

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ВЫБОРГСКИЙ РАЙОН» ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОЩИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

**РЕКОМЕНДОВАНА**  
к утверждению педагогическим советом,  
протокол от 29.08.2022 №1

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом по МБОУ «Рощинский ЦО»  
от 29.08.2022 №232/ ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Тяжелая атлетика**

Срок реализации: 2 года обучения

Составитель:

педагог дополнительного образования  
**Кривчиков Валерий Александрович**

пос. Роцино  
2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа создана в 2017, отредактирована в 2018г., 2019 г. 2020, 2021, 2022г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018г. №196

- Устав МБОУ «Роцинская средняя общеобразовательная школа», утвержденный постановлением №5226 от 29.11.2016г.

- Сан Пин 2.4.4.3172-14 (Приложение №3)

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Новизна данной общеразвивающей программы заключается в том, что она создана на основе программы «Тяжелая атлетика», реализуемой в образовательной деятельности учреждения с 2017 года, с целью подготовки детей к освоению следующей программы, рассчитанной на 2 года обучения.

Актуальность программы - это ее востребованность в период общего низкого показателя физической активности населения страны в целом, особенно среди подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, которым является каждая тренировка, соревнования, показательные выступления.

Цель программы: Формирование физической культуры личности ребенка и практических профессиональных качеств спортсмена.

### Задачи -1 год обучения:

#### 1. Обучающие:

- Сформировать систему знаний, умений и навыков по технике тяжелой атлетики
- Заложить базу знаний по здоровому образу жизни
- Расширить кругозор в области знаний по физической культуре

#### 2. Развивающие:

- Укрепить здоровье и закалить организм ребенка
- Развить физические качества: быстроту, силу, ловкость, подвижность, выносливость
- Развить пространственное видение, скорость реакций, координацию движений, эмоционально-волевую сферу ребенка

#### 3. Воспитательные:

- Привить гигиенические навыки и умения
- Воспитать чувство коллективизма и личной ответственности за общее дело
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

### Задачи -2 год обучения:

#### 1 Обучающие:

- Сформировать систему знаний, умений и навыков по технике тяжелой атлетики
- Заложить базу знаний по здоровому образу жизни
- Расширить кругозор в области знаний по физической культуре

#### 2. Развивающие:

- Укрепить здоровье и закалить организм ребенка
- Развить физические качества: быстроту, силу, ловкость, подвижность, выносливость
- Развить пространственное видение, скорость реакций, координацию движений, эмоционально-волевую сферу ребенка

#### 3. Воспитательные:

- Привить гигиенические навыки и умения
- Воспитать чувство коллективизма и личной ответственности за общее дело
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы «Тяжелая атлетика» в ее направленности не только на формирование профессиональных качеств будущих спортсменов, но и, в основном, на общее физическое развитие ребенка, его здоровье и активную жизненную позицию в обществе, быту и спорте.

Программа рассчитана на детей в возрасте 12-14 лет.

Срок реализации данной программы - 2 года.

Форма обучения – очная

Формы проведения занятий – аудиторные

Формой организации образовательной деятельности является занятие, проводимое коллективным и групповым способами с учетом индивидуальных особенностей детей.

Основными формами занятия являются тренировка, беседа, мотивирующие видео ролики, турнир, показательные выступления, соревнование...

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 ак. часа

**Ожидаемые результаты по окончанию образовательного периода:**

**предметные:**

- Освоить технику поднятия штанги
- знать правила судейства,
- знать элементарные тактические схемы,
- выполнять классические упражнения (знать как они называются)
- следить за собственным питанием и распорядком дня
- выполнить юношеский разряд на областных соревнованиях

**метапредметные:**

- знать и соблюдать правила личной гигиены,
- знать и соблюдать основные положения здорового образа жизни;
- уметь объективно оценивать свои действия в процессе тренировки, действия своей команды.

**личностные:**

- научиться совместной коллективной деятельности в спортивном зале и в жизни,
- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки и поведение,
- достойно принимать радость победы и горечь поражения.

