

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»
Становлянского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол № 1.от 30.08.2021 г.)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»

_____Л.Б. Стребкова
(приказ № 41 от 30.08.2021)

***Рабочая программа
«Пауэрлифтинг»***

Возраст учащихся: 14 лет и старше
Срок реализации: 2 -ой год обучения.

Составитель:
Тренер-преподаватель
А.А. Скляренко

1. Планируемые предметные результаты

По окончании обучения курса «пауэрлифтинг» учащиеся должны *знать*:

- правила, технику и тактику пауэрлифтинга
- правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

уметь:

- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- выполнять технически правильно атлетические упражнения;
- управлять своим психологическим состоянием, культурой общения и взаимодействия в процессе занятий пауэрлифтингом, игровой и соревновательной деятельностью;
- применять полученные на занятиях умения и навыки в соревнованиях и контрольных испытаниях по пауэрлифтингу.

1. Содержание курса

1. Физическая подготовка и основы пауэрлифтинга 432 ч.

1.1.Теория (11ч.).

1. История развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.
Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом.
2. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Выполнение команд судьи.
Разновидности старта (динамический, статический).

1.2. Практика(421 ч.).

Изучение техники выполнения упражнений:

- *Приседание со штангой.* Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения - приседание со штангой на плечах.

-*Жим лежа.* Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения – жим лёжа

-*Становая тяга.* Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и

оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Дыхание во время выполнения упражнения.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения – становая тяга.

-*Съём штанги с помоста.* Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения - приседание со штангой на плечах до соревновательного уровня.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения – жим лёжа до соревновательного уровня.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения – становая тяга до соревновательного уровня.

Совершенствование техники выполнения приседания со штангой на плечах и развитие силы мышц ног.

Совершенствование техники выполнения жима лёжа и развитие и силы грудных мышц и плечевого пояса.

Совершенствование техники выполнения становой тяги и развитие силы мышц разгибателей спины.

1.3. Контрольные соревнования. Контрольные испытания (10 ч.)

Участие в первенстве учащихся по пауэрлифтингу. Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Внутригрупповые соревнования.

Календарно-тематическое планирование
по курсу Физическая подготовка и основы пауэрлифтинга 432 ч.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятий
		теоретических	практических	по плану	по факту	
Сентябрь						
1.	Вводный инструктаж по ТБ и теоретические основы спортивной тренировки.	1		01.09		Опрос
2.	Тренировка мышц ног и брюшного пресса		2	01.09		<ul style="list-style-type: none"> -разминка с использованием кардиотренажёров и ОРУ на месте; подъём туловища из положения лёжа; -подъём ног из положения лёжа; -"Планка"; -"Лодочка"; -"Ягодичный мостик"; -приведение ног сидя на тренажёре; -отведение ног сидя на тренажёре; -жим ногами на тренажёре; -разгибание ног сидя на тренажёре; -сгибание ног лёжа на

						тренажёре; -другие упражнения с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.
3.	Приседание со штангой на плечах и его различные модификации		1	03.09		Выполнение контрольных упражнений Заминка
4.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника.		2	03.09		-упражнения для растяжки ягодиц; -упражнения для растяжки передней части бедра; -упражнения для растяжки задней поверхности бедра; -упражнения для растяжки внутренней части бедра; -упражнения для растяжки внешней стороны бедра; -упражнения для растяжки голеней.
5.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3	05.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

6.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	07.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
7.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.		3 3	08.09. 10.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. -упражнения для растяжки мышц шеи и плеч; -упражнения для растяжки грудных мышц; -упражнения для растяжки мышц-разгибателей спины и поясницы; -вытяжение позвоночника и расслабление мышц всего тела в висе на турнике с опорой на ноги; -упражнения для растяжки пресса. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК
8.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и		3 3	12.09 14.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных

	других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					упражнений
9.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3 3	15.09 22.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
10.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3 3	17.09 24.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
11.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3	19.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
12.	Круговая тренировка - упражнения		3	21.09		Разминка. Общеразвивающие

	направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	26.09		упражнения. Выполнение контрольных упражнений
13.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3 3	28.09 29.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
14.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	01.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
15.	2.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Физическая культура и спорт в РФ.	2		03.10		Опрос
	Итого за сентябрь: 56 часа	3	53			
Октябрь						
16.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку		1	05.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					
17.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1	06.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
18.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения		2	08.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
19.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения		3	10.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
20.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами		2	12.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Изучение техники выполнения подтягиваний на турнике и статических упражнений на мышцы брюшного пресса. Выполнение контрольных

