

Приложение  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Пауэрлифтинг»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей»  
Становлянского муниципального района Липецкой области

Программа принята  
педагогическим советом  
МБОУ ДО ЦДОД  
(протокол № 4 от 20 мая 2020г.)



Директор МБОУ ДО ЦДОД  
Т.В. Шацких

«21» мая 2020г.

**Рабочая программа на 2020-2021 уч. год  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Пауэрлифтинг» по курсу «Основы пауэрлифтинга»**

1 год обучения, 120 ч.  
Возраст обучающихся – 14-17 лет

Составитель:  
Вобликова Ольга Васильевна,  
заместитель директора

с. Становое, 2020 год

## 1. Планируемые предметные результаты

По окончании обучения курса «Основы пауэрлифтинга» учащиеся должны

*знать:*

- основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта;
- задачи и перспективы дальнейшего развития пауэрлифтинга (силового троеборья);
- правила личной и общественной гигиены;
- основные виды подготовки спортсмена;
- правила, технику и тактику пауэрлифтинга;
- правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- теоретические основы выполнения атлетических упражнений;
- самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

*уметь:*

- выполнять упражнения из других видов спорта используемые в период обучения;
- иметь представления о правильном техническом выполнении упражнений пауэрлифтинга (силового троеборья) и специальных вспомогательных упражнений;
- выполнять данные упражнения;
- вести спортивный дневник и анализировать записанные в нем данные;
- осуществлять судейство в соревнованиях по пауэрлифтингу (силовому троеборью);
- проводить занятие с группой с показом правильной техники упражнений;
- преодолевать трудности, связанные с проявлением волевых качеств и физической выносливости;
- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка)

## 2.Содержание курса

### 1. Основы пауэрлифтинга 120 ч.

#### 1.1.Теория (2ч.).

1. История развития пауэрлифтинга в России и за рубежом. Правила соревнований. Рассказ о правилах выполнения классических упражнений, об организации судейства и правил проведения соревнований.
2. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом.

#### 1.2. Практика (112ч.).

##### ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

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 антропометрических 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.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда

относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

#### *1.2.1. Изучение техники выполнения упражнений:*

- в жиме лежа, становой тяге; приседания со штангой.

-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. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

-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.

-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. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

#### *1.3. Соревнования. Промежуточная аттестация.(6 ч.)*

**1. Календарно-тематическое планирование  
по курсу «Основы пауэрлифтинга» 120ч.**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятий Форма контроля
		теоретических	практических	по плану	по факту	
<b>Сентябрь</b>						
1.	История развития пауэрлифтинга в России и за рубежом Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом.	1				История развития пауэрлифтинга в России и за рубежом. Правила соревнований. Рассказ о правилах выполнения классических упражнений, об организации судейства и правил проведения соревнований. Гигиена, закаливание, питание и режим занимающегося. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Тестирование
2.	Изучение техники выполнения упражнения приседания со штангой.		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
3.	Изучение техники выполнения упражнения жима лежа.		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
4.	Изучение техники выполнения упражнения становой тяги.		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений

5.	Изучение техники выполнения упражнения приседания со штангой.		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
6.	Изучение техники выполнения упражнения жима лежа.		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
7.	Изучение техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
8.	Изучение техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
9.	Изучение техники выполнения упражнения жима лежа.		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
10.	Изучение техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
11.	Изучение техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений

12.	Изучение техники выполнения упражнения жима лежа.		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
<b>Итого за сентябрь: 12 ч.</b>		<b>1</b>	<b>11</b>			
<b>Октябрь</b>						
13.	Изучение техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
14.	Изучение техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
15.	Отработка техники выполнения упражнения жима лежа.		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
16.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
17.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
18.	Отработка техники выполнения упражнения жима лежа.		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на

						дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
19.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
20.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
21.	Отработка техники выполнения упражнения жима лежа.		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
22.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
23.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
24.	Отработка техники выполнения упражнения жима лежа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
25.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания		1			Упражнения на развитие силы мышц



	со штангой					ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
26.	Отработка техники выполнения упражнения жима лежа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за октябрь: 14</b>		14			
<b>Ноябрь</b>						
27.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой.		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
28.	Отработка техники выполнения упражнения жима лежа.		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
29.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
30.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой.		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
31.	Отработка техники выполнения упражнения жима лежа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на

						растягивания Выполнение контрольных упражнений
32.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
33.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
34.	Отработка техники выполнения упражнения жима лежа.		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
35.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
36.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
37.	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
38.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке.

						Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
39.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за ноябрь: 13</b>		13			
<b>Декабрь</b>						
40.	Отработка техники выполнения упражнения жима лежа.		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
41.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
42.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
43.	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
44.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений

						упражнений
45.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений
46.	Отработка техники выполнения упражнения жима лежа.		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений
47.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений
48.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений
49.	<b>Промежуточная аттестация</b>		1			Зачет
50.	<b>Промежуточная аттестация</b>		1			Зачет
51.	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за декабрь: 12 часов</b>		<b>12</b>			
<b>Январь</b>						

52.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений
53.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений
54.	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений
55.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений
56.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений
57.	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений
58.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений

59.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений
60.	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений
61.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений
<b>Итого за январь:10 ч.</b>			<b>10</b>			
<b>Февраль</b>						
62.	Правила безопасности на занятиях пауэрлифтингом. Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений. Опрос.
63.	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений
64.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений
65.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке.

						Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
66.	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
67.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений .
68.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
69.	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
70.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений .
71.	<b>Открытое первенство СТЦ ЛЮ по пауэрлифтингу</b>		1			Соревнования
72.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных

						упражнений
73.	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений
<b>Итого: за февраль – 12 ч.</b>		<b>1</b>	<b>11</b>			
<b>Март</b>						
74.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
75.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
76.	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
77.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
78.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
79.	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы



						плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
80.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
81.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
82.	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
83.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
84.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
85.	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений

	<b>Итого за март: 12 ч.</b>		<b>12</b>			
<b>Апрель</b>						
<b>86.</b>	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание. Выполнение контрольных упражнений
<b>87.</b>	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание. Выполнение контрольных упражнений
<b>88.</b>	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание. Выполнение контрольных упражнений
<b>89.</b>	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание. Выполнение контрольных упражнений
<b>90.</b>	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание. Выполнение контрольных упражнений
<b>91.</b>	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание. Выполнение контрольных упражнений
<b>92.</b>	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание

						Выполнение контрольных упражнений
93.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание. Выполнение контрольных упражнений
94.	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание. Выполнение контрольных упражнений
95.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание. Выполнение контрольных упражнений
96.	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание. Выполнение контрольных упражнений
97.	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание. Выполнение контрольных упражнений
98.	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание. Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за апрель: 13 ч.</b>		<b>13ч.</b>			
<b>Май</b>						

<b>99.</b>	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
<b>100.</b>	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
<b>101.</b>	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
<b>102.</b>	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
<b>103.</b>	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
<b>104.</b>	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
<b>105.</b>	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений

						упражнений
<b>106.</b>	Контрольная тренировка (присед, жим, тяга)		1			Контрольная тренировка
<b>107.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>		1			Зачет
<b>108.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>		1			Зачет
<b>109.</b>	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание. Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за май: 11 ч.</b>		11			
<b>Июнь</b>						
<b>110.</b>	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание. Выполнение контрольных упражнений
<b>111.</b>	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание. Выполнение контрольных упражнений
<b>112.</b>	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		1			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание. Выполнение контрольных упражнений
<b>113.</b>	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		1			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание. Выполнение контрольных упражнений
<b>114.</b>	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		1			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на

						растягивание Выполнение контрольных упражнений
<b>115.</b>	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		<b>1</b>			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
<b>116.</b>	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		<b>1</b>			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
<b>117.</b>	Внутригрупповые соревнования по основным упражнениям (жим лежа, приседания, становая тяга)		<b>1</b>			Соревнования. Выполнение контрольных упражнений.
<b>118.</b>	Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа		<b>1</b>			Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
<b>119.</b>	Отработка техники выполнения упражнения становой тяги		<b>1</b>			Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
<b>120.</b>	Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой		<b>1</b>			Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивание Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за июнь: 11 ч.</b>		<b>11</b>			
	<b>Всего часов: 120ч</b>	<b>2</b>	<b>120</b>			