**По окончанию обучения дети**

**должны знать**

- правила соревнований,
- правила судейства,
- правила личной гигиены,
- основные положения здорового образа жизни;

**уметь**

- индивидуально работать со спортивным снарядами
- выполнять классические упражнения без грубых ошибок
- преодолевать физическую усталость, уметь восстанавливать свой организм
- следить за питанием

**сдать** . попасть в сборную Выб.района и выступить на областных соревнованиях

**научиться:**

- совместной коллективной деятельности в спортивном зале и в жизни,
- объективно оценивать свои силы и добиваться поставленных целей,
- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки и поведение,
- достойно принимать радость победы и горечь поражения,
- соблюдать гигиенические нормы и правила,
- принимать основы здорового образа жизни как неотъемлемую часть своего существования.

Основной формой подведения итогов работы за год являются соревнования и зачет по сдаче контрольных нормативов, результаты которых фиксируются в диагностической таблице по форме Ф-1.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 год обучения**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	Формы
-------	----------------------	------------------	-------

		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>промежуточной аттестации</b>
1	Введение, теория	2	1	1	Наблюдение, анализ, тест
2	Общая физическая подготовка	48	4	44	Наблюдение, анализ, зачет, турнир
3	Специальная физическая подготовка	78	4	74	Наблюдение, анализ, проходка
4	Развитие специальных навыков	72	4	68	Наблюдение, анализ, зачет, проходка, соревнование
5	Участие в соревнованиях, товарищеских играх, сдача зачетов.	16	-	16	Наблюдение, анализ, соревнование, проходка, показательные выступления
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

#### **1. Введение**

*Теория:* знакомство с программой, гигиена, врачебный контроль, история развития тяжелой атлетики в России.

*Практика:* сдача контрольных нормативов.

#### **2. Общая физическая подготовка**

*Теория:* теоретическое обоснование выполняемых комплексов.

*Практика:* классические упражнения, рывок, толчок, прыжки в высоту, специальные упражнения для развития взрывной силы, силы, ловкости, подвижности, координации.

#### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* изучение техники поднятия штанги.

*Практика:* повторение и закрепление главных движений для поднятия штанги

#### **4. Тактико-техническая подготовка**

*Теория:* изучение правил, соблюдение режима дня и правильного питания

*Практика:* просмотр видео фильмов, мотивирующих роликов, посещение соревнований взрослых спортсменов.

#### **5. Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых и товарищеских играх**

Соревнования и турниры разного уровня (местные, зональные, районные, областные)

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 2-й год обучения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Формы проведения пром. аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение, теория	2	1	1	Наблюдение, анализ, тест
2.	Общая физическая подготовка	48	4	44	Наблюдение, анализ, зачет, турнир
3.	Специальная физическая подготовка	78	4	74	Наблюдение, анализ, зачет

4.	Развитие специальных навыков	72	4	68	Наблюдение, анализ, зачет, турнир, прикидка, соревнования
5.	Участие в соревнованиях, показательные выступления, сдача контрольных нормативов.	16	-	16	Наблюдение, анализ, соревнования, турнир,
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

### **1. Введение**

*Теория:* знакомство с программой 2-го года обучения, личная гигиена, врачебный контроль, история развития тяжелой атлетики в России и за рубежом; правила судейства местного уровня.

*Практика:* сдача контрольных нормативов.

### **2. Общая физическая подготовка**

*Теория:* теоретическое обоснование комплексов общеразвивающих упражнений и условия их выполнения; нормативы выполняемых упражнений на технику и на количество поднятых килограммов.

*Практика:* специальные упражнения для развития взрывной силы, ловкости, подвижности, координации; скоростная работа, выполнение различных упражнений в анаэробных условиях.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* выполнение классических упражнений

*Практика:* подводящие упражнения, повторение без снаряда, выполнение упражнений на большее количество раз.

### **4. Развитие специальных навыков**

*Теория:* самоанализ, просмотр соревнований, беседа с тренером.

*Практика:* приседания с весом, жим стоя с груди, наклоны через козла, тяги с большим весом, прыжки в высоту с весом.