	ЛФК.					упражнений
21.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	13.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Тренировка силовой выносливости мышц ног.Выполнение контрольных упражнений
22.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	15.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
23.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1	17.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Тренировка силовой выносливости мышц груди, рук и плечевого пояса.Выполнение контрольных упражнений
24.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие		2	19.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Тренировка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Выполнение

	скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					контрольных упражнений
25.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1	20.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развития координационных способностей. Тренировка силовой выносливости мышц ног.Выполнение контрольных упражнений
26.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	22.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координационных способностейВыполнение контрольных упражнений
27.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	24.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
28.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.		2	24.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Тренировка силовой выносливости и

	Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					координационных способностей.Выполнение контрольных упражнений
29.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	26.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
30.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	26.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развития координационных способностей.Выполнение контрольных упражнений
31.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1	27.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие силы, взрывной силы и координационных способностей. Выполнение контрольных упражнений

32.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	27.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры. Выполнение контрольных упражнений
33.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	29.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
34.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	29.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
35.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	31.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка

36.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	02.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
37.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	03.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
38.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	05.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
39.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	07.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
40.	Становая тяга и выполнение её		3	09.11		Выполнение контрольных

	различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					упражнений Заминка
41.	3.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Краткий обзор развития атлетической гимнастики и занятий с отягощениями в целом в РФ и за рубежом.	2		10.11		Опрос
	Итого за октябрь: 55 часа	2	53			
Ноябрь						
42.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1	12.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники выполнения различных жимовых упражнений и. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса Выполнение контрольных упражнений
43.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		2	12.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка

44.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	14.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники выполнения различных упражнений на мышцы ног и/или спины. Изолированная тренировка грудных мышц. Выполнение контрольных упражнений
45.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	14.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
46.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	16.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для закрепления техники при выполнении упражнений на различные мышцы ног. Упражнения на развития координационных способностей, подвижные и спортивные игры. Выполнение контрольных упражнений
47.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных		1	16.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					
48.	КАНИКУЛЫ	С 05.11.	По 10.11			
49.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	17.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки и тренировка мышц брюшного пресса. Выполнение контрольных упражнений
50.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	17.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
51.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке,		2	19.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	спортивные и подвижные игры).					
52.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	19.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
53.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	21.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
54.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	21.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
55.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	23.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
56.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой		2	23.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					Выполнение контрольных упражнений
57.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	24.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
58.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	24.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
59.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	26.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
60.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение		2	26.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных

	подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					упражнений
61.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3	28.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
62.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	30.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
	Итого за ноябрь: 33 часа		33			
ДЕКАБРЬ						
63.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	01.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка

64.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	03.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
65.	4.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: гигиена, закаливание, режим и питание при занятиях с отягощениями.	2		03.12		Опрос
66.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	05.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
67.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	05.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
68.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и		2	07.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных

	других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					упражнений
69.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	07.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
70.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	08.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
71.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	08.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
72.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.		2	10.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					
73.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	10.12		упражнения. Выполнение контрольных упражнений
74.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	12.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
75.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	12.12		упражнения. Выполнение контрольных упражнений
76.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц		3	14.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие

	кора, верхней и нижней части туловища.					координационных способностей. Выполнение контрольных упражнений
77.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	15.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
78.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	15.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. Выполнение контрольных упражнений
79.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	17.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
80.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц		2	17.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	кора, верхней и нижней части туловища.					
81.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	19.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
82.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	19.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
83.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	21.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
84.	Контрольные испытания по ОФП.		1	21.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных

						упражнений
85.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	22.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
86.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	24.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
87.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	26.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
88.	Контрольные испытания по ОФП		3	28.12		Зачет
89.	Контрольные испытания по СФП.		3	29.12		Зачет
90.	НОВЫЙ ГОД					

91.	Итого за декабрь: 51 часа	2	49			
92.	Каникулы	С 30.12	По 09.01.2022			
93.	Январь 2022					
94.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	12.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения.
95.	Контрольные испытания по СФП		1	12.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения.
96.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	13.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
97.	5.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.	2		15.01.		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники выполнения приседаний со штангой. Выполнение

						контрольных упражнений
98.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	10.01 17.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
99.	Кардиотренировка- различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1	13.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
100	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	19.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
101	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.		2	20.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координационных

	Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					способностей. Выполнение контрольных упражнений
102	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	20.01		Выполнение контрольных упражнений Заминка
103	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3	22.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения.
104	6.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	1		24.01		Тестирование
105	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части		2	24.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координационных

	туловища.					способностей. Выполнение контрольных упражнений
106	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	26.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
107	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	27.01		Выполнение контрольных упражнений Заминка
108	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	27.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения.
109	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение		2	29.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					
110	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	29.01		Выполнение контрольных упражнений Заминка
111	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	31.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения.
112	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	31.01		Выполнение контрольных упражнений Заминка

113	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	15.01		Выполнение контрольных упражнений Заминка
Итого: за январь – 39 ч.		3	36			
Февраль						
114	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	02.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
115	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	02.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
116	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и		2	03.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	профилактике травм с элементами ЛФК.					
117	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	03.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
118	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	05.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
119	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	05.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
120	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части		3	07.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	туловища.					
121	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	09.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
122	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	10.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
123	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	10.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
124	7.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: психологическая подготовка.					опрос

125	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	12.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
126	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	14.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники выполнения различных упражнений с участием глубоких мышц спины и брюшного пресса. Выполнение контрольных упражнений
127	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	14.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
128	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке,		3	16.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	спортивные и подвижные игры).					
129	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	17.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
130	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	17.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
131	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	19.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
132	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и		1	19.02		

	результата в соревновательном варианте этого упражнения					
133	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	21.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Тренировка силовой выносливости мышц ног.Выполнение контрольных упражнений
134	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	21.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
135	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	24.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
136	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном		1	24.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	варианте этого упражнения.					
137	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	26.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
138	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	28.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
	Итого: за февраль – 45 ч.		45			
Март						
139	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	02.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
140	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения		1	02.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					
141	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	03.03		Выполнение контрольных упражнений
142	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	03.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
143	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3	05.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
144	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой		2	07.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					Выполнение контрольных упражнений
145	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	07.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
146	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	09.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
147	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	09.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
148	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие		2	10.03		Опрос

	выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					
149	8.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: ОФП и СФП - общая и специальная физическая подготовка и их значение для занимающихся.	1		10.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
150	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	12.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
151	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	12.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
152	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и		2	14.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	профилактике травм с элементами ЛФК.					
153	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	14.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
154	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	16.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
155	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	16.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
156	9. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: организация контрольных испытаний, соревнований, промежуточной и итоговой					Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	аттестации. Правила соревнований и испытаний.					
157	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	17.03		Тестирование
158	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	17.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
159	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	19.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
160	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном		1	19.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	варианте этого упражнения.					
161	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	21.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
162	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	21.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
163	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	23.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
164	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	24.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка

165	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		2	26.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
166	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1	26.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
167	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	28.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
168	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1	30.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
169	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном		2	30.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	варианте этого упражнения					
170	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	31.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
	ИТОГО ЗА МАРТ: 55 часа	2	53			
АПРЕЛЬ						
171	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	02.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
172	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	02.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
173	Круговая тренировка - упражнения		2	04.04		Разминка. Общеразвивающие

	направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					упражнения. Выполнение контрольных упражнений
174	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	04.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
175	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	06.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.
176	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	06.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
177	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием		3	07.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					Выполнение контрольных упражнений
178	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	09.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
179	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	09.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
180	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	11.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
181	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью		1	11.04		Выполнение контрольных упражнений

	увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					Заминка
182	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	13.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
183	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	13.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
184	10. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: места занятий, оборудование и инвентарь. Повторный инструктаж по технике безопасности при необходимости.					Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
185	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц		2	14.04		Опрос

	кора, верхней и нижней части туловища.					
186	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	14.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
187	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	16.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса. Выполнение контрольных упражнений
188	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	18.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
189	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку		2	20.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений. Подвижные игры.

	сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					
190	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	20.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
191	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	21.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений. Спортивные игры.
192	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	23.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
193	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и		2	23.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	профилактике травм с элементами ЛФК.					
194	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	25.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
195	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	27.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
196	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	28.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
197	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	30.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	ИТОГО ЗА АПРЕЛЬ 51 часа		51			
	МАЙ					
198	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	04.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
199	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	04.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
200	Контрольные испытания по ОФП		3	05.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
201	Контрольные испытания по ОФП.		2	07.05		Разминка. Зачет
202	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого		1	07.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	упражнения.					
203	Контрольные соревнования		3	11.05		Разминка. Зачет
204	Контрольные соревнования		1	12.05		Контрольные соревнования
205	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	09.05 12.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний. Выполнение контрольных упражнений
206	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	14.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
207	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	16.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения.
208	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения		1	18.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					
209	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	18.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
210	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	19.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
211	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	21.05		Разминка.
212	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и		3	23.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	результата в соревновательном варианте этого упражнения.					
213	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	25.05		Разминка.
214	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	26.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
215	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	28.05		Разминка.
216	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с		1	28.05		Разминка.

	целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения					
217	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	30.05		Разминка.
	Итого за май: 47 ч.		47			

