

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

ГГУ им. Ф.Скорины

_____ И.В. Семченко

(дата утверждения)

Регистрационный № УД- _____ /уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине
для всех специальностей

ПАУЭРЛИФТИНГ

(наименование специальности)

2015 г.

Учебная программа составлена на основе _____
(название образовательного стандарта (образовательных стандартов),

_____);
типовой учебной программы (учебной программы ведущего учреждения высшего образования (см. п. 4.5 Порядка)),
дата утверждения, регистрационный номер)

СОСТАВИТЕЛИ:

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № ___ от _____);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

(протокол № ___ от _____)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной дисциплиной и значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;
- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура» (Пауэрлифтинг) для дневного отделения изучается студентами 1-4 курсов всех специальностей университета в объеме 252 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 240 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета по 4 часа в каждом семестре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании.

Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.

Тема 4. Физическая культура как социальное явление.

Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности.

Теоретические сведения. Обучение технике классических движений. Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом.

Обучение технике жима штанги лежа. Обучение технике становой тяги (мертвой тяги).

Обучение технике приседаний со штангой. Обучение технике страховки при выполнении упражнений.

Обучение технике жима лежа широким хватом. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике жима лежа средним хватом. Совершенствование техники приседаний со штангой.

Обучение технике тяги штанги до уровня колен. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике жима лежа узким хватом. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике медленного приседания со штангой. Совершенствование техники приседания.

Обучение технике жима лежа без "моста" (прогиб в пояснице). Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике приседания со штангой на груди на скамейку. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике медленного приседания со штангой и медленного вставания. Совершенствование техники приседания со штангой.

Обучение приседания со штангой на груди. Совершенствование техники приседания со штангой.

Обучение технике жима лежа с паузой 3-5 сек. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике тяги штанги, исходное положение гриф расположен выше колен. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике приседаний со штангой на груди с широкой постановкой ног. Совершенствование техники приседания со штангой.

Обучение технике жима лежа обратным хватом. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение тяге с подмоста с двумя остановками (у колен и выше колен). Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике приседания со штангой на спине с одной, двумя остановками. Совершенствование техники приседания со штангой.

Обучение технике жима штанги лежа с медленным опусканием штанги на грудь и быстрым выжиманием. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике тяги штанги с подмоста, с медленным опусканием на подмост. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике приседания в "ножницах" со штангой на плечах. Совершенствование техники приседаний со штангой.

Обучение технике тяги штанги с помоста + тяга вися. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике жима лежа на наклонной скамье вниз головой. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике тяги до колен. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике приседания в "ножницах" с различным положением штанги. Совершенствование техники приседаний.

Обучение технике жима штанги сидя на наклонной скамье. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике со штангой на спине, исходное положение ног - пятки вместе носки врозь. Совершенствование техники приседаний.

Обучение технике жима штанги с прямых ног (хват до 80 см). Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике жима штанги от груди стоя, хват толчковый. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике приседания с максимальным весом с помощью ассистентов. Совершенствование техники приседаний.

Обучение технике жима штанги стоя из-за головы. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике наклона со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике приседа, стоя на плинтах, отягощения (гири, диски и др.) в руках. Совершенствование техники приседаний.

Обучение технике жимового швунга штанги от груди. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике наклонов со штангой на плечах, стоя на прямых ногах. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике приседаний со штангой на тренажере с "мертвой" точки. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике жима штанги от груди исходное положение сидя на скамейке, штанга на груди. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике жима штанги от груди стоя. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике толчка штанги от груди стоя. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники приседаний.

Обучение технике жима лежа на прямой скамье. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике жима лежа на наклонной скамье. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике тяги штанги в наклоне к поясу. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике жима штанги сидя из-за головы. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике наклонов на скамейке со штангой за головой, ноги закреплены в гимнастической стенке. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике полуприседа со штангой на спине. Совершенствование техники полуприседа со штангой.

Обучение технике жима гантелей попеременно стоя, сидя. Совершенствование техники жима лежа.

Кроссовая подготовка. Спортивные игры.

Совершенствование техники приседаний со штангой. Обучение технике наклона со штангой, сидя на скамейке.

Совершенствование техники становой тяги. Спортивные игры.

Совершенствование техники жима лежа. Круговая тренировка.

Обучение технике становой тяги. Комплексные упражнения с гирями, гантелями.

Обучение технике жима лежа на наклонной скамье. Совершенствование техники жима лежа.

Спортивные игры. Круговая тренировка.