### **5. Участие в соревнованиях, турнирах, показательные выступления**

Соревнования и турниры различного уровня (местные, зональные, районные, областные)

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Тяжелая атлетика»

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический и наглядный материал, технические средства обучения	Формы диагностики
1.	Введение	Беседа, зачет, семинар	Объяснительно-иллюстративный, программированный	Буклеты, плакаты, фотографии, иллюстрации	Наблюдение, анализ, тест
2.	Общая физическая подготовка	Рассказ, беседа, тренировка, зачет,	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный	Таблицы, брошюры, видеотехника, видеокассеты	Наблюдение, анализ, зачет, прикидка

3	Специальная физическая подготовка	Рассказ, беседа, тренировка, зачет, прикидка.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный	Фотографии, плакаты, слайды	Наблюдение, анализ, зачет
4	Гигиена и правильное питание	Рассказ, беседа, просмотр, зачет, круглый стол	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный	Фотографии, тактические схемы, брошюры, видеотехника, видеокассеты	Наблюдение, анализ.
5	Участие в соревнованиях, турнирах, показательные выступления	Соревнование, беседа с тренером, круглый стол, просмотр	Программированный	Тактические схемы, видеокамера, видеотехника и видеокассеты	Наблюдение, анализ, соревнование, показательные выступления

**КРИТЕРИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«Гтяжелая атлетика»**

№ п/п	КРИТЕРИИ	ПОКАЗАТЕЛИ		
		Высший - 3 балла	Средний - 2 балла	Низкий - 1 балл
1.	<b>Общефизическая подготовка</b>	Показатели в таблице контрольных нормативов по ОФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)		
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Показатели в таблице контрольных нормативов по СФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)		
3.	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	Выполнение игровых приемов технически грамотно, без ошибок, умелое применение их в игровых ситуациях	Выполнение игровых приемов с незначительной ошибкой и недостаточно уверенное их применение в игровых ситуациях	Выполнение игровых приемов с несколькими незначительными ошибками или одной грубой, повлекшей искажение техники
4.	<b>Правила игры и соревнований</b>	Знание всех правил игры и умение осуществлять судейство	Знание основных правил игры и неуверенное судейство	Знание основных правил игры и неумение осуществлять судейство
5.	<b>Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых и товарищеских играх</b>	Хорошая стабильная игра; спокойные, уверенные расчетливые действия	Достаточно стабильная игра; спокойные, но не всегда уверенные расчетливые действия	Игровая деятельность не отличается стабильностью; неуверенные, суетливые движения; возможна потеря контроля действий

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Воробьева А.Н. Издательство/кол-во стр.: Физкультура и спорт/255 Год издания: 1977
2. Роман Р.А. Издательство/кол-во стр.: Физкультура и спорт/158 Год издания: 1971
3. А.С. Медведев Издательство/кол-во стр.: РОССИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Год издания: 1999
4. Э.Р. Румянцева, П.С.Горулев " Спортивная подготовка тяжелоатлетов" Издательство/кол-во стр.: Теория и практика физической культуры/260 Год издания: 2005
5. Дворкин Л.С. " Юный тяжелоатлет " Издательство/кол-во стр.: Физкультура и спорт/159 Год издания: 1982

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ:**

1. Автор: А.С. Медведев " Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. " Издательство/кол-во стр.: /267 Год издания: 1986
2. Автор: Роман Р.А. Тяжелая атлетика. Сборник статей " Издательство/кол-во стр.: Физкультура и спорт/158 Год издания: 1971

**Календарный учебный график  
(2022--2023 уч. год)  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Тяжелая атлетика»**

Комплектование групп: с 15.08–15.09 (прием и оформление заявок на программы через сайт «Навигатор дополнительного образования»)

Начало учебного года: 01.09 2022 г.

Окончание учебного года: 31.05.2023 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Последний учебный день: 31.05.2023 г.

Продолжительность полугодий: 1-ое - 16 недель, 2-ое - 20 недель

Каникулы: 01.01.23г.-08.01.23 г.

