МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Г. ПЫТЬ-ЯХ

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
_____А.С. Вагин

Приказ №233 от «18» 05 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 г. №1274, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 962

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- начальной подготовки – 2 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 10 лет и старше

Разработчики:
Инструктор-методист Биктимерова Л.Г.
Начальник отдела МБУ ДО СШ Ракина Е.Л.
Тренер-преподаватель МБУ ДО СШ Сунцова А.А.

Рецензент
к.б.н., доцент Высшей школы физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет», инструктор-методист отдела координации деятельности и методического обеспечения организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва БУ «ЦСПСКЮ» Абрамов Э.Н.

г. Пыть-Ях, 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 5
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 5
2.2 Объем Программы 5
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 6
2.4 Годовой учебно-тренировочный план 7
2.5 Календарный план воспитательной работы 9
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 11
2.7 Планы инструкторской и судейской практики 19
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 20
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ 23
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях 23
3.2 Оценка результатов освоения Программы 23
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки 24
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ» 28
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки 28
4.2 Учебно-тематический план 54
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ 197
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 198
6.1 Материально-технические условия реализации Программы 198
6.2 Кадровые условия реализации Программы 200
6.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей 201
6.4 Информационно-методические условия реализации Программы 201

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

МБУ ДО СШ – муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа

НП – (этап) начальной подготовки

ДОПСП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

УТ (СС) – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ФКиС – физическая культура и спорт

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

ФЗ – федеральный закон

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 962 (далее - ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 № 1274 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культуры и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

В количестве

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	6

[ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» приложение 1]

2.2 Объем Программы

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

В часах

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936

[ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» приложение 2]

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4);
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия

В сутках

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	-

2.5	Восстановительные мероприятия	-	-	-
	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	-
	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период		До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

[ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» приложение 3]

Таблица 4 – Объем соревновательной деятельности

В количестве

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

[ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» приложение 4]

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пауэрлифтинг»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, %

В процентах

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно--тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-55	41-50	25-40	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	38-47
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15
4.	Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

[ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» приложение 5]

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится

ежегодно, в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества учебно-тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Положения о правилах приема, перевода, восстановления и отчисления из учреждения.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта);

- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);

- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.).

Таблица 6

Таблица 6 – Примерный годовой учебно-тренировочный план

№	виды подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ															
		НП						ТЭ								ССМ	
		1		2		3		1		2		3		4		1,2,3	
		года	%	года	%	года	%	года	%	года	%	года	%	года	%	года	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	156	0,5	175	0,42	175	0,42	208	0,4	187	0,3	182	0,25	183	0,22	187	0,15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	94	0,3	142	0,34	142	0,34	182	0,35	249	0,4	292	0,4	375	0,45	524	0,42
3.	Спортивные соревнования (%)	нет	нет	нет	нет	нет	нет	27	0,05	37	0,06	72	0,1	100	0,12	250	0,2
4.	Техническая подготовка (%)	50	0,16	83	0,2	83	0,2	73	0,14	94	0,15	109	0,15	83	0,1	125	0,1
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	6	0,02	8	0,02	8	0,02	10	0,02	25	0,04	22	0,03	33	0,04	50	0,04
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	нет	нет	нет	нет	нет	нет	10	0,02	19	0,03	22	0,03	33	0,04	62	0,05
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	0,02	8	0,02	8	0,02	10	0,02	13	0,02	29	0,04	25	0,03	50	0,04
		312	1	416	1	416	1	520	1	624	1	728	1	832	1	1248	1
	часов в неделю	6		8		8		10		12		14		16		24	
	количество тренировок в неделю	3		4		4		4		4		5		6		6	
	количество тренировок в год	156		208		208		208		208		260		312		312	
	всего часов в год	312		416		416		520		624		728		832		1248	

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Календарный план воспитательной работы разрабатывается на календарный год и утверждается руководителем спортивной школы (таблица 7).

План воспитательной работы находится в учреждении. В календарный план воспитательной работы могут выноситься изменения, в связи с запросами на исполнение мероприятий Управления по культуре и спорту, антитеррористической комиссии Администрации г. Пыть-Яха, Депспорта Югры, Депобразования и науки Югры, Депсоцразвития Югры, Минспорта России и других органов власти.

2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 8.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 7 – Примерный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятий	Характеристика мероприятий	Даты проведения	Место проведения	Проводящие	Ответственные	Охват
1. Взаимодействие с общественными, национально-культурными и религиозными объединениями (организациями)							
1.1	Открытый городской турнир по мини-футболу среди юношей 2007-2008 гг.р., посвящённый Дню вывода войск из Афганистана	Мероприятие проводится при содействии Пыть-Яхского городского Отделения Российского Союза Ветеранов Афганистана «Побратимы» г. Пыть-Ях	февраль	ФСК с универсальным игровым залом	МБУ ДО СШ	Лещенко О.С.	50 чел.
1.2	Открытое первенство города по лыжным гонкам среди юношей и девушек «Закрытие зимнего спортивного сезона»	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	март-апрель	Модульная лыжная база с комплектом спортивного оборудования и инвентаря	МБУ ДО СШ	Копылов Е.А.	49 чел.
1.3	Первенство города по пауэрлифтингу (жим лежа), среди юношей и девушек, юниоров и юниорок, посвящённое Дню толерантности	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	октябрь	СОК, 10 мкр Мамонтово 8а	МБУ ДО СШ	Симонов Д.В.	49 чел.
1.4	VII традиционный турнир по мини-футболу Памяти погибших в республике Афганистан, Чечне и других локальных конфликтах	Мероприятие проводится при содействии Пыть-Яхского городского Отделения Российского Союза Ветеранов Афганистана «Побратимы» г. Пыть-Ях	декабрь	ФСК с универсальным игровым залом	МБУ ДО СШ	Лещенко О.С.	50 чел.
1.5	Проведение воспитательных бесед по различным тематикам	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	1 раз в полугодие	Объекты МБУ ДО СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.
2. Профилактика употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ							
2.1	Беседы, направленные на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Представители ОМВД России по г. Пыть-Ях	1 раз в квартал	Объекты МБУ ДО СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.
2.2	Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, на профилактику	Тренеры-преподаватели, представители ОМВД по г. Пыть-Ях	1 раз в полугодие	Объекты МБУ ДО СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.

	употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ						
2.3	Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Обновление информации на сайте и стендах учреждения	1 раз в полугодие	Официальные сайт и страница «ВКонтакте» (МБУ ДО СШ)	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л. Биктимерова Л.Г.	200 чел.
3. Профилактика правонарушений несовершеннолетних (со спортсменами отделений, родителями и законными представителями несовершеннолетних)							
3.1	Информирование несовершеннолетних и родителей о функционировании «Детского телефона доверия» с единым общероссийским телефонным номером, о службах и учреждениях, оказывающих правовую, социальную и психологическую помощь несовершеннолетним	Размещение информации о Детском телефоне доверия на сайте и стендах учреждения	1 раз в год	Официальные сайт и страница «ВКонтакте» (МБУ ДО СШ)	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л. Биктимерова Л.Г.	-
3.2	Организация работы по максимальному вовлечению несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, в организационные формы занятости	Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении к занятиям спортом в отделения спортивной школы и участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в МБУ СШ	Постоянно, при наличии в списке спортсменов МБУ СШ, несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении	Объекты МБУ ДО СШ	Тренеры-преподаватели	Тренеры-преподаватели	-
3.3	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений и преступлений, совершаемых несовершеннолетними	Беседы, направленные на профилактику правонарушений несовершеннолетних Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику правонарушений несовершеннолетних, по предупреждению совершения	1 раз в квартал 1 раз в полгода	Объекты МБУ ДО СШ	Представители ОМВД по г. Пыть-Ях Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Ракина Е.Л.	250 чел.

		противоправных действий в отношении совершеннолетних Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику правонарушений, в том числе и профилактику правонарушений несовершеннолетних	1 раз в полгода		инструкторы-методисты		
4. Профилактика противодействия экстремистской деятельности и антитеррористическому направлению (со спортсменами отделений)							
4.1	Меры по профилактике распространения экстремистской идеологии	Беседы, направленные на профилактику распространения экстремизма Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику экстремизма Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику экстремизма	1 раз в квартал 1 раз в полгода 1 раз в полгода	Объекты МБУ ДО СШ	Представители ОМВД по г. Пыть-Ях Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты инструкторы-методисты	Ракина Е.Л.	250 чел.
4.2	Меры, направленные на профилактику и противодействие идеологии терроризма	Беседы, направленные на направленные на профилактику и противодействие идеологии терроризма Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику терроризма Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику терроризма	1 раз в квартал 1 раз в полгода 1 раз в полгода	Объекты МБУ ДО СШ	Представители ОМВД по г. Пыть-Ях Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты инструкторы-методисты	Ракина Е.Л.	250 чел.
5. Укрепление межнационального и межконфессионального согласия							

5.1	Меры, направленные на обеспечение межнационального и межконфессионального согласия	Проведение бесед тренера-преподавателями, представителями НКО направленных на гармонизацию межнациональных и межконфессиональных отношений	1 раз в полгода	Объекты МБУ ДО СШ	Тренеры-преподаватели, представители НКО	Ракина Е.Л.	100 чел.
6. Патриотическое воспитание							
6.1	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия, направленные на формирование патриотизма	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	Тренеры-преподаватели, представители НКО, инструкторы-методисты, представители ЗВПУ «Витязь»	Ракина Е.Л.	300 чел.
6.2	Урок мужества «Великая Победа в Сталинградской битве»	воспитание патриотизма, расширение и углубление знаний по истории России	01 февраля	ФСК с универсальным игровым залом МБУ ДО СШ (ул. Св. Федорова д. 23)	представители ЗВПУ «Витязь»	Ракина Е.Л.	50 чел.
6.3	Проведение спортивных мероприятий, посвященных Дню России, Дню народного единства, Дню конституции РФ, Дню образования ХМАО-Югры	Проведение мероприятий по формированию общероссийской гражданской идентичности, приуроченных к празднованию государственных праздников	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	Тренеры-преподаватели, представители НКО, инструкторы-методисты, представители ЗВПУ «Витязь» и др.	Ракина Е.Л.	300 чел.

6.4.	Проведение спортивных мероприятий, посвященных 23 февраля, ввода и вывода российских войск в Афганистан и др. военным датам	Проведение мероприятий по формированию общероссийской гражданской идентичности, воспитание патриотизма, приуроченных к празднованию различных дата	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	Тренеры-преподаватели, представители НКО, инструкторы-методисты, представители ЗВПУ «Витязь» и др.	Ракина Е.Л.	300 чел.
7. Работа с детьми мигрантами							
7.1	Мероприятия, направленных на социальную адаптацию детей мигрантов	Беседы, памятки, участие в спортивных соревнованиях направленные на социальную адаптацию детей мигрантов травматизма	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Ракина Е.Л.	300 чел.
8. Мероприятия по предупреждению чрезвычайных происшествий с несовершеннолетним, травматизма							
8.1	Информационная работа, направленная на повышение информированности спортсменов о профилактике травматизма	Беседы, памятки, направленные на обеспечение профилактику травматизма	ежеквартально	Объекты МБУ ДО СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры отделений	Ракина Е.Л.	300 чел.
8.2	Проведение мероприятий, разъяснительной работы с несовершеннолетними по предупреждению чрезвычайных происшествий с несовершеннолетними темы: - безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной и иной инфраструктуры; - предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми; - безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду); - безопасное поведение при пожаре; - безопасность при контакте с представителями флоры и фауны;	Беседы, классные часы, конкурсы, викторины, инструктажи	ежеквартально	Объекты МБУ ДО СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели отделений, заместитель директора по безопасности	Ракина Е.Л. Бикмурзинов М.А.	650 чел.

	- профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний; - безопасность в сети Интернет.						
8.3	Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по предупреждению чрезвычайных происшествий с детьми на темы: - безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной и иной инфраструктуры; - предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми; - безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду); - безопасное поведение при пожаре; - безопасность при контакте с представителями флоры и фауны; - профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний; - безопасность в сети Интернет.	Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по предупреждению чрезвычайных происшествий с детьми	Ежеквартал ьно	Объекты МБУ ДО СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели отделений, заместитель директора по безопасности	Ракина Е.Л. Бикмурзинов М.А.	650 чел.
8. Мероприятия, направленные на предупреждение социального сиротства							
9.1	Информационная работа, направленная на профилактику социального сиротства, самовольных уходов из семьи, а также направленных на пропаганду семейных ценностей, ответственного родительства, по пропаганде семейных форм устройства	Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по профилактике социального сиротства, самовольных уходов из семьи, а также направленных на пропаганду семейных ценностей, ответственного родительства, защищенное детство, по пропаганде семейных форм устройства	ежеквартально	Объекты МБУ ДО СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели отделений,	Ракина Е.Л. .	200 чел.

Таблица 8 – Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий и ответственные
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с планом антидопинг
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Формирование нулевой терпимости к допингу		
Этап начальной подготовки		
1. Веселые старты «Честная игра»		1-2 раз в год (тренер-преподаватель)
2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	1 раз в месяц (тренер-преподаватель)
3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/	1 раз в год (тренер-преподаватель)
4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры»	1-2 раз в год (тренер-преподаватель)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1. Веселые старты «Честная игра»		1-2 раз в год (тренер-преподаватель)
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net	1 раз в год (тренер-преподаватель)
3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры»	1-2 раз в год (тренер-преподаватель)

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе.

Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

С первого года занятий, занимающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем.

Необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в техники выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол.

С третьего года обучения в учебно-тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря, секундометриста и судьи на финише, систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Примерный план инструкторской и судейской практики в рамках Программы

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа

требований для присвоения звания инструктора	элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований	

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Современный спорт характеризуется повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов.

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер.

Средства восстановления:

– рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
– создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
– рациональное построение учебно-тренировочного процесса;
– использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
– соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
– индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
– адекватные интервалы отдыха;
– упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
– корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
– дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

– организация внешних условий и факторов тренировки;
– формирование значимых мотивов благоприятных отношений к тренировкам;
– переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
– идеомоторная тренировка;
– психорегулирующая тренировка.;
– отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

- рациональный режим дня;

- ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;

- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде;

- сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак -20-25%, обед -40-45%, ужин -20-30% суточного рациона;

- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки;

- гигиенические процедуры;

- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный вибрационный (возбуждающий).

- ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

- бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

- массаж: ручной, вибрационный, точечный, сигментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).

- спортивные растирки.

- аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.

- электросветотерапия - динамические точки, точки Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Современный спорт характеризуется повышением объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Такая тенденция заставляет тренеров-преподавателей спортивной школы с особым вниманием относится к здоровью занимающихся, так как в процессе тренировочных занятий могут возникнуть условия для развития перенапряжения переутомления и травматизма.

Освоению занимающимися высоких учебно-тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;

- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от игр день;

- после соревновательного микроцикла;

- после микроцикла соревнований;

- перманентно.

Восстановительные процессы в работе с пауэрлифтерами осуществляются с помощью психологических, гигиенических и медико-биологических средств.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Средства восстановления (психологические и медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Комплекс средств восстановления, применяемых в рамках Программы

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Психологические	
- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические	
- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани	В течение всего периода реализации программы

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Средствами подготовки пауэрлифтеров называются формы специфической деятельности спортсмена, которые применяются в процессе тренировки. Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, применяемые спортсменами, для развития и совершенствования необходимых физических качеств, и функциональных возможностей, от которых зависит уровень спортивных результатов.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в основном на открытом воздухе в форме учебно-тренировочного занятия по общепринятой схеме.

К средствам, косвенно влияющим на результаты в пауэрлифтинге, относится общая физическая подготовка. Она направлена на развитие факторов, которые не специфичны для этого вида спортивной деятельности, но оказывают влияние на развитие физических качеств спортсменов. При выборе средств, косвенно влияющих на формирование результатов в пауэрлифтинге, ставятся перспективные задачи развития качеств, которые имеют сходство с соревновательной деятельностью по мышечным усилиям и динамике движений. Они не только способствуют развитию координации движений, но также воздействуют на формирование необходимых физических качеств.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; - - -
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные знания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг» и включают:

– нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;

– нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»;

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблице 11, 12.

Таблица 11 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

[ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» приложение 6]

Таблица 12 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряд – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

[ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» приложение 7]

УТГ-2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	5,9
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	29
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряд – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

УТГ-3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			9	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			10,0	
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряд – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

УТГ-4, УТГ-5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			9	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			11,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряд – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

I Этап – начальной подготовки. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

Этап начальной подготовки - именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

На этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр включаем в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для рукопашного боя.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в рукопашном бою. Этап начальной подготовки является подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

II Этап - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), углубленная тренировка.

Задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пауэрлифтинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА (НП-1)

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма ребенка.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка юных спортсменов и ее роль в процессе тренировок.

Общая физическая подготовка - основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

В том числе:

- общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- упражнения в равновесии;
- легкоатлетические упражнения, бег;
- упражнения на развитие силовых и скоростных качеств.

СФП

Упражнения на развитие физических качеств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие гибкости, координации движений, силовой выносливости. Комплексы упражнений, подводящих (способствующих, в основном формы техники движений) и развивающих (направлены главным образом на развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости и т.д.; оказывают локальное воздействие).

Приседание. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

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

Тяга. Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плинтов, тяговые съемы.

Спортивные соревнования

Спортсмены группы участвуют в не менее одном контрольном соревновании в учебно-тренировочном году.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки,

оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Техническая подготовка

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки спортсмена. Необходимо отметить, что в начале занятий силовыми упражнениями нельзя «копировать» тренировки опытных спортсменов. Занятия по основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Известно, что интенсивная нагрузка вызывает более глубокие сдвиги в организме начинающих спортсменов. Их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени.

Так как мышцы готовы к последующей работе не ранее, чем через 48 часов после тренировки, начинающим пауэрлифтерам следует тренироваться три раза в неделю.

Техника выполнения упражнений со штангой. Техника выполнения упражнений с определенной амплитудой движений. Техника выполнения рывка и толчка грифа. Техника вставания из подседа. Техника фиксации грифа. Техника выполнения со штангой, жима лежа на скамье и становой тяги.

Приседание со штангой на плечах. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа на скамье. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. 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 коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи

Тактическая, теоретическая, психологическая

На тактических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений по пауэрлифтингу, приобретают знания об инструкторской и судейской в данном виде спорта, контрольных и переводных нормативах.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировке, судейству соревнований.

Психологическая подготовка. Пауэрлифтинг – «спорт сильных». Речь идёт так же и о морально-волевых качествах, дисциплине. Вообще, занятия с отягощениями дисциплинируют спортсмена. Происходит постоянный рост «над собой», над своими результатами, победа над неуверенностью в своих возможностях. Чтобы у юных спортсменов было правильное формирование психологических и эмоциональных качеств, необходимо с первых тренировок обозначить серьёзное отношение к спорту, без которого они никогда не добьются своей цели.

Темы по теоретической подготовке

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях;

2. Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья;

3. История возникновения рукопашного боя и его развитие;

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом;

5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика спортсменов не предусмотрена.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Прием в учебно-тренировочные группы начальной подготовки 1 года осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих, в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» учреждения и медицинского допуска к занятиям пауэрлифтинга и иными документами, определенными учреждением для зачисления детей в учебно-тонировочную группу.

Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебно-тренировочного года от медицинского работника информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия пауэрлифтинга можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Общий объем нагрузки в этих группах сравнительно небольшой и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервалов отдыха как на одном учебно-тренировочном занятии, так и в течение дня, и в циклах подготовки. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применения гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и витаминизация должны строиться с учетом возрастных особенностей. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведения, когда это возможно.

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Сдача контрольных нормативов предусматривается один раз в учебно-тренировочный год.

Контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и представляет собой:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.

Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

Примерный план учебно-тренировочных занятий для группы НП-1.

Понедельник:

- ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин).
- СФП развитие силы.
- ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.

Среда:

- ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин).
- СФП развитие быстроты.
- ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса.

Пятница;

- ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин).
- СФП развитие гибкости.
- ТТП становая тяга, упражнения на широчайшие мышцы спины и бицепса.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА (НП-2)

Учебный материал программы рассчитан на мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма ребенка.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств, получение от 3 юношеского разряд до 1 взрослого разряда.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка юных спортсменов и ее роль в процессе тренировок.

Общая физическая подготовка - основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

В том числе:

- общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- упражнения в равновесии;
- легкоатлетические упражнения, бег;
- упражнения на развитие силовых и скоростных качеств.

СФП

Упражнения на развитие физических качеств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие гибкости, координации движений, силовой выносливости. Комплексы упражнений, подводящих (способствующих, в основном формы техники движений) и развивающих (направлены главным образом на развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости и т.д.; оказывают локальное воздействие).

Приседание. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с

задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

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

Тяга. Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плинтов, тяговые съемы.

Спортивные соревнования

Спортсмены группы участвуют в не менее одном контрольном соревновании в учебно-тренировочном году.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Техническая подготовка

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки спортсмена. Необходимо отметить, что в начале занятий силовыми упражнениями нельзя «копировать» тренировки опытных спортсменов. Известно, что интенсивная нагрузка вызывает более глубокие сдвиги в организме начинающих спортсменов. Их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени.

Так как мышцы готовы к последующей работе не ранее, чем через 48 часов после тренировки, начинающим пауэрлифтерам следует тренироваться три раза в неделю.

Техника выполнения упражнений со штангой. Техника выполнения упражнений с определенной амплитудой движений. Техника выполнения рывка и толчка грифа. Техника вставания из подседа. Техника фиксации грифа. Техника выполнения со штангой, жима лежа на скамье и становой тяги.

Приседание со штангой на плечах. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа на скамье. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. 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 коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи

Тактическая, теоретическая, психологическая

На тактических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений по пауэрлифтингу, приобретают знания об инструкторской и судейской в данном виде спорта, контрольных и переводных нормативах.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировке, судейству соревнований.

Психологическая подготовка. Пауэрлифтинг – «спорт сильных». Речь идёт так же и о морально-волевых качествах, дисциплине. Вообще, занятия с отягощениями дисциплинируют спортсмена. Происходит постоянный рост «над собой», над своими результатами, победа над неуверенностью в своих возможностях. Чтобы у юных спортсменов было правильное формирование психологических и эмоциональных качеств, необходимо с первых тренировок обозначить серьёзное отношение к спорту, без которого они никогда не добьются своей цели.

Темы по теоретической подготовке

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Физическая подготовка.
3. Общая характеристика спортивной подготовки.
4. Основы техники пауэрлифтинга и техническая подготовка.
5. Спортивные соревнования.
6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
7. Питание и его особенности у спортсменов.
8. Закаливание организма.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика спортсменов не предусмотрена.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Прием в учебно-тренировочные группы начальной подготовки 1 года осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих, в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» учреждения и медицинского допуска к занятиям пауэрлифтинга и иными документами, определенными учреждением для зачисления детей в учебно-тонировочную группу.

Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебно-тренировочного года от медицинского работника информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия пауэрлифтинга можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Общий объем нагрузки в этих группах сравнительно небольшой и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервалов отдыха как на одном учебно-тренировочном занятии, так и в течение дня, и в циклах подготовки. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применения гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и витаминизация должны строиться с учетом возрастных особенностей. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведения, когда это возможно.

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические

средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Сдача контрольных нормативов предусматривается один раз в учебно-тренировочного год.

Контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и представляет собой:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.

Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

Примерный план учебно-тренировочных занятий для группы НП-2,3

Понедельник:

- ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин).
- СФП развитие силы.
- ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.

Среда:

- ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин).
- СФП развитие быстроты.
- ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса.

Пятница:

- ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин).
- СФП развитие гибкости.
- ТТП становая тяга, упражнения на широчайшие мышцы спины и бицепса.
-

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ПЕРВОГО ГОДА (УТГ-1)

Учебный материал программы рассчитан на мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма спортсмена.

Основные задачи для учебно-тренировочной группы 1 года. Дальнейшее укрепление здоровья, повышения уровня всесторонней и специальной, физической подготовленности, развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях и дальнейшее получение от 3 юношеского разряда до 1 взрослого разряда.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта.

Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости,

координационных способностей, силовой выносливости.

В том числе:

- общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- упражнения в равновесии;
- легкоатлетические упражнения, бег;
- упражнения на развитие силовых и скоростных качеств.

СФП

Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими пауэрлифтингу,

Упражнения на развитие физических качеств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие гибкости, координации движений, силовой выносливости. Комплексы упражнений, подводящих (способствующих, в основном формы техники движений) и развивающих (направлены главным образом на развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости и т.д.; оказывают локальное воздействие).

Приседание. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

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

Тяга. Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плинтов, тяговые съемы.

Спортивные соревнования

Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнованиях, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее одном основном соревновании в учебно-тренировочном году.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного нор мативa, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организован ные соревнования.

Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся, согласно утвержденному положению.

Техническая подготовка

Техника выполнения упражнений со штангой. Техника выполнения упражнений с

определенной амплитудой движений. Техника выполнения рывка и толчка грифа. Техника вставания из подседа. Техника фиксации грифа. Техника выполнения со штангой, жима лежа на скамье и становой тяги.

Приседание со штангой на плечах. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа на скамье. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. 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 коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи

Тактическая, теоретическая, психологическая

На тактических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений по пауэрлифтингу, приобретают знания об инструкторской и судейской в данном виде спорта, контрольных и переводных нормативах.

На теоретических занятиях занимающиеся пауэрлифтингом овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные, а соревнования на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебно-тренировочных занятиях изучают, различные элементы техники и тактики пауэрлифтинга, исправление ошибок, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В учебно-тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в усвоениях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющие учебные и учебно-тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют старый.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности спортсмена по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально волевой.

Психологическая подготовка базируется на развитие волевых и нравственных качеств.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ пауэрлифтинга, овладение двигательной культурой приседа со штангой, жима лежа и становой тяги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе исполнения

воспитательных и медицинских мероприятий.

Темы:

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Места занятий, оборудование и инвентарь.
3. Врачебный контроль и самоконтроль.
4. Профилактика спортивного травматизма.
5. Спортивная тренировка.
6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.

1. Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу.
2. Виды и характер соревнований.
3. Программа.
4. Права и обязанности участников.
5. Весовые категории.
6. Порядок взвешивания.
7. Правила выполнения упражнений.
8. Вызов участников на помост.
9. Количество подходов и надбавка веса на штангу.
10. Определение личных и командных результатов соревнований.
11. Условия регистрации рекордов.
12. Помещение для соревнований.
13. Оборудование и инвентарь.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Прием в учебно-тренировочные группы 1 года осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих, в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» учреждения и медицинского допуска к занятиям пауэрлифтинга и иными документами, определенными учреждением для зачисления детей в учебно-тонировочную группу.

Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебно-тренировочного года от медицинского работника информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия пауэрлифтинга можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Общий объем нагрузки в этих группах сравнительно небольшой и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервалов отдыха как на одном учебно-тренировочном занятии, так и в течение дня, и в циклах подготовки. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применения гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и витаминизация должны строиться с учетом возрастных особенностей. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведения, когда это возможно.

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические

средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Сдача контрольных нормативов предусматривается один раз в учебно-тренировочный год.

Контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и представляет собой:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.

Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ВТОРОГО ГОДА (УТГ-2)

Учебный материал программы рассчитан на юношей и девушек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма спортсмена.

Основные задачи для учебно-тренировочной группы УТ-2. Дальнейшее укрепление здоровья повышения уровня всесторонней и специальной, физической подготовленности, развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях и дальнейшее повышения нормативов от 3 юношеского разряда до 1 спортивного разряда.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта.

Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

В том числе:

- общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- упражнения в равновесии;
- легкоатлетические упражнения, бег;
- упражнения на развитие силовых и скоростных качеств.

Специальная Физическая Подготовка

Специальная Физическая подготовка представлена средствами принадлежащими пауэрлифтингу,

Упражнения на развитие физических качеств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие гибкости, координации движений, силовой выносливости. Комплексы упражнений, подводящих (способствующих, в основном формы техники движений) и развивающих (направлены главным образом на развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости и т.д.; оказывают локальное воздействие).

Приседание. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

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

Тяга. Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плинтов, тяговые съемы.

Спортивные соревнования

Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнованиях, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее одном основном соревновании в учебно-тренировочном году.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно ваний являются условия отбора: завоевание опреде ленного места или выполнение контрольного нор мативa, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организован ные соревнования.

Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся, согласно утвержденному положению.

Техническая подготовка

Техника выполнения упражнений со штангой. Техника выполнения упражнений с определенной амплитудой движений. Техника выполнения рывка и толчка грифа. Техника вставания из подседа. Техника фиксации грифа. Техника выполнения со штангой, жима лежа на скамье и становой тяги.

Приседание со штангой на плечах. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа на скамье. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. 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 коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Тактическая, теоретическая, психологическая подгототовка

На тактических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений по пауэрлифтингу, контрольных и переводных нормативах.

На теоретических занятиях занимающиеся пауэрлифтингом овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные, а соревнования на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебно-тренировочных занятиях изучают, различные элементы техники и тактики пауэрлифтинга, исправление ошибок, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в усвоениях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющие учебные и учебно-тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют старый.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности спортсмена по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально волевой.

Психологическая подготовка базируется на развитие волевых и нравственных качеств.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ пауэрлифтинга, овладение двигательной культурой приседа со штангой, жима лежа и становой тяги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе исполнения воспитательных и медицинских мероприятий.

Темы по теоретической подготовке

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях
2. Общая характеристика спортивной подготовки.
3. Спорт.
4. Спортивная тренировка.
5. Самоконтроль.
6. Питание спортсмена.
7. Спортивные соревнования.
8. Общественная гигиена.
9. Единая всероссийская спортивная классификация.

Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника

тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований.

1. Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу.
2. Виды и характер соревнований.
3. Программа.
4. Права и обязанности участников.
5. Весовые категории.
6. Порядок взвешивания.
7. Правила выполнения упражнений.
8. Вызов участников на помост.
9. Количество подходов и надбавка веса на штангу.
10. Определение личных и командных результатов соревнований.
11. Условия регистрации рекордов.
12. Помещение для соревнований.
13. Оборудование и инвентарь.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Прием в учебно-тренировочные группы 2 года осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих, в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» учреждения и медицинского допуска к занятиям пауэрлифтинга и иными документами, определенными учреждением для зачисления детей в учебно-тонировочную группу.

Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебно-тренировочного года от медицинского работника информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия пауэрлифтинга можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Общий объем нагрузки в этих группах сравнительно небольшой и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервалов отдыха как на одном тренировочном занятии, так и в течение дня, и в циклах подготовки. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применения гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и витаминизация должны строиться с учетом возрастных особенностей. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведения, когда это возможно.

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Сдача контрольных нормативов предусматривается один раз в учебно-тренировочный год.

Контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и представляет собой:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются

следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.

Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ТРЕТЬЕГО ГОДА (УТГ-3)

Учебный материал программы рассчитан на юношей и девушек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма спортсмена.

Основные задачи для учебно-тренировочной группы 3 года. Дальнейшее укрепление здоровья повышения уровня всесторонней и специальной, физической подготовленности, развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях и дальнейшее повышения нормативов от 3 спортивного разряда до 1 спортивного разряда и выше.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта.

Общая физическая подготовка - основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

В том числе:

- общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- упражнения в равновесии;
- легкоатлетические упражнения, бег;
- упражнения на развитие силовых и скоростных качеств.

Специальная Физическая Подготовка

Специальная Физическая подготовка представлена средствами принадлежащими пауэрлифтингу,

Упражнения на развитие физических качеств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие гибкости, координации движений, силовой выносливости. Комплексы упражнений, подводящих (способствующих, в основном формы техники движений) и развивающих (направлены главным образом на развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости и т.д.; оказывают локальное воздействие).

Приседание. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические

упражнения.

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

Тяга. Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плинтов, тяговые съемы.

Спортивные соревнования

Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнованиях, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее одном основном соревновании в учебно-тренировочном году.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно ваний являются условия отбора: завоевание опреде ленного места или выполнение контрольного нор мативa, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организован ные соревнования.

Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся, согласно утвержденному положению.

Техническая подготовка

Техника выполнения упражнений со штангой. Техника выполнения упражнений с определенной амплитудой движений. Техника выполнения рывка и толчка грифа. Техника вставания из подседа. Техника фиксации грифа. Техника выполнения со штангой, жима лежа на скамье и становой тяги.

Приседание со штангой на плечах. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа на скамье. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. 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 коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

На тактических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнени по

пауэрлифтингу, приобретают знания об инструкторской и судейской в данном виде спорта, контрольных и переводных нормативах.

На теоретических занятиях занимающиеся пауэрлифтингом овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные, а соревнования на основные, отборочные и контрольные.

На учебно-тренировочных занятиях изучают, различные элементы техники и тактики пауэрлифтинга, исправление ошибок, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В учебно-тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в усвоениях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющие учебные и учебно-тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют старый.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности спортсмена по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально волевой.

Психологическая подготовка базируется на развитие волевых и нравственных качеств.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ пауэрлифтинга, овладение двигательной культурой приседа со штангой, жима лежа и становой тяги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе исполнения воспитательных и медицинских мероприятий.

Темы по теоретической подготовке

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Физиологические основы спортивной тренировки.
3. Спортивная тренировка.
4. Планирование и контроль спортивной тренировки.
5. Техника пауэрлифтинга.
6. Оказание первой медицинской помощи.
7. Единая всероссийская спортивная классификация.

Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в в качестве судей.

1. Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу.
2. Виды и характер соревнований.
3. Программа.
4. Права и обязанности участников.
5. Весовые категории.
6. Порядок взвешивания.
7. Правила выполнения упражнений.
8. Вызов участников на помост.
9. Количество подходов и надбавка веса на штангу.

10. Определение личных и командных результатов соревнований.
11. Условия регистрации рекордов.
12. Помещение для соревнований.
13. Оборудование и инвентарь.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Медико-биологические и восстановительные мероприятия представлены в таблице.

Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебно-тренировочного года от медицинского работника информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия пауэрлифтинга можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Общий объем нагрузки в этих группах сравнительно небольшой и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервалов отдыха как на одном учебно-тренировочном занятии, так и в течение дня, и в циклах подготовки. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применения гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и витаминизация должны строиться с учетом возрастных особенностей. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведения, когда это возможно.

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Сдача контрольных нормативов предусматривается один раз в учебно-тренировочный год.

Контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и представляет собой:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.

Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППАЧЕТВЕРТОГО ГОДА (УТГ-4)

Учебный материал программы рассчитан на юношей и девушек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма спортсмена.

Основные задачи для учебно-тренировочной группы 4 года. Дальнейшее укрепление здоровья повышения уровня всесторонней и специальной, физической подготовленности,

развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях и дальнейшее повышения нормативов от 3 спортивного разряда и выше.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта.

Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

В том числе:

- общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- упражнения в равновесии;
- легкоатлетические упражнения, бег;
- упражнения на развитие силовых и скоростных качеств.

СФП

Специальная физическая подготовка представлена средствами принадлежащими пауэрлифтингу,

Упражнения на развитие физических качеств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие гибкости, координации движений, силовой выносливости. Комплексы упражнений, подводящих (способствующих, в основном формы техники движений) и развивающих (направлены главным образом на развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости и т.д.; оказывают локальное воздействие).

Приседание. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

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

Тяга. Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плинтов, тяговые съемы.

Спортивные соревнования

Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнованиях, в не менее двух отборочных соревнованиях, в не менее двух основных соревнований в учебно-тренировочном году.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды

и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно-ваний являются условия отбора: завоевание опреде-ленного места или выполнение контрольного нор-матива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организован-ные соревнования.

Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся, согласно утвержденному положению.

Техническая подготовка

Техника выполнения упражнений со штангой. Техника выполнения упражнений с определенной амплитудой движений. Техника выполнения рывка и толчка грифа. Техника вставания из подседа. Техника фиксации грифа. Техника выполнения со штангой, жима лежа на скамье и становой тяги.

Приседание со штангой на плечах. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа на скамье. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. 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 коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

На тактических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений по пауэрлифтингу, приобретают знания об инструкторской и судейской в данном виде спорта, контрольных и переводных нормативах.

На теоретических занятиях занимающиеся пауэрлифтингом овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок. Занятия подразделяются на учебные, учебно-учебно-тренировочные и контрольные, а соревнования на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебно-тренировочных занятиях изучают, различные элементы техники и тактики пауэрлифтинга, исправление ошибок, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В учебно-тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в усвоениях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющие учебные и учебно-тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют старый.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности спортсмена по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально волевой.

Психологическая подготовка базируется на развитие волевых и нравственных качеств.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ пауэрлифтинга, овладение двигательной культурой приседа со штангой, жима лежа и становой тяги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе исполнения воспитательных и медицинских мероприятий.

Темы по теоретической подготовке

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Спортивные соревнования.
3. Планирование и контроль спортивной подготовки.
4. Техника пауэрлифтинга.
5. Тактика пауэрлифтинга.
6. Федерации пауэрлифтинга в России.

Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в в качестве судей.

1. Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу.
2. Виды и характер соревнований.
3. Программа.
4. Права и обязанности участников.
5. Весовые категории.
6. Порядок взвешивания.
7. Правила выполнения упражнений.
8. Вызов участников на помост.
9. Количество подходов и надбавка веса на штангу.
10. Определение личных и командных результатов соревнований.
11. Условия регистрации рекордов.
12. Помещение для соревнований.
13. Оборудование и инвентарь.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебно-тренировочного года от медицинского работника информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия пауэрлифтинга можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Общий объем нагрузки в этих группах сравнительно небольшой и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервалов отдыха как на одном учебно-тренировочном занятии, так и в течение дня, и в циклах подготовки. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применения гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и витаминизация должны строиться с учетом возрастных особенностей. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств,

проведения, когда это возможно.

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Сдача контрольных нормативов предусматривается один раз в учебно-тренировочного год.

Контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и представляет собой:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.

Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ПЯТОГО ГОДА (УТГ-5)

Учебный материал программы рассчитан на юношей и девушек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма спортсмена.

Основные задачи для учебно-тренировочной группы 5 года. Дальнейшее укрепление здоровья повышения уровня всесторонней и специальной, физической подготовленности, развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях и дальнейшее повышения нормативов от 3 спортивного разряда до мастера спорта (мс).

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта.

Общая физическая подготовка - основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

В том числе:

- общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- упражнения в равновесии;
- легкоатлетические упражнения, бег;
- упражнения на развитие силовых и скоростных качеств.

СФП

Специальная физическая подготовка представлена средствами принадлежащими пауэрлифтингу,

Упражнения на развитие физических качеств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие гибкости, координации движений, силовой выносливости. Комплексы упражнений, подводящих (способствующих, в основном формы техники движений) и развивающих (направлены главным образом на развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости и т.д.; оказывают локальное воздействие).

Приседание. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

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

Тяга. Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плинтов, тяговые съемы.

Спортивные соревнования

Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнованиях, в не менее двух отборочных соревнованиях, в не менее двух основных соревнований в учебно-тренировочном году

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно-ваний являются условия отбора: завоевание опреде-ленного места или выполнение контрольного нор-матива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организован-ные соревнования.

Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся, согласно утвержденному положению.

Техническая подготовка

Техника выполнения упражнений со штангой. Техника выполнения упражнений с определенной амплитудой движений. Техника выполнения рывка и толчка грифа. Техника вставания из подседа. Техника фиксации грифа. Техника выполнения со штангой, жима лежа на скамье и становой тяги.

Приседание со штангой на плечах. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение

команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа на скамье. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. 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 коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

На тактических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений по пауэрлифтингу, приобретают знания об инструкторской и судейской в данном виде спорта, контрольных и переводных нормативах.

На теоретических занятиях занимающиеся пауэрлифтингом овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные, а соревнования на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебно-тренировочных занятиях изучают, различные элементы техники и тактики пауэрлифтинга, исправление ошибок, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В учебно-тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в усвоениях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющие учебные и учебно-тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют старый.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности спортсмена по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально волевой.

Психологическая подготовка базируется на развитие волевых и нравственных качеств.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ пауэрлифтинга, овладение двигательной культурой приседа со штангой, жима лежа и становой тяги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе исполнения воспитательных и медицинских мероприятий.

Темы по теоретической подготовке

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Спортивные соревнования.
3. Планирование и контроль спортивной подготовки.
4. Оказание первой медицинской помощи.
5. Профилактика спортивного травматизма.
6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
7. Спортивная культура.

Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.

1. Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу.
2. Виды и характер соревнований.
3. Программа.
4. Права и обязанности участников.
5. Весовые категории.
6. Порядок взвешивания.
7. Правила выполнения упражнений.
8. Вызов участников на помост.
9. Количество подходов и надбавка веса на штангу.
10. Определение личных и командных результатов соревнований.
11. Условия регистрации рекордов.
12. Помещение для соревнований.
13. Оборудование и инвентарь.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебно-тренировочного года от медицинского работника информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия пауэрлифтинга можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Общий объем нагрузки в этих группах сравнительно небольшой и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервалов отдыха как на одном учебно-тренировочном занятии, так и в течение дня, и в циклах подготовки. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применения гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и витаминизация должны строиться с учетом возрастных особенностей. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведения, когда это возможно.

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Сдача контрольных нормативов предусматривается один раз в год. В учебно-тренировочного год.

Контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и представляет собой:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.

Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

4.2 Учебно-тематический план

Примерные учебно-тематические планы спортивной подготовки по этапам и годам спортивной подготовки представлены в таблицах 13-20.

Таблица 13 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (НП -1)

№	Содержание учебно-тренировочного занятия
1.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
2.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
3.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на широчайшие мышцы спины и бицепса
4.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
5.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
6.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
7.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
8.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
9.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
10.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
11.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
12.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
13.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
14.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
15.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
16.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
17.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
18.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
19.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
20.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
21.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
22.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
23.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
24.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
25.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
26.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
27.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
28.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
29.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
30.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
31.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
32.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
33.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
34.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
35.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
36.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
37.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
38.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
39.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
40.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
41.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
42.	Техника безопасности на занятиях.

	ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
43.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
44.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
45.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
46.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
47.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
48.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
49.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
50.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
51.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
52.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин). СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
53.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
54.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
55.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
56.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
57.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка

	5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
58.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
59.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
60.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
61.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
62.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
63.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
64.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
65.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
66.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
67.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
68.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
69.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
70.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
71.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса

72.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
73.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
74.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
75.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
76.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
77.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
78.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
79.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
80.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин). СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
81.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
82.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
83.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
84.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
85.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
86.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.

87.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
88.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
89.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
90.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
91.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
92.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
93.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
94.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
95.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
96.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
97.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
98.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
99.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
100.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
101.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и

	бицепса
102.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
103.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
104.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
105.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
106.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
107.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
108.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин). СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
109.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
110.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
111.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
112.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
113.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
114.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
115.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
116.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.

117.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
118.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
119.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
120.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
121.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
122.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
123.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
124.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
125.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
126.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
127.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
128.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
129.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
130.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
131.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и

	бицепса
132.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
133.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
134.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
135.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
136.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
137.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
138.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
139.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
140.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
141.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
142.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
143.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
144.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
145.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
146.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
147.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
148.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
149.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
150.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
151.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
152.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.
153.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
154.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие гибкости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
155.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины и бицепса
156.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса.

Таблица 14 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки НП-2

№	Содержание учебно-тренировочного занятия
1.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
2.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
3.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
4.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-

	10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
5.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
6.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
7.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
8.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
9.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
10.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
11.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
12.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
13.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
14.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
15.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
16.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
17.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
18.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
19.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
20.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
21.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
22.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
23.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
24.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
25.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
26.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
27.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
28.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
29.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
30.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
31.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
32.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
33.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
34.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
35.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
36.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
37.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
38.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
39.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
40.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
41.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
42.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
43.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
44.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
45.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
46.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и

	мышцы трицепса
47.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
48.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
49.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
50.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
51.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
52.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
53.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
54.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
55.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
56.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
57.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
58.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
59.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
60.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса

61.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
62.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
63.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
64.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
65.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
66.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
67.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
68.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
69.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
70.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
71.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
72.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
73.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
74.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
75.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-

	10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
76.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
77.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
78.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
79.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
80.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
81.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
82.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
83.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
84.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
85.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
86.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
87.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
88.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
89.	Техника безопасности на занятиях.

	ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
90.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
91.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
92.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
93.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
94.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
95.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
96.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
97.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
98.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
99.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
100.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
101.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
102.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
103.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
104.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
105.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
106.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
107.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
108.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
109.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
110.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
111.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
112.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
113.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
114.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
115.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
116.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
117.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины,

	мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
118.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
119.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
120.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
121.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
122.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
123.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
124.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
125.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
126.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
127.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
128.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
129.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
130.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
131.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног

132.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
133.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
134.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
135.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
136.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
137.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
138.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
139.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
140.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
141.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
142.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
143.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
144.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
145.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса

146.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
147.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
148.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
149.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
150.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
151.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
152.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
153.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
154.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
155.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
156.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
157.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
158.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
159.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
160.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-

	10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
161.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
162.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
163.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
164.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
165.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
166.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
167.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
168.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
169.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
170.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
171.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
172.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
173.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
174.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
175.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
176.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
177.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
178.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
179.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
180.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
181.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
182.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
183.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
184.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
185.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
186.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
187.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
188.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
189.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
190.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
191.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
192.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
193.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
194.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
195.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
196.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
197.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
198.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
199.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
200.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
201.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
202.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и

	мышцы трицепса
203.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
204.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
205.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
206.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
207.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
208.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса

Таблица 15 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки НП-3

№	Содержание учебно-тренировочного занятия
1.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
2.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
3.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
4.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
5.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
6.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин). СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
7.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
8.	Техника безопасности на занятиях.

	ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
9.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
10.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
11.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
12.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
13.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
14.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
15.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
16.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
17.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
18.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
19.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
20.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
21.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
22.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
23.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
24.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
25.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
26.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
27.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
28.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
29.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
30.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
31.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
32.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
33.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
34.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
35.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
36.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы

	бицепса и упр для мышц брюшного пресса
37.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
38.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
39.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
40.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
41.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
42.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
43.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
44.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
45.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
46.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
47.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
48.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
49.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
50.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног

51.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
52.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
53.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
54.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
55.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
56.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
57.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
58.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
59.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
60.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
61.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
62.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
63.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
64.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса

65.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
66.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
67.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
68.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
69.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
70.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
71.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
72.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
73.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
74.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
75.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
76.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
77.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
78.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
79.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-

	10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
80.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
81.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
82.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
83.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
84.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
85.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
86.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
87.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
88.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
89.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
90.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
91.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
92.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
93.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
94.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
95.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
96.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
97.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
98.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
99.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
100.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
101.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
102.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
103.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
104.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
105.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
106.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
107.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
108.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
109.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
110.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
111.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
112.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
113.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
114.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
115.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
116.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
117.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
118.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
119.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
120.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
121.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и

	мышцы трицепса
122.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
123.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
124.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
125.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
126.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
127.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
128.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
129.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
130.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
131.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
132.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
133.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
134.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
135.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса

136.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
137.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
138.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
139.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
140.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
141.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
142.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
143.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
144.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
145.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
146.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
147.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
148.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
149.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
150.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-

	10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
151.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
152.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
153.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
154.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
155.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
156.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
157.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
158.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
159.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
160.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
161.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
162.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
163.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
164.	Техника безопасности на занятиях.

	ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
165.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
166.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
167.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
168.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
169.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
170.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
171.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
172.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
173.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
174.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
175.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
176.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
177.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
178.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
179.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
180.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
181.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
182.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
183.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
184.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
185.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
186.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
187.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
188.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
189.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
190.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
191.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
192.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы

	бицепса и упр для мышц брюшного пресса
193.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
194.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
195.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
196.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
197.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
198.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
199.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
200.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
201.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
202.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
203.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
204.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
205.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
206.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног

207.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
208.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса

Таблица 16 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки УТ-1

№	Содержание учебно-тренировочного занятия
1.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
2.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
3.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
4.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
5.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
6.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
7.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
8.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
9.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
10.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
11.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
12.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка

	5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
13.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
14.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
15.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
16.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
17.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
18.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
19.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
20.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
21.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
22.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
23.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
24.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
25.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
26.	Техника безопасности на занятиях.

	ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
27.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
28.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
29.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
30.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
31.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
32.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
33.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
34.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
35.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
36.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
37.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
38.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
39.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
40.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
41.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
42.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
43.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
44.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
45.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
46.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
47.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
48.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
49.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
50.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
51.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
52.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
53.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
54.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины,

	мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
55.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
56.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
57.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
58.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
59.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
60.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
61.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
62.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
63.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
64.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
65.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
66.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
67.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
68.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног

69.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
70.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
71.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
72.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
73.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
74.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
75.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
76.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
77.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
78.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
79.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
80.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
81.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
82.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса

83.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
84.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
85.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
86.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
87.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
88.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
89.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
90.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
91.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
92.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
93.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
94.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
95.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
96.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
97.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка

	5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
98.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
99.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
100.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
101.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
102.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
103.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
104.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
105.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
106.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
107.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
108.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
109.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
110.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
111.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
112.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
113.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
114.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
115.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
116.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
117.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
118.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
119.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
120.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
121.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
122.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
123.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
124.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
125.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
126.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
127.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
128.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
129.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
130.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
131.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
132.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
133.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
134.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
135.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
136.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
137.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
138.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
139.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья

	и мышцы трицепса
140.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
141.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
142.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
143.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
144.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
145.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
146.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
147.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
148.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
149.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
150.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
151.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
152.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
153.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса

154.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
155.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
156.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
157.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
158.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
159.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
160.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
161.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
162.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
163.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
164.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
165.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
166.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
167.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
168.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка

	5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
169.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
170.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
171.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
172.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
173.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
174.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
175.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
176.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
177.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
178.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
179.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
180.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
181.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
182.	Техника безопасности на занятиях.

	ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
183.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
184.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
185.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
186.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
187.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
188.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
189.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
190.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
191.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
192.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
193.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
194.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
195.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
196.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
197.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
198.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
199.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
200.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
201.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
202.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
203.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
204.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
205.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
206.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
207.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
208.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса

Таблица 17 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки УТ-2

№	Содержание учебно-тренировочного занятия
1.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
2.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
3.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
4.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
5.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
6.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
7.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
8.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
9.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
10.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
11.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
12.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
13.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
14.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
15.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины,

	мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
16.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
17.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
18.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
19.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
20.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
21.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
22.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
23.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
24.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
25.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
26.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
27.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
28.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
29.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног

30.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
31.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
32.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
33.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
34.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
35.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
36.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
37.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
38.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
39.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
40.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
41.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
42.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
43.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса

44.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
45.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
46.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
47.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
48.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
49.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
50.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
51.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
52.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
53.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
54.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
55.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
56.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
57.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
58.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка

	5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
59.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
60.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
61.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
62.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
63.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
64.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
65.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
66.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
67.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
68.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
69.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
70.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
71.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
72.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
73.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
74.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
75.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
76.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
77.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
78.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
79.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
80.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
81.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
82.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
83.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
84.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
85.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
86.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
87.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
88.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
89.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
90.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
91.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
92.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
93.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
94.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
95.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
96.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
97.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
98.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
99.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
100.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья

	и мышцы трицепса
101.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
102.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
103.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
104.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
105.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
106.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
107.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
108.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
109.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
110.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
111.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
112.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
113.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
114.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса

115.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
116.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
117.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
118.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
119.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
120.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
121.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
122.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
123.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
124.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
125.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
126.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
127.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
128.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
129.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка

	5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
130.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
131.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
132.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
133.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
134.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
135.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
136.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
137.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
138.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
139.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
140.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
141.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
142.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
143.	Техника безопасности на занятиях.

	ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
144.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
145.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
146.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
147.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
148.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
149.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
150.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
151.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
152.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
153.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
154.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
155.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
156. 157. 158.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
159.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
160.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
161.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
162.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
163.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
164.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
165.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
166.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
167.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
168.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
169.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
170.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
171.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
172.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
173.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины,

	мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
174.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
175.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
176.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
177.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
178.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
179.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
180.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
181.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
182.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
183.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
184.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
185.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
186.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
187.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног

188.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
189.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
190.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
191.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
192.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
193.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
194.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
195.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
196.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
197.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
198.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
199.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
200.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
201.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса

202.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
203.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
204.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
205.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
206.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
207.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
208.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног

Таблица 18 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки УТ-3

№	Содержание учебно-тренировочного занятия
1.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
2.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
3.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
4.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
5.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
6.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
7.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка

	5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
8.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
9.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
10.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
11.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
12.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
13.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
14.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
15.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
16.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
17.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
18.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
19.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
20.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
21.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
22.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
23.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
24.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
25.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
26.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
27.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
28.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
29.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
30.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
31.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
32.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
33.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
34.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
35.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
36.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
37.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
38.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
39.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
40.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
41.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
42.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
43.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
44.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
45.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
46.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
47.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
48.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
49.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья

	и мышцы трицепса
50.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
51.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
52.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
53.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
54.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
55.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
56.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
57.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
58.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
59.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
60.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
61.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
62.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
63.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса

64.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
65.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
66.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
67.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
68.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
69.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
70.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
71.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
72.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
73.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
74.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
75.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
76.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
77.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
78.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка

	5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
79.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
80.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
81.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
82.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
83.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
84.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
85.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
86.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
87.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
88.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
89.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
90.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
91.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
92.	Техника безопасности на занятиях.

	ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
93.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
94.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
95.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
96.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
97.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
98.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
99.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
100.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
101.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
102.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
103.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
104.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
105.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
106.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
107.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
108.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
109.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
110.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
111.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
112.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
113.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
114.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
115.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
116.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
117.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
118.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
119.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
120.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины,

	мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
121.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
122.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
123.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
124.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
125.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
126.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
127.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
128.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
129.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
130.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
131.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
132.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
133.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
134.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног

135.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
136.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
137.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
138.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
139.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
140.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
141.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
142.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
143.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
144.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
145.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
146.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
147.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
148.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса

149.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
150.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
151.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
152.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
153.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
154.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
155.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
156.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
157.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
158.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
159.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
160.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
161.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
162.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
163.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка

	5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
164.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
165.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
166.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
167.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
168.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
169.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
170.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
171.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
172.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
173.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
174.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
175.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
176.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
177.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
178.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
179.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
180.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
181.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
182.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
183.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
184.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
185.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
186.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
187.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
188.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
189.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
190.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
191.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
192.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
193.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
194.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
195.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
196.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
197.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
198.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
199.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
200.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
201.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
202.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
203.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
204.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
205.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья

	и мышцы трицепса
206.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
207.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
208.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
209.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
210.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
211.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
212.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
213.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
214.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
215.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
216.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
217.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
218.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
219.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса

220.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
221.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
222.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
223.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
224.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
225.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
226.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
227.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
228.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
229.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
230.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
231.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
232.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
233.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
234.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка

	5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
235.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
236.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
237.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
238.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
239.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
240.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
241.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
242.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
243.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
244.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
245.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
246.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
247.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
248.	Техника безопасности на занятиях.

	ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
249.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
250.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
251.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
252.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
253.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
254.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
255.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
256.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
257.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
258.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
259.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
260.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног

Таблица 19 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки УТ-4

№	Содержание учебно-тренировочного занятия
1.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья

	и мышцы трицепса
2.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
3.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
4.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
5.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
6.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
7.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
8.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
9.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
10.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
11.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
12.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
13.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
14.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
15.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса

16.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
17.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
18.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
19.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
20.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
21.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
22.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
23.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
24.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
25.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
26.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
27.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
28.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
29.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
30.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка

	5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
31.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
32.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
33.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
34.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
35.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
36.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
37.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
38.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
39.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
40.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
41.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
42.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
43.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
44.	Техника безопасности на занятиях.

	ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
45.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
46.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
47.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
48.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
49.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
50.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
51.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
52.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
53.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
54.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
55.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
56.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
57.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
58.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
59.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
60.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
61.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
62.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
63.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
64.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
65.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
66.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
67.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
68.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
69.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
70.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
71.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
72.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины,

	мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
73.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
74.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
75.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
76.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
77.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
78.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
79.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
80.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
81.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
82.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
83.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
84.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
85.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
86.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног

87.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
88.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
89.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
90.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
91.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
92.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
93.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
94.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
95.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
96.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
97.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
98.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
99.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
100.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса

101.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
102.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
103.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
104.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
105.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
106.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
107.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
108.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
109.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
110.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
111.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
112.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
113.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
114.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
115.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка

	5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
116.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
117.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
118.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
119.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
120.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
121.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
122.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
123.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
124.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
125.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
126.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
127.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
128.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
129.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
130.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
131.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
132.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
133.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
134.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
135.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
136.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
137.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
138.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
139.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
140.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
141.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
142.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
143.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
144.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
145.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
146.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
147.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
148.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
149.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
150.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
151.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
152.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
153.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
154.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
155.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
156.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
157.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья

	и мышцы трицепса
158.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
159.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
160.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
161.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
162.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
163.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
164.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
165.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
166.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
167.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
168.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
169.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
170.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
171.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса

172.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
173.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
174.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
175.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
176.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
177.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
178.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
179.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
180.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
181.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
182.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
183.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
184.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
185.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
186.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка

	5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
187.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
188.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
189.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
190.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
191.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
192.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
193.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
194.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
195.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
196.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
197.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
198.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
199.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
200.	Техника безопасности на занятиях.

	ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
201.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
202.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
203.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
204.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
205.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
206.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
207.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
208.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
209.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
210.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
211.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
212.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
213.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
214.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
215.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
216.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
217.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
218.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
219.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
220.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
221.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
222.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
223.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
224.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
225.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
226.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
227.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
228.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины,

	мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
229.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
230.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
231.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
232.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
233.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
234.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
235.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
236.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
237.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
238.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
239.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
240.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
241.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
242.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног

243.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
244.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
245.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
246.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
247.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
248.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
249.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
250.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
251.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
252.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
253.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
254.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
255.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
256.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса

257.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
258.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
259.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
260.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног

Таблица 20 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки УТ-5

№	Содержание учебно-тренировочного занятия
1.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
2.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
3.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
4.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
5.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
6.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
7.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
8.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
9.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
10.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
11.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
12.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
13.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
14.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
15.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
16.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
17.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
18.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
19.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
20.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
21.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
22.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
23.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
24.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины,

	мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
25.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
26.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
27.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
28.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
29.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
30.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
31.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
32.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
33.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
34.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
35.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
36.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
37.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
38.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног

39.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
40.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
41.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
42.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
43.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
44.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
45.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
46.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
47.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
48.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
49.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
50.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
51.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
52.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса

53.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
54.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
55.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
56.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
57.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
58.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
59.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
60.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
61.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
62.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
63.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
64.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
65.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
66.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
67.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка

	5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
68.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
69.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
70.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
71.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
72.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
73.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
74.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
75.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
76.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
77.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
78.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
79.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
80.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
81.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
82.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
83.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
84.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
85.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
86.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
87.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
88.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
89.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
90.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
91.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
92.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
93.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
94.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
95.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
96.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
97.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
98.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
99.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
100.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
101.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
102.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
103.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
104.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
105.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
106.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
107.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
108.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
109.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья

	и мышцы трицепса
110.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
111.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
112.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
113.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
114.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
115.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
116.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
117.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
118.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
119.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
120.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
121.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
122.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
123.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса

124.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
125.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
126.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
127.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
128.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
129.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
130.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
131.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
132.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
133.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
134.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
135.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
136.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
137.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
138.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка

	5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
139.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
140.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
141.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
142.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
143.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
144.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
145.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
146.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
147.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
148.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
149.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
150.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
151.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
152.	Техника безопасности на занятиях.

	ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
153.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
154.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
155.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
156.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
157.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
158.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
159.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
160.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
161.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
162.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
163.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
164.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
165.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
166.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
167.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
168.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
169.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
170.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
171.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
172.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
173.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
174.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
175.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
176.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
177.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
178.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
179.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
180.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины,

	мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
181.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
182.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
183.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
184.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
185.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
186.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
187.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
188.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
189.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
190.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
191.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
192.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
193.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
194.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног

195.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
196.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
197.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
198.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
199.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
200.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
201.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
202.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
203.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
204.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
205.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
206.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
207.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
208.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса

209.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
210.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
211.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
212.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
213.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
214.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
215.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
216.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
217.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
218.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
219.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
220.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
221.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
222.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
223.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка

	5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
224.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
225.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
226.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
227.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
228.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
229.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
230.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
231.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
232.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
233.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
234.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
235.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
236.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
237.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
238.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
239.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
240.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
241.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
242.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
243.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
244.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
245.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
246.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
247.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
248.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
249.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
250.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
251.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин)

	СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
252.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
253.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
254.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
255.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
256.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
257.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног
258.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие выносливости, ТТП становая тяга, упражнения на мышцы спины, мышцы бицепса и упр для мышц брюшного пресса
259.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие быстроты, ТТП присед со штангой, упражнения на мышцы предплечья и мышцы трицепса
260.	Техника безопасности на занятиях. ОФП общие развивающие упражнения (разминка 5-10 мин) СФП развитие силы, ТТП жим лежа упражнения на мышцы трицепса и мышцы ног

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» представлен в таблице 20.

Таблица 21 - Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут/ часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (НП-1)	Всего на этапе начальной подготовки первого года:	4 часа		
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	1 час	Во время учебно-тренировочных занятий	Правила поведения в тренажерном зале, Занятия в тренажёрном зале в уличной одежде и обуви запрещены. До начала занятий в тренажёрном зале необходимо снять с себя все предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висящие серьги, цепочки и т.п.), Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья	1 час	сентябрь	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК)
	Зарождение и история развития пауэрлифтинга	1 час	октябрь	История развития Пауэрлифтинга в мире и в России. Зарождение пауэрлифтинга в СССР.
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1 час	декабрь	Понятие гигиены. Основные задачи гигиены. Гигиена спортсмена. Уход за телом и полостью рта. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические требования к спортивной обуви
Этап начальной подготовки (НП-2)	Всего на этапе начальной подготовки второго года:	5 часа		

	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	1 час	Во время учебно-тренировочных занятий	Правила поведения в тренажерном зале, Занятия в тренажёрном зале в уличной одежде и обуви запрещены. До начала занятий в тренажёрном зале необходимо снять с себя все предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висящие серьги, цепочки и т.п.), Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии.
	Физическая подготовка.	1 час	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
	Общая характеристика спортивной	1 час	декабрь	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП
	Основные техники пауэрлифтинга и техническая подготовка.	1 час	январь	Основные сведения о технике приседа, жима и становой тяги, их значения для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Выполнений техник по пауэрлифтингу.
	Спортивные соревнования.	1 час	март	Понятие о спортивных соревнованиях. Соревнования по пауэрлифтингу. Правила соревнований по пауэрлифтингу
Учебно-тренировочная группа (УТ-1)	Всего на этапе учебно-тренировочной группы (УТ-1)	5 часа		
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по	1 час	Во время учебно-тренировочных	Правила поведения в тренажерном зале, Занятия в тренажёрном зале в уличной одежде и обуви запрещены. До начала занятий в тренажёрном зале

	пауэрлифтингу		занятий	необходимо снять с себя все предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висящие серьги, цепочки и т.п.), Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии.
	Места занятий, оборудование и инвентарь	1 час	сентябрь	Характеристика места занятия, оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для занятий пауэрлифтингом.
	Врачебный контроль и самоконтроль.	1час	январь	Понятие врачебного контроля. Медицинское обследование занимающихся. Врачебно-физкультурные диспансеры. Цели, задачи и формы организации врачебного контроля. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.
	Профилактика спортивного травматизма.	1 час	март	Особенности травматизма в пауэрлифтинге.
	Спортивная тренировка.			Цели и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Система спортивной тренировки. Рациональное построение спортивной тренировки.
Учебно-тренировочная группа (УТ-2)	Всего на этапе учебно-тренировочной группы (УТ-2)	7 часа		
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по пауэрлифтингу.	1 час	Во время учебно-тренировочных занятий	Правила поведения в тренажерном зале, Занятия в тренажёрном зале в уличной одежде и обуви запрещены. До начала занятий в тренажёрном зале необходимо снять с себя все предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висящие серьги, цепочки и т.п.), Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах,

				общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии.
	Общая характеристика спортивной подготовки.	1 час	сентябрь	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Основные средства и методы спортивной подготовки. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинга»
	Питание спортсмена.	1 час	ноябрь	Роль режима и питания. Режим и питание спортсмена перед соревнованиями, во время соревнований и после соревнований.
	Общественная гигиена.	1 час	декабрь, январь	Гигиенические требования к условиям и местам проведения занятий. Профилактические прививки. Соблюдение чистоты в местах общего пользования. Профилактика и борьба с вредными привычками
	Самоконтроль.	1 час	февраль	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
	Спортивная тренировка.	1 час	март	Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Понятие о тренировочной нагрузке. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП
	Спорт.	1 час	май	Основные понятия спорта. Функции спорта (общие и специфические)
	Всего на этапе учебно-тренировочной группы (УТ-3)	5 часа		

Всего на этапе учебно-тренировочной группы (УТ-3)	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по пауэрлифтингу.	1 час	Во время учебно-тренировочных занятий	Правила поведения в тренажерном зале, Занятия в тренажёрном зале в уличной одежде и обуви запрещены. До начала занятий в тренажёрном зале необходимо снять с себя все предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висящие серьги, цепочки и т.п.), Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии.
	Физиологические основы спортивной тренировки.	1 час	октябрь	Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств)
	Спортивная тренировка.	1 час	ноябрь	Структура многолетней спортивной подготовки. Структура годичного цикла. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)
	Планирование и контроль.	1 час	январь	Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в микроцикле, мезоцикле и макроцикле
	Оказание первой медицинской помощи.	1 час	март	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Общие правила по оказанию первой помощи. Алгоритм оказания первой помощи
	Всего на этапе учебно-тренировочной группы (УТ-4)	11 часов		
Всего на этапе учебно-тренировочной группы (УТ-4)	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по пауэрлифтингу.	3 часа	Во время учебно-тренировочных занятий	Правила поведения в тренажерном зале, Занятия в тренажёрном зале в уличной одежде и обуви запрещены. До начала занятий в тренажёрном зале необходимо снять с себя все предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висящие серьги, цепочки и т.п.), Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах,

				общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии.
	Планирование и контроль спортивной подготовки.	3 часа	сентябрь, октябрь, ноябрь	Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения
	Техника жима лежа, приседа со штангой и становой тяги, тактика пауэрлифтинга.	3 часов	январь, февраль, март	Средства обучения технике жима лежа, приседа и тяги. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Характеристика подготовительных действий в пауэрлифтинге и основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные и командные тактические действия.
	Федерации пауэрлифтинга в России.	2 часа	апрель, май	Всероссийская федерация пауэрлифтинга, Федерация пауэрлифтинга ХМАО-Югры. Цели и задачи федераций. Деятельность федераций. Официальные сайты федераций
	Всего на этапе учебно-тренировочной группы (УТ-5)	15 часов		
Всего на этапе учебно-тренировочной группы (УТ-5)	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по пауэрлифтингу.	1 час	Во время учебно-тренировочных занятий	Правила поведения в тренажерном зале, Занятия в тренажёрном зале в уличной одежде и обуви запрещены. До начала занятий в тренажёрном зале необходимо снять с себя все предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висящие серьги, цепочки и т.п.), Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в

				привычном физическом состоянии.
	Спортивные соревнования.	5 часов	сентябрь, октябрь	Единый календарный план межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Структура и применение
	Спортивная культура.	2 часов	ноябрь, декабрь	Основные показатели спортивной культуры. Основные компоненты и структура спортивной культуры. Основные показатели спортивной культуры личности. Спортивная антикультура (контркультура) отдельного человека (индивида). Спортивно-ориентированные виды деятельности. Спортивно-ориентированные виды профессий
	Оказание первой медицинской помощи.	4 часа	январь, февраль март	Как оказать первую помощь. Признаки жизни. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии сознания. Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей
	Профилактика спортивного травматизма	2 часа	апрель	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1 час	май	Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.

				Утомление и переутомление. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства(ССМ)	16 часов		

Тестовые задания (тесты) для оценки теоретических знаний спортсменов по этапам и годам спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

НП-1

Темы:

6. Правила поведения и техника безопасности на занятиях;
7. Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья;
8. История возникновения пауэрлифтинга и его развитие;
9. Гигиенические требования к занимающимся спортом;
10. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Тестовые задания

1. На занятиях по пауэрлифтингу надо соблюдать правила поведения в спортивном зале:

a) нужно;
b) не нужно;
c) нужно частично.

2. Ношение очков на учебно-тренировочном занятии:

a) запрещается;
b) разрешается;
c) разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

3. Физическая культура – это:

a) прогулка на свежем воздухе;
b) занятия физическими упражнениями, играми, спортом;
c) выполнение упражнений.

4. Для чего нужна разминка на учебно-тренировочном занятии?

a) для удовольствия;
b) для разогрева мышц к основной нагрузке;
c) для красоты тела.

5. В каком году зародился пауэрлифтинг в России?

a) 1960 г.;
b) 1950 г.;
c) 1949 г.

6. Что такое пауэрлифтинг?

a) тяжелая атлетика
b) силовое двоеборье
c) силовое троеборье, жим лежа

7. К гигиеническим требованиям к спортивной одежде относятся:

a) она должна быть удобной и соответствовать по росту и полноте;
b) спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений;
c) одежда должна быть зеленого цвета.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7
a	c	b	b	a	c	b

НП-2,3

Темы:

9. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
10. Физическая подготовка.
11. Общая характеристика спортивной подготовки.
12. Основы техники пауэрлифтинга и техническая подготовка.
13. Спортивные соревнования.
14. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
15. Питание и его особенности у спортсменов.
16. Закаливание организма.

Тестовые задания

1. Где в городе следует ожидать общественный транспорт, когда едешь на учебно-тренировочное занятие?

a) на проезжей части;
b) на посадочной площадке;
c) на обочине дороги.

2. Какое физическое качество развивается при длительном беге:

a) гибкость;
b) ловкость;
c) выносливость.

3. Совокупность простых физических тренировок, которые каждый день проводятся после утреннего пробуждения, называется:

a) прогулка;
b) физкультура;
c) физкультминутка;
d) зарядка.

4. Что подразумевают под термином «троеборье»?

a) мультиспортивная гонка;
b) рывок; толок;
c) присед, жим, тяга;
d) прыжки, поединок с саблями.

5. Спортивная подготовка осуществляется:

a) в специальных спортивных организациях;
b) в общеобразовательной школе;
c) в тренажерном зале.

6. Как двигательная активность влияет на организм?

a) повышает жизненные силы и функциональные возможности;
b) понижает выносливость и работоспособность;
c) уменьшает количество лет.

7. Пауэрлифтинг – это:

a) тяжелая атлетика
b) силовое двоеборье
c) силовое троеборье, жим лежа

8. Влияние физических упражнений на организм человека:

a) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия;
b) нейтральное, даже если заниматься усердно;
c) положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

9. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это:

a) режим питания;

b) режим дня;
c) здоровый образ жизни.

10. Как долго можно находиться под душем во время первого закаливания?
a) одну минуту;
b) пять минут;
c) три минуты;
d) две минуты.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
b	c	d	c	a	a	c	a	b	d

УТ-1

Темы:
209. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
210. Места занятий, оборудование и инвентарь.
211. Врачебный контроль и самоконтроль.
212. Профилактика спортивного травматизма.
213. Спортивная тренировка.
214. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тестовые задания

1. Что из одежды следует носить на занятиях пауэрлифтинга?
a) шорты, майка, олимпийка, ботинки;
b) спортивный костюм, тапочки;
c) спортивная обувь, спортивная одежда;
d) школьная форма, спортивная обувь.

2. Из предложенных вариантов выберите тот, где указан инвентарь для занятий рукопашным боем:
a) гимнастический мост, гимнастические брусья;
b) бревно, гимнастический козел;
c) штанга, блины, гантели, вспомогательный инвентарь (резинки, скакалки).

3. Врачебный контроль — это:
a) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся;
b) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов;
c) исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие заболеваний.

4. К объективным показателям самоконтроля относится:
a) самочувствие;
b) настроение;
c) наблюдения за массой тела.

5. В чем заключается сущность непрямого перелома позвоночника?
a) в возникновении повреждений других частей скелета;
b) в непосредственном сильном ударе в спину;
c) в осложнение перелома нарушением целости спинного мозга или его корешков;

d) в резком, одномоментном сгибании позвоночника, превышающем его физические возможности.

6. Конечной целью лечебных и реабилитационных мероприятий является возобновление соревновательной деятельности. На сколько должна восстановиться сила?

a) не менее 70 % от уровня нетравмированной стороны;
b) не менее 75 % от уровня нетравмированной стороны;
c) не менее 80 % от уровня нетравмированной стороны;
d) не менее 90 % от уровня нетравмированной стороны.

7. Какие существуют виды специально подготовительных упражнений, в зависимости от преимущественной направленности?

a) общие;
b) подводящие;
c) функциональные.

8. Чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем

a) значительнее возрастают относительная и абсолютная интенсивность;
b) короче периоды волнообразных колебаний;
c) продолжительнее может быть фаза (этап) неуклонного нарастания нагрузок;
d) продолжительнее может быть фаза отдыха.

9. Какой метод называется групповым среди методов организации деятельности занимающихся?

a) выполнение одного и того же задания всем составом группы зависимости от форм построения обучающихся;
b) выполнение одного и того же задания всем составом группы, независимо от форм построения обучающихся (колонна, шеренга, круг);
c) одновременное выполнение разных заданий тренера в нескольких группах;
d) показательное одновременное выполнение разных заданий преподавателя одним спортсменом.

10. Первая женщина, получившая почетное спортивное звание «Заслуженный мастер спорта России» по пауэрлифтингу:

a) Мария Шарапова;
b) Иванова Наталья;
c) Юлия Ефимова.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
c	c	a	c	d	d	b	c	c	b

УТ-2

Темы:

10. Правила поведения и техника безопасности на занятиях
11. Общая характеристика спортивной подготовки
12. Спорт
13. Спортивная тренировка
14. Самоконтроль
15. Питание спортсмена
16. Спортивные соревнования
17. Общественная гигиена
18. Единая всероссийская спортивная классификация

Тестовые задания

1. Какая обувь не относится к спортивной?

a) кроссовки;

b) чешки;
c) штангетки;
d) туфли.

2. Влияние физических упражнений на организм человека:

a) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия;

b) нейтральное, даже если заниматься усердно;

c) положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

3. К средствам спортивной тренировки по направленности воздействия не относятся:

a) совершенствование различных сторон подготовленности технической, тактической и т. п.

b) развитие двигательных качеств;

c) совершенствование словесной подготовки занимающихся.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки – это:

a) документ, действующий только в спортивной школе;

b) совокупность минимальных необходимых требований к спортивной подготовке по олимпийским и неолимпийским видам спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ;

c) документ, появляющийся в результате компромисса, договора между отдельными региональными политическими течениями, гражданами, государственными органами.