Обучение технике удержания штанги на плечах в приседе (5-10 сек). Совершенствование техники приседаний.

Круговая тренировка. Совершенствование техники становой тяги.

Подвижные игры. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике жима штанги от груди стоя. Совершенствование техники жима штанги от груди стоя.

Кроссовая подготовка. Совершенствование техники приседаний.

Обучение технике приседаний со штангой на плечах. Совершенствование техники приседаний.

Обучение технике становой тяги. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике жима штанги на наклонной скамье. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике тяги в наклоне. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике жима узким хватом лежа. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике жима штанги из-за головы стоя. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике поднимания штанги вперед. Совершенствование техники жима штанги от груди стоя.

Обучение технике сгибания рук со штангой обратным хватом. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике ходьбы на носках со штангой. Совершенствование техники приседаний.

Обучение технике подъема ног на наклонной скамье. Совершенствование техники приседаний.

Обучение технике приседаний со штангой на груди. Совершенствование техники приседаний.

Кроссовая подготовка. Совершенствование техники становой тяги.

Спортивные игры. Совершенствование техники становой тяги.

Подвижные игры. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике французского жима лежа. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике жима штанги широким хватом. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике разведения рук с гантелями на наклонной скамье. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике жима штанги с груди стоя. Совершенствование техники жима штанги от груди стоя.

Обучение технике разведения рук с гантелями в стороны стоя. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике тяги штанги к подбородку. Совершенствование техники становой тяги.

Кроссовая подготовка. Совершенствование техники приседаний.

Спортивные игры. Совершенствование техники становой тяги.

Круговая тренировка. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике тяги штанги в наклоне. Совершенствование техники приседаний.

Обучение технике сгибания рук со штангой стоя. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике приседаний со штангой на плечах. Совершенствование техники приседаний.

Обучение технике становой тяги. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике подъема плеч со штангой в руках. Совершенствование техники приседаний.

Обучение технике тяги в наклоне. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике становой тяги. Совершенствование техники становой тяги.

Кроссовая подготовка. Совершенствование техники жима лежа.

Спортивные игры. Совершенствование техники приседаний.

Спортивные игры. Совершенствование техники становой тяги.

Круговая тренировка. Совершенствование техники приседаний.

Обучение тактическим действиям спортсмена. Совершенствование техники становой тяги.

Теоретические сведения. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение технике приседаний со штангой. Правила соревнований по пауэрлифтингу.

Спортивные игры. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение комплексу упражнений с гирями. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение комплексу упражнений с гантелями. Совершенствование техники жима лежа.

Совершенствование техники классических движений. Подвижные и спортивные игры.

Развитие качеств быстроты, выносливости. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение элементам жима штанги от груди. Совершенствование техники жима лежа.

Комплекс упражнений на тренажерах. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике жима лежа. Совершенствование техники жима лежа.

Обучение тактическим действиям спортсмена. Рациональное питание и средства восстановления.

Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники становой тяги.

Обучение технике жима штанги от груди стоя. Совершенствование техники жима лежа.

Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники приседаний.

Спортивные игры. Совершенствование техники становой тяги.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	лабораторные занятия	иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Всего часов за курс обучения	12	240					8
1.1	<p>Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования</p> <p>1.1. Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий.</p> <p>1.2 Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.</p> <p>1.3 Исторический очерк олимпийского движения на гомельщине. Спортсмены Гомельской области – участники и призеры Олимпийских игр. Сильнейшие спортсмены гомельщины последних лет.</p>	2						
2.1	<p>Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании.</p> <p>2.1 Понятие "Здоровье", его содержание и критерии. Факторы здоровья. Здоровый образ жизни. Факторы определяющие здоровый образ жизни.</p> <p>2.2 Основные понятия ВИЧ, СПИД.</p> <p>2.3 Определение наркомании. Виды наркотиков. Группы риска. Этапы развития болезни. Методы лечения.</p>	2						
3.1	Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.	2						

