одежда не стесняющих движений
- 6. Для чего рекомендуется одевать тяжелоатлетический пояс?

- а/ для поддержки спортивных брюк во время упражнения
- б/ для предохранения мышц во время напряженных тренировок
- 7. Влияет ли занятия пауэрлифтингом на телосложения обучающихся? а/ да

б/ нет

- 8. Нужно ли проводить специальную разминку в пауэрлифтинге? а/да
- б/ нет
- 9. Входит ли пауэрлифтинг в олимпийские виды спорта?

а/да

б/ нет

- 10. Для чего делается максимальный прогиб в позвоночнике при выполнении жима лежа?
- а/ для снятия нагрузки с нижней части мышц спины.
- б/ для уменьшения пути движения штанги до касания груди.

Тест – опрос № 2

- 1. Какие группы мышц знаете?
- 2. В упражнение «жим лежа» какие группы мышц работают?
- 3. В упражнение «приседание» какие группы мышц работают?
- 4. В упражнение «тяга становая» какие группы мышц работают?
- 5. Назовите основные кости человека.
- 6. Назовите основные базовые упражнения для мышечной группы «грудь».
- 7. Назовите основные базовые упражнения для мышечной группы «спина».
- 8. Назовите основные базовые упражнения для мышечной группы «ноги».
- 9. Назовите основные базовые упражнения для мышечной группы «плечи».
- 10. Назовите основные базовые упражнения для мышечной группы «бицепс».
- 11. Назовите основные базовые упражнения для мышечной группы «трицепс».

### 2.7. Методические материалы.

Учебно-тренировочный процесс по пауэрлифтингу строится в соответствии с задачами, стоящими перед учебной группой:

- -теоретические знания проводятся в форме бесед или лекций с демонстрацией наглядных пособий;
- -практические занятия осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий;
- -воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований.
- В ходе учебных занятий решаются три группы задач: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

Группа **образовательных задач** состоит в усвоении теоретических и практических основ пауэрлифтинга, изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга при помощи группового и индивидуального метода.

Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно: ознакомление, разучивание и совершенствование. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по пауэрлифтингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (20% времени урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки и др.

Основная часть урока (70% времени урока): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Заключительная часть (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Решение **воспитательных** задач предусматривает воспитание нравственных и физических качеств, формирование потребностей к занятиям спортом, постоянному стремлению к самосовершенствованию, к пополнению своих знаний, умений и навыков, воспитанию трудолюбия и применение опыта и знаний в практической деятельности.

**Оздоровительные задачи** позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье.

Занятия проходят в специализированном детском клубе. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга: штанги (тренировочная, не стандартная), специальная скамья для жима лежа, стойки для приседаний, вспомогательные тренажеры, скамьи, гири, разборные гантели, тяжелоатлетические пояса, экипировка пауэрлифтера, бинты для колен и кистей, подставки, магнитофон, наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы.

По этой программе занимается один педагог. Клуб находится на бюджетном обеспечении.

#### Алгоритм учебного занятия:

Краткое описание структуры занятия и его этапов	Время в минутах		
Повторение пройденного материала, т/безопасности	8		
Объяснение нового материала.	12		
Практическое занятие.	15		
Рефлексия	5		
Общее время занятия	40		

#### 2.8. Список литературы

#### Нормативно-правовая база:

- 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- 3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от утверждении требований 06.07.2021г 656 «Об дополнительным К общеобразовательным общеразвивающим программам ДЛЯ прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл»;
- 5. Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы».

#### Для педагога:

- 1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы / сост.: Е. Н. Кондрашкин, Н. Д. Ларин. Ульяновск: УлГТУ, 2005.
- 2. Усанов Е.Н. Армрестлинг борьба на руках : Учеб. пособие для вузов / Е. И. Усанов, В. Н. Бурмистров. М. : Изд-во РУДН, 2002 (Тип. ИПК РУДН). 288с.
- 3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю. В. Верхошанский. Москва : Советский спорт, 2013. 215с.
- 4. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А. Н. Воробьев; [Предисл. Г. Гладышева]. М.: Физкультура и спорт, 1989. 270 с.
- 5. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. М. : Советский спорт, 2002. 272 с.
- 6. Дворкин Л.С. Силовые единоборства : Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. Ростов н/Д. : Феникс, 2003. 383 с.
- 7. Лем.Д. Тренировочная программа для подготовки к соревнованиямпо сило вому троеборью / Д. Лем. //Атлетизм. -1990. -№11.- С26-27
- 8. Матвеев Л.П.Основы спортивной тренировки [Текст] : [Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры]. Москва : Физкультура и спорт, 1977. 280 с.
- 9. Остапенко Л.А. Атлетическая гимнастика / Л. А. Остапенко, В. М. Шубов. М. : Знание, 1986.-92c.
- 10.Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: Настольн. кн. пауэрлифтера / Б.И. Шейко. [М.] :Исслед. отд. ЗАО ЕАМ спорт сервис, [2004] (ОАО Тип. Новости). 543 с.

## Для обучающихся и родителей:

- 1. Бычков А.Н. «Пауэрлифтинг», Красноярск 1999.
- 2. Лукьянов М.Т., Фаламеев А.И. «Тяжелая атлетика для юношей», Москва 1969, «ФиС».