5. Спорт (в широком понимании) – это:

a) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;

b) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;

c) собственно, соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.

6. Одной из задач общей физической подготовки является:

a) достижение высоких спортивных результатов;

b) овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии

c) всестороннее и гармоничное развитие человека.

7. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

a) интенсивная физическая нагрузка;

b) сочетание работы с активным отдыхом;

c) тренировочные занятия с играми, единоборствами.

8. Если исходная величина ЧСС, имеет тенденцию к учащению при общем хорошем самочувствии, это свидетельствует:

a) о хорошем восстановлении организма и росте тренированности;

b) о недостаточном восстановлении организма после занятий;

c) о правильно подобранной нагрузке.

9. Самоконтроль - это:

a) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;

b) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных

и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

10. Рациональное питание для спортсмена является:

a) непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности и имеет важнейшее значение для достижения запланированных спортивных результатов;

b) снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, может способствовать возникновению многих заболеваний;

c) контролем за самочувствием.

11. Бесплатные профилактические прививки проводятся:

a) в медицинской организации государственной формы собственности;

b) в медицинской организации любой формы собственности;

c) в медицинской организации частной формы собственности.

12. В каком документе приведены требования нормы для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов?

a) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой»;

b) Единая всероссийская спортивная классификация;

c) Положение о проведении соревнований по рукопашному бою.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
d	a	c	b	c	c	b	b	b	a	a	c

УТ-3

Темы:

8. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
9. Физиологические основы спортивной тренировки.
10. Спортивная тренировка.
11. Планирование и контроль спортивной тренировки.
12. Техника пауэрлифтинга.
13. Оказание первой медицинской помощи.
14. Единая всероссийская спортивная классификация.

Тестовые задания

1. Что называется дисквалификация в жиме лежа:

a) Двойное движение во время третьего подхода;

b) невыполнение трех подходов во время соревнования;

c) жим без команды одного из подходов.

2. На развитие чего направлены физические упражнения:

a) крепких отношений;

b) душевного состояния;

c) силы.

3. Что включает в себя теория спортивной подготовки:

a) спортивную тренировку;

b) духовную тренировку;

c) опыт.

4. Какие виды планирования применяются в спорте?

a) на один день;

b) на полгода;

c) перспективное (на макроцикл, на ряд лет), текущее (на мезоцикл, месяц, этап) и оперативное (на микроцикл, занятие).

5. В какой части тренировочного занятия предусмотрено развитие физических качеств?

a) подготовительной;
b) основной;
c) заключительной.

6. Сколько судей находиться на помосте во время соревнований?

1. Один судья;
2. три судьи;
3. два судьи.

7. В течении какого промежутка времени спортсмен должен приступить к упражнению после вызова на помост?

a) 60 секунд;
b) 30 секунд;
c) 90 секунд.

8. К перечню состояний, при которых оказывается первая помощь:

a) отсутствие сознания, остановка дыхания и кровообращения;
b) присутствие сознание;
c) присутствие дыхания и кровообращения.

9. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» присваивается сроком:

a) на один год;
b) на два года;
c) на всю жизнь.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
b	c	a	c	b	b	b	a	b

УТ-4

Темы:

7. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
8. Спортивные соревнования.
9. Планирование и контроль спортивной подготовки.
10. Техника пауэрлифтинга.
11. Тактика пауэрлифтинга.
12. Федерации пауэрлифтинга в России.

Тестовые задания

1. К возрастным группам участников соревнований по пауэрлифтингу относятся:

a) юноши и девушки (10-11 лет)
b) юноши и девушки (14 - 15 лет);
c) мужчины и женщины 28 лет и старше.

2. Участник, опоздавший или не явившийся на взвешивание при проведении соревнований по пауэрлифтингу, к соревнованиям:

a) допускается
b) не допускается.

3. Гриф какого веса используется на соревнованиях по пауэрлифтингу?

a) 25 кг;
b) 20 кг;
c) любой вес.

4. Какой максимальной ширины хват разрешен при выполнении жима штанги лежа на соревнованиях по пауэрлифтингу?

a) 81;

b) 85;
c) 79.

5. Кто составляет для спортсмена план индивидуальной спортивной подготовки:
a) тренер;
b) спортсмен самостоятельно;
c) методист.

6. Разрешены ли бинты на запястье в классическом пауэрлифтинге?
a) да;
b) нет;

7. Чем характеризуется тренированность?
a) автоматизированным управлением движением, надёжностью действия;
b) многократным точным повторением двигательных действий;
c) способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности;
d) степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека.

8. Что включает в себя спортивно-тактическая подготовка?
a) изучение общих положений техники избранного вида спорта;
b) изучение приёмов судейства и положения о соревнованиях и освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
c) изучение техники сильнейших спортсменов;

9. Официальный сайт Всероссийской федерации пауэрлифтинга:
a) https://hsif.world;
b) https://fpr.ru;
c) https://arbrf.ru.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
b	b	b	a	a	a	d	b	b

УТ-5

Темы:
8. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
9. Спортивные соревнования.
10. Планирование и контроль спортивной подготовки.
11. Оказание первой медицинской помощи.
12. Профилактика спортивного травматизма.
13. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
14. Спортивная культура.

Тестовые задания

1. В Единый календарный план межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России входят разделы:
a) Физкультурные мероприятия среди детей и учащейся молодежи, Физкультурные мероприятия среди лиц средних и старших возрастных групп населения, Календарный план спортивных мероприятий по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта;
b) Физкультурные мероприятия среди детей и учащейся молодежи, Физкультурные мероприятия среди лиц средних и старших возрастных групп населения, Календарный план спортивных мероприятий по военно-прикладным и служебно-

прикладным видам спорта, Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий;

c) Физкультурные мероприятия среди детей и учащейся молодежи, Физкультурные мероприятия среди лиц средних и старших возрастных групп населения, Календарный план спортивных мероприятий по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта.

2. Какой весовой категории нет в соревнованиях по пауэрлифтингу?

a) 66;

b) 48;

c) 47;

d) 59.

3. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

a) упражнения на тренажерах;

b) упражнения с преодолением веса собственного тела;

c) упражнения на растягивание мышц;

4.: Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение

a) основная стойа;

b) свободная стойка;

c) стойка ноги врозь;

d) исходное положение.

5. Направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки педагогический процесс, носит название:

a) спорт;

b) физическая культура;

c) физическая подготовка.

6. Что из представленного является наиболее важным физическим качеством для здоровья человека:

a) сила;

b) выносливость;

c) быстрота.

7. При выполнении искусственного дыхания для удаления воздуха из желудка необходимо

a) повернуть пострадавшего на живот и надавить кулаками ниже пупка;

b) приподнять ноги, надавить ладонями на грудину;

c) не поворачивая пострадавшего, ослабить поясной ремень, приподнять ноги до полного выхода воздуха.

8. Первая помощь при переломах конечностей:

a) при открытых переломах сначала наложить шину и только затем повязку;

b) при открытых переломах сначала наложить повязку и только затем шину;

c) переноска пострадавшего только в положении «лежа на спине».

9. Спортивная культура – это:

a) позитивное ценностное отношение социального субъекта (индивида, социальной группы или общества в целом) к спорту;

b) позитивное ценностное отношение индивида к спорту, социальная деятельность и ее результаты по осмыслению, сохранению и развитию тех разновидностей, сторон, функций, компонентов и т.д. спорта, которые данный человек оценивает, как наиболее важные, значимые, т.е. которые имеют для него статус ценностей;

c) позитивное ценностное отношение к спорту, в рамках которого эталоны, ценности и нормы культуры, связанные со спортом, интериоризованы индивидом, т.е. стали достоянием его внутреннего мира.

10. При использовании какого метода обеспечивается высокая плотность тренировочного занятия?

a) группового;
b) индивидуального;
c) последовательного;
d) фронтального.

11. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

a) ответной реакцией организма на внешние физические раздражители;
b) способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов;
c) личными спортивными достижения человека.

12. Каково основное значение витаминов для организма человека?

a) являются катализаторами для многих химических процессов в организме;
b) являются источником питания и энергии;
c) в принципе не нужны человеку.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
b	b	b	d	c	b	a	b	a	d	a	a

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» основаны на особенностях вида спорта «пауэрлифтинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, сауны;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)';
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в таблице 21,22;
- обеспечение спортивной экипировкой в таблице 23;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 22 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8,10, 16,24, 32 кг)	комплект	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	2
7.	Магнезница	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5,10,20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3х3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1

17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

Таблица 23

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Магнезия в блоках (56 г)	штук	на обучающегося	-	-	24	1

Таблица 24 – Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья рук	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
2.	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3

4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
6.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8.	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
11.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
12.	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
13.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
14.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
15.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
16.	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
17.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пауэрлифтинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен

соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения пауэрлифтинга, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональной переподготовки;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах; деловых играх, семинарах;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в спортивной школе регламентируется «Положением о непрерывном профессиональном развитии педагогических работников».

6.4 Информационно-методические условия реализации Программы

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Бычков, А.Н., Пауэрлифтинг (силовое троеборье). Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / А.Н. Бычков. – Красноярск: 1999.
3. Верхошанский, Ю.В. «Основы специальной силовой подготовки в спорте» / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 1977.
4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. - 3-е. изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007. - 296 с.: ил.
5. Дворкин Л.С., «Тяжелая атлетика», Учебник для вузов М: Со-005
6. Зациорский В.М., Биомеханника двигательного аппарата человека М.: Физкультура и спорт, 1981
7. Красильников Д.В., Помошников Е.Н., Трусов С.Н., Примерная программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу детскоюношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ, Санкт-Петербург, 2010
8. Лем Д., Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью Атлетизм. - 1990.- №11. - с.26-27.

9. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтера- Мир силы. - 2001. -№1. - с12.

10. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.: ил.

11. Остапенко Л.А., Атлетическая Гимнастика М.: Знание, 1986. -96с.

12. Перов П.В., Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006.

13. Рыбальский П.И., Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2003.

14. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., Тяжелая атлетика (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, и ШВСМ), М: Советский спорт, 2005

15. Смолов С.Ю., Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки Атлетизм. 1990.- №12. - с.3-13.

16. Якубенко Я.Э., Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006

Перечень Интернет ресурсов:

1. Информационный сайт Генерального секретаря Федерации пауэрлифтинга России [Электронный ресурс]. URL: http://fpr-info.ru.

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru.

3. Информационный ресурс о соревновательном пауэрлифтинге и пауэрлифтерах «ALLPOWERLIFTING.COM» [Электронный ресурс]. URL: http://allpowerlifting.com.

4. Мир пауэрлифтинга [Электронный ресурс].- URL: http://plworld.ru.

5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL:http://lib.sportedu.ru/pres