	<p>3.1 Физическая культура как часть культуры общества, ее формы и функции.</p> <p>3.2 Понятие о социально-биологических основах физической культуры.</p> <p>3.3 Органы, системы и аппараты органов. Целостность организма.</p> <p>3.4 Оптимальный двигательный режим, физиологическая характеристика утомления и восстановления.</p> <p>3.5 Классификация физических упражнений, состояние и показатели тренированности.</p>						
4.1	<p>Тема 4. Физическая культура как социальное явление.</p> <p>4.1 Физическая культура как часть культуры общества и специфическая сфера человеческой деятельности.</p> <p>4.2 Формы и функции физической культуры.</p> <p>4.3 Основные аспекты воспитания физической культуры личности</p>	2					
5.1	<p>Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.</p> <p>5.1 Характеристика современных оздоровительных систем и средств.</p> <p>5.2 Физиологические основы оздоровительной тренировки.</p> <p>5.3 Построение самостоятельных занятий физической культурой на принципах педагогической технологии.</p> <p>5.4 Способы организации, особенности содержания и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>5.5 Половозрастные особенности самостоятельных занятий.</p> <p>5.6 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.</p>	2					
6.1	<p>Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности.</p> <p>6.1 Цель и задачи ППФП студентов. Виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха.</p> <p>6.2 Методика подбора средств, организация и формы ППФП студентов.</p> <p>6.3 Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре</p> <p>6.4 Факторы, влияющие на работоспособность и ее динамика в режиме дня, недели, года.</p> <p>6.5 Умственная и физическая работоспособность, снятие утомления.</p> <p>6.6 Психорегулирующая тренировка.</p>	2					
7.1	<p>Занятие 1</p> <p>1 Пауэрлифтинг как разновидность физической культуры в Вузе.</p> <p>2 Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности.</p>		2				
7.2	<p>Занятие 2</p> <p>1 Теоретические сведения.</p>		2				

	2 Обучение технике классических движений. 3 Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом.						
7.3	Занятие 3 1 Обучение технике жима штанги лежа. 2 Обучение технике становой тяги (мертвой тяги).		2				
7.4	Занятие 4 1 Обучение технике приседаний со штангой. 2 Обучение технике страховки при выполнении упражнений.		2				
7.5	Занятие 5 1 Обучение технике жима лежа широким хватом. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.6	Занятие 6 1 Обучение технике жима лежа средним хватом. 2 Совершенствование техники приседаний со штангой.		2				
7.7	Занятие 7 1 Обучение технике тяги штанги до уровня колен. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.8	Занятие 8 1 Обучение технике жима лежа узким хватом. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.9	Занятие 9 1 Обучение технике медленного приседания со штангой. 2 Совершенствование техники приседания.		2				
7.10	Занятие 10 1 Обучение технике жима лежа без "моста" (прогиб в пояснице). 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.11	Занятие 11 1 Обучение технике приседания со штангой на груди на скамейку. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.12	Занятие 12 1 Обучение технике медленного приседания со штангой и медленного вставания. 2 Совершенствование техники приседания со штангой.		2				

7.13	Занятие 13 1 Обучение приседания со штангой на груди. 2 Совершенствование техники приседания со штангой.		2				
7.14	Занятие 14 1 Обучение технике жима лежа с паузой 3-5 сек. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.15	Занятие 15 1 Обучение технике тяги штанги, исходное положение гриф расположен выше колен. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.16	Занятие 16 1 Обучение технике тяги штанги, исходное положение гриф расположен выше колен. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.17	Занятие 17 1 Обучение технике приседаний со штангой на груди с широкой постановкой ног. 2 Совершенствование техники приседания со штангой.		2				
7.18	Занятие 18 1 Обучение технике приседаний со штангой на груди с широкой постановкой ног. 2 Совершенствование техники приседания со штангой.		2				
7.19	Занятие 19 1 Обучение технике жима лежа обратным хватом. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.20	Занятие 20 1 Обучение тяге с подмоста с двумя остановками (у колен и выше колен). 2 Совершенствование технике становой тяги.		2				
7.21	Занятие 21 1 Обучение технике приседания со штангой на спине с одной, двумя остановками. 2 Совершенствование техники приседания со штангой.		2				
7.22	Занятие 22		2				

	<ul style="list-style-type: none"> 1 Обучение технике приседания со штангой на спине с одной, двумя остановками. 2 Совершенствование техники приседания со штангой. 						
7.23	<p>Занятие 23</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Обучение технике приседания со штангой на спине с одной, двумя остановками. 2 Совершенствование техники приседания со штангой. 		2				
7.24	<p>Занятие 24</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Обучение технике жима штанги лежа с медленным опусканием штанги на грудь и быстрым выжиманием. 2 Совершенствование техники жима лежа. 		2				
7.25	<p>Занятие 25</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Обучение технике жима штанги лежа с медленным опусканием штанги на грудь и быстрым выжиманием. 2 Совершенствование техники жима лежа. 		2				
7.26	<p>Занятие 26</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Обучение технике тяги штанги с подмоста, с медленным опусканием на подмост. 2 Совершенствование техники становой тяги. 		2				
7.27	<p>Занятие 27</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Обучение технике приседания в "ножницах" со штангой на плечах. 2 Совершенствование техники приседаний со штангой. 		2				
7.28	<p>Занятие 28</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Обучение технике тяги штанги с помоста + тяга вися. 2 Совершенствование техники становой тяги. 		2				
7.29	<p>Занятие 29</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Обучение технике жима лежа на наклонной скамье вниз головой. 2 Совершенствование техники жима лежа. 		2				
7.30	<p>Занятие 30</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Обучение технике тяги до колен. 2 Совершенствование техники становой тяги. 		2				
7.31	<p>Занятие 31</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Обучение технике приседания в "ножницах" с различным положением штанги. 		2				

	2 Совершенствование техники приседаний.						
7.32	Занятие 32 1 Обучение технике приседания в "ножницах" с различным положением штанги. 2 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.33	Занятие 33 1 Обучение технике жима штанги сидя на наклонной скамье. Совершенствование техники жима лежа.						
7.34	Занятие 34 2 Обучение технике жима штанги сидя на наклонной скамье. 3 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.35	Занятие 35 1 Обучение технике со штангой на спине, исходное положение ног - пятки вместе носки врозь. 2 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.36	Занятие 36 1 Обучение технике жима штанги с прямых ног (хват до 80 см). 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.37	Занятие 37 3 Обучение технике жима штанги от груди стоя, хват толчковый. 4 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.38	Занятие 38 1 Обучение технике приседания с максимальным весом с помощью ассистентов. 2 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.39	Занятие 39 3 Обучение технике приседания с максимальным весом с помощью ассистентов. Совершенствование техники приседаний.						
7.40	Занятие 40 1 Обучение технике жима штанги стоя из-за головы. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.41	Занятие 41 1 Обучение технике наклона со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.		2				

	2 Совершенствование техники становой тяги.						
7.42	Занятие 42 1 Обучение технике приседа, стоя на плинтах, отягощения (гиря, диски и др.) в руках. 2 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.43	Занятие 43 1 Обучение технике жимового швунга штанги от груди. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.44	Занятие 44 1 Обучение технике наклонов со штангой на плечах, стоя на прямых ногах. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.45	Занятие 45 1 Обучение технике приседаний со штангой на тренажере с "мертвой" точки. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.46	Занятие 46 1 Обучение технике жима штанги от груди исходное положение, сидя на скамейке, штанга на груди. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.47	Занятие 47 1 Обучение технике жима штанги от груди стоя. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.48	Занятие 48 1 Обучение технике толчка штанги от груди стоя. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.49	Занятие 49 1 Обучение технике приседания со штангой на плечах. 2 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.50	Занятие 50 1 Обучение технике жима лежа на прямой скамье. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.51	Занятие 51 1 Обучение технике жима лежа на наклонной скамье.		2				

	2 Совершенствование техники жима лежа.						
7.52	Занятие 52 1 Обучение технике тяги штанги в наклоне к поясу. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.53	Занятие 53 1 Обучение технике жима штанги сидя из-за головы. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.54	Занятие 54 1 Обучение технике наклонов на скамейке со штангой за головой, ноги закреплены в гимнастической стенке. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.55	Занятие 55 1 Обучение технике полуприседа со штангой на спине. 2 Совершенствование техники полуприседа со штангой.		2				
7.56	Занятие 56 1 Обучение технике жима гантелей попеременно стоя, сидя. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.57	Занятие 57 1 Кроссовая подготовка. 2 Спортивные игры.		2				
7.58	Занятие 58 1 Совершенствование техники приседаний со штангой. 2 Обучение технике наклона со штангой, сидя на скамейке.		2				
7.59	Занятие 59 1 Совершенствование техники становой тяги. 2 Спортивные игры.		2				
7.60	Занятие 60 1 Совершенствование техники жима лежа. 2 Круговая тренировка.		2				
	зачет						4
	Всего часов за 2 семестр	12	120				4
7.61	Занятие 61		2				

	1 Обучение технике становой тяги. 2 Комплексные упражнения с гирями, гантелями.						
7.62	Занятие 62 1 Обучение технике жима лежа на наклонной скамье. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.63	Занятие 63 1 Спортивные игры. 2 Круговая тренировка.		2				
7.64	Занятие 64 1 Обучение технике удержания штанги на плечах в приседе (5-10 сек). 2 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.65	Занятие 65 1 Круговая тренировка. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.66	Занятие 66 1 Подвижные игры. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.67	Занятие 67 1 Обучение технике жима штанги от груди стоя. 2 Совершенствование техники жима штанги от груди стоя.		2				
7.68	Занятие 68 1 Кроссовая подготовка. 2 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.69	Занятие 69 1 Обучение технике приседаний со штангой на плечах. 2 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.70	Занятие 70 1 Обучение технике становой тяги. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.71	Занятие 71 1 Обучение технике жима штанги на наклонной скамье. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				

7.72	Занятие 72 1 Обучение технике тяги в наклоне. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.73	Занятие 73 1 Обучение технике жима узким хватом лежа. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.74	Занятие 74 1 Обучение технике жима штанги из-за головы стоя. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.75	Занятие 75 1 Обучение технике поднимания штанги вперед. 2 Совершенствование техники жима штанги от груди стоя.		2				
7.76	Занятие 76 1 Обучение технике сгибания рук со штангой обратным хватом. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.77	Занятие 77 1 Обучение технике ходьбы на носках со штангой. 2 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.78	Занятие 78 1 Обучение технике подъема ног на наклонной скамье. 2 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.79	Занятие 79 1 Обучение технике приседаний со штангой на груди. 2 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.80	Занятие 80 1 Кроссовая подготовка. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.81	Занятие 81 1 Спортивные игры. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.82	Занятие 82 1 Подвижные игры.		2				

	2 Совершенствование техники жима лежа.						
7.83	Занятие 83 1 Обучение технике французского жима лежа. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.84	Занятие 84 1 Обучение технике жима штанги широким хватом. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.85	Занятие 85 1 Обучение технике разведения рук с гантелями на наклонной скамье. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.86	Занятие 86 1 Обучение технике жима штанги с груди стоя. 2 Совершенствование техники жима штанги от груди стоя.		2				
7.87	Занятие 87 1 Обучение технике разведения рук с гантелями в стороны стоя. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.88	Занятие 88 1 Обучение технике тяги штанги к подбородку. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.89	Занятие 89 1 Кроссовая подготовка. 2 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.90	Занятие 90 1 Спортивные игры. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.91	Занятие 91 1 Круговая тренировка. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.92	Занятие 92 1 Обучение технике тяги штанги в наклоне. 2 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.93	Занятие 93		2				

	1 Обучение технике сгибания рук со штангой стоя. 2 Совершенствование техники жима лежа.						
7.94	Занятие 94 1 Обучение технике приседаний со штангой на плечах. 2 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.95	Занятие 95 1 Обучение технике становой тяги. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.96	Занятие 96 1 Обучение технике подъема плеч со штангой в руках. 2 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.97	Занятие 97 1 Обучение технике тяги в наклоне. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.98	Занятие 98 1 Обучение технике становой тяги. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.99	Занятие 99 1 Кроссовая подготовка. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.100	Занятие 100 1 Спортивные игры. 2 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.101	Занятие 101 1 Спортивные игры. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.102	Занятие 102 1 Круговая тренировка. 2 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.103	Занятие 103 1 Обучение тактическим действиям спортсмена. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				

7.104	Занятие 104 1 Теоретические сведения. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.105	Занятие 105 1 Обучение технике приседаний со штангой. 2 Правила соревнований по пауэрлифтингу.		2				
7.106	Занятие 106 1 Спортивные игры. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.107	Занятие 107 1 Обучение комплексу упражнений с гирями. 2 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.108	Занятие 108 1 Обучение комплексу упражнений с гантелями. 2 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.109	Занятие 109 3 Обучение технике подъема плеч со штангой в руках. 4 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.110	Занятие 110 3 Обучение технике тяги в наклоне. 4 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.111	Занятие 111 3 Обучение технике становой тяги. 4 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.112	Занятие 112 3 Кроссовая подготовка. 4 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.113	Занятие 113 3 Спортивные игры. 4 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.114	Занятие 114 3 Спортивные игры.		2				

	4 Совершенствование техники становой тяги.						
7.115	Занятие 115 3 Круговая тренировка. 4 Совершенствование техники приседаний.		2				
7.116	Занятие 116 3 Обучение тактическим действиям спортсмена. 4 Совершенствование техники становой тяги.		2				
7.117	Занятие 117 3 Теоретические сведения. 4 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.118	Занятие 118 3 Обучение технике приседаний со штангой. 4 Правила соревнований по пауэрлифтингу.		2				
7.119	Занятие 119 3 Спортивные игры. 4 Совершенствование техники жима лежа.		2				
7.120	Занятие 120 3 Обучение комплексу упражнений с гирями. 4 Совершенствование техники становой тяги.		2				
	зачет						4
	Всего часов		120				4