Учебные периоды		Количество недель
1-ое полугодие	01.09.2021г.-30.12.21г.	16
2-ое полугодие	09.01.22 г.- 31.05.22 г.	20

Праздничные дни в течение учебного года	Перенос выходных дней
04.11.2022г. «День народного единства».	
03.11.2022г. –укороченный рабочий день	
31.12.2023г. «Новогодний праздник»	
23.02.2023г –«День защитника Отечества»	
08.11.2023 г. «Международный женский день»	
01.05.2023г. «Праздник весны и труда»	
08.05.2022 г.- Предпраздничный день, в который продолжительность работы сокращается на один час	
09.05.2023 г., «Праздник Победы ВОВ»	

Режим проведения занятий: понедельник,среда,пятница 17.00-18.40

№ п/п	мес яц	числ о	Врем я прове дени я занят ия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сен тябрь	02.09	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
2	сен тябрь	05.09	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок с полу подседом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
3	сен тябрь	7.09	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок с разножкой с висом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
4	сен тябрь	9.09	17.00 - 18.40	аудиторная	2	ВЗ. Нагр. С полу подседом плинтом.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
5	сен тябрь	12.09	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Теоретические занятия Физическая культура и спорт В России.» ОФП и подвижные игры	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
6	сен тябрь	14.09	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
7	сен тябрь	16.09	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
8	сен тябрь	19.09	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Закаливание, правила гигиены, питание.	Зал тяжелой атлетики	Соревнования
9	сен тябрь	21.09	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Приседание со штангой на плеч.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
10	сен тябрь	23.09	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Правила соревнований ,судебная практика	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
11	сен тябрь	26.09	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек из за головы	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
12	сен тябрь	28.09	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Тяга становая со шт.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль

13	сентябрь	30.09	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Наклоны	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
14	октябрь	3.10	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
15	октябрь	5.10	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок с полу подседом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
16	октябрь	7.10	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок с разножкой с висом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
17	октябрь	10.10	17.00 - 18.40	аудиторная	2	ВЗ. Нагр. С полу подседом плинтом.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
18	октябрь	12.10	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Теоретические занятия Физическая культура и спорт В России.» ОФП и подвижные игры	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
19	октябрь	14.10	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
20	октябрь	17.10	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
21	октябрь	19.10	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Закаливание, правила гигиены, питание.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
22	октябрь	21.10	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Приседание со штангой на плеч.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
23	октябрь	23.10	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Правила соревнований ,судебная практика	Зал тяжелой атлетики	Соревнования
24	октябрь	26.10	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек из за головы	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
25	октябрь	28.10	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Наклоны	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
26	октябрь	30.10	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Наклоны	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
27	октябрь	02.11	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
28	ноябрь	04.11	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок с полу подседом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
29	ноябрь	07.11	17.00 - 18.40	аудиторная	2	ВЗ. Нагр. С полу подседом плинтом.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
30	ноябрь	09.11	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Теоретические занятия Физическая культура и спорт В России.» ОФП и подвижные игры	Зал тяжелой атлетики	Соревнования
31	ноябрь	14.11	17.00 -	аудиторная	2	Толчок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль

			18.40					
32	ноябрь	16.11	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
33	ноябрь	18.11	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Закаливание, правила гигиены, питание.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
34	ноябрь	21.11	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Приседание со штангой на плеч.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
35	ноябрь	23.11	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Правила соревнований ,судебная практика	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
36	ноябрь	25.11	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек из за головы	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
37	ноябрь	28.11	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Тяга становая со шт.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
38	ноябрь	30.11	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Наклоны	Зал тяжелой атлетики	Соревнования
39	ноябрь	02.12	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
40	декабрь	05.12	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок с полу подседом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
41	декабрь	07.12	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок с разножкой с висом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
42	декабрь	09.12	17.00 - 18.40	аудиторная	2	ВЗ. Нагр. С полу подседом плинтом.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
43	декабрь	12.12	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Теоретические занятия Физическая культура и спорт В России.» ОФП и подвижные игры	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
44	декабрь	14.12	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
45	декабрь	16.12	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
46	декабрь	19.12	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Закаливание, правила гигиены, питание.	Зал тяжелой атлетики	Соревнования
47	декабрь	21.12	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Приседание со штангой на плеч.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
48	декабрь	23.12	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Правила соревнований ,судебная практика	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
49	декабрь	26.12	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек из за головы	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
50	декабрь	28.12	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Тяга становая со шт.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
51	декабрь	30.12	17.00	аудиторная	2	Наклоны	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль

	абрь		- 18.40	я			атлетики	контроль
52	дек абрь	09.01	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
53	январь	11.01	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок с полу подседом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
54	январь	13.01	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок с разножкой с висом	Зал тяжелой атлетики	Соревнования
55	январь	16.01	17.00 - 18.40	аудиторная	2	ВЗ. Нагр. С полу подседом плинтом.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
56	январь	18.01	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Теоретические занятия Физическая культура и спорт В России.» ОФП и подвижные игры	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
57	январь	20.01	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
58	январь	23.01	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
59	январь	25.01	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Закаливание, правила гигиены, питание.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
60	январь	27.01	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Приседание со штангой на плеч.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
61	январь	30.01	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Правила соревнований ,судебная практика	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
62	январь	03.02	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек из за головы	Зал тяжелой атлетики	Соревнования
63	февраль	06.02	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Тяга становая со шт.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
64	февраль	08.02	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Наклоны	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
65	февраль	10.02	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
66	февраль	13.02	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок с полу подседом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
67	февраль	15.02	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок с разножкой с висом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
68	февраль	17.02	17.00 - 18.40	аудиторная	2	ВЗ. Нагр. С полу подседом плинтом.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
69	февраль	20.02	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Теоретические занятия Физическая культура и спорт В России.» ОФП и подвижные игры	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль

70	февраль	22.02	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок классический	Зал тяжелой атлетики	Соревнования
71	февраль	24.02	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
72	февраль	27.02	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Подведение итогов	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
73	март	03.03	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
74	март	06.03	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок с полу подседом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
75	март	10.03	17.00	аудиторная	2	Рывок с разножкой с висом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
76	март	13.03	17.00 17.00 - 18.40	аудиторная	2	ВЗ. Нагр. С полу подседом плинтом.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
77	март	15.03	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Теоретические занятия Физическая культура и спорт В России.» ОФП и подвижные игры	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
78	март	17.03	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
79	март	20.03	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
80	март	22.03	17.00	аудиторная	2	Закаливание, правила гигиены, питание.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
81	март	24.03	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Приседание со штангой на плеч.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
82	март	27.03	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Правила соревнований ,судебная практика	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
83	март	29.03	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек из за головы	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
84	март	31.03	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Тяга становая со шт.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
85	апрель	03.04	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Наклоны	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
	апрель	05.04	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
87	апрель	07.04	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Закаливание, правила гигиены, питание.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
88	апрель	10.04	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Приседание со штангой на плеч.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль

89	апрель	12.04	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Правила соревнований ,судебная практика	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
90	апрель	14.04	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек из за головы	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
91	апрель	17.04	17.00	аудиторная	2	Тяга становая со шт.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
92	апрель	19.04	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Наклоны	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
93	апрель	21.04	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
94	апрель	24.04	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок с полу подседом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
95	апрель	26.04	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок с разножкой с висом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
96	апрель	28.04	17.00 - 18.40	аудиторная	2	ВЗ. Нагр. С полу подседом плинтом.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
97	май	5.05	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Теоретические занятия Физическая культура и спорт В России.» ОФП и подвижные игры	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
98	май	8.05	17.00	аудиторная	2	Толчок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
99	май	10.05	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
100	май	12.05	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Закаливание, правила гигиены, питание.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
101	май	15.05	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Приседание со штангой на плеч.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
102	май	17.05	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Правила соревнований ,судебная практика	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
103		19.05	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек из за головы	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
104	май	22.05	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Тяга становая со шт.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
105	май	24.05	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Наклоны	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
106	май	26.05	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
107	май	29.05	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок с полу подседом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
108	май	31.05	17.00 - 18.40	аудиторная	2	Рывок с разножкой с висом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль

