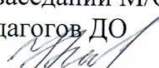
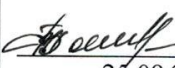



**ГБОУ «Дятьковская кадетская школа  
имени Героя Советского Союза И.А. Кашина»**

Рассмотрено/принято на заседании М/О воспитателей и педагогов ДО  Н.В. Барбосова Протокол № 1 от 26.08.2020 г.	Согласовано зам. директора по ВР  Т. В. Фомина 25.09.2020 г.	Утверждено Директор  И.М. Никольская Приказ № 111 от 31.08.2020 г.
--	---	---



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Тяжелая атлетика»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Ивочкин С.Н.,  
педагог дополнительного образования

г. Дятьково  
2020

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по тяжелой атлетике физкультурно – спортивной направленности составлена в соответствии с нормативно – правовой базой:

- 1) Федеральный Закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2) Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- 3) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- 4) Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- 5) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 6) Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- 7) Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых”».
- 8) Устав ГБОУ «Дятьковская кадетская школа»
- 9) Учебный план ГБОУ «Дятьковская кадетская школа имени Героя Советского Союза И.А. Кашина» на 2020-2021 учебный год (приложение 1)

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по тяжелой атлетике предусматривает только спортивно- оздоровительный этап и устанавливает следующие обязательные требования:

1. Возрастные критерии возраста начала занятий в соответствии с биологическими закономерностями развития детского организма, а также – ведущими тенденциями развития вида (и его дисциплин).
2. Критерии и нормативы спортивной подготовленности юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе.

### **Актуальность программы:**

Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, математикой, биологией, физиологией.

Возраст кадетов ГБОУ «Дятьковская кадетская школа», участвующих в реализации программы - от 11 до 17 лет.

### **Цели программы:**

- Популяризация здорового образа жизни, создание условий для развития физических и морально – волевых качеств у кадетов.

- Привлечение кадет к систематическим занятиям тяжёлой атлетикой, воспитанию квалифицированных юных спортсменов
- Гармоничное и всестороннее физическое развитие личности посредством занятиям тяжёлой атлетикой

### **Основные задачи учебно-тренировочного процесса**

Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, воспитание моральных и волевых качеств, выполнение нормативов ОФП, подготовка к службе в ВС РФ, содействие в воспитание нравственных и волевых качеств.

### **Условия реализации.**

**Срок реализации программы:** настоящая учебная программа рассчитана 1 год.

### **Режим занятий.**

Продолжительность занятий составляет по 3 часа 2 раза в неделю.

Учебный план программы рассчитан на 35 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах(45 мин) с учетом возрастных особенностей.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

1. Тренировочный процесс в учреждении планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной Программе.
2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.
3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов.
4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки.
5. На практических занятиях учащиеся развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы.

### **ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (3 ЧАСА)**

Содержаний занятий	К-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<u>Теоретические занятия</u>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<u>Медицинское обслуживание</u>	<b>3</b>	<b>1</b>			<b>1</b>					<b>1</b>
<u>Практические занятия</u> ОФП	<b>85</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>105</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>

### **Этап спортивно-оздоровительной подготовки.**

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и

овладение основами техники гиревого спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теория и методика физической культуры	17
2	Медицинское обслуживание	3
3	Общая физическая подготовка	80
4	Контрольные испытания	5
7	Всего часов на 35 недель	105

### Содержательная часть программы

#### Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

#### План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности при занятиях. Правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях.	2
2	Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры.	2
3	Общее понятие о гигиене Личная гигиена занимающихся спортом.	2

4	Врачебный контроль и самоконтроль Знания о строении и функциях нашего организма помогают укреплять здоровье. Методы изучения строения, функций человека. Принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Режим дня и закаливание организма. Воздействие на организм природных факторов. Рациональный режим дня.	4
Всего часов:		18

### **Общая физическая подготовка.**

#### 1. Основы знаний (теория)

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

#### 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

#### Практические занятия.

##### 1. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности.

##### 2. Подвижные игры.

Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.); основной, в которой выполняются упражнения, равновесия, упражнения из разделов гимнастики, проводятся подвижные и спортивные игры;

заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются на основе норм для данной возрастной группы.

### Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
<b>Теоретическая подготовка</b>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журналы; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
<b>Общая физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет

непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке тяжелоатлета следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- Формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;
- Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

- Развитие специфических чувств – «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;
- Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современной тяжелой атлетике вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

### **1. Естественные и гигиенические средства восстановления.**

К данным средствам восстановления относятся:

- Рациональный режим дня;
- Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- Естественные факторы природы.

### **2. Педагогические средства восстановления.** Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- Рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузки функциональным возможностям;
- Рациональное сочетание общих и специальных средств;
- Оптимальное построение тренировочных микро-макроциклов;
- Волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание;
- Широкое использование различных форм активного отдыха;
- Различных видов переключения от одного вида работы к другому;
- Введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы.
- Правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия;
- Правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;
- Создание положительного эмоционального фона.

### **3. Медико-биологические средства восстановления.**

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- Специальное питание и витаминизация;
- Фармакологические;
- Физиотерапевтические;

### **4. Психологические средства восстановления.** В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация



комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

### **Требования к уровню подготовленности обучающихся**

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся проводятся контрольные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения..

#### **Нормативы по ОФП**

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка в баллах				
	1	2	3	4	5
бег на 30 м (с)	6,8	6,7	6,6	6,5	5,6
прыжок в длину (см)	110	120	130	140	160
подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись.	1	2	3	4	5
Челночный бег 3x10м (с)	10,4	10	9,9	9,5	9
бросок набивного мяча (3 кг) в период из-за головы (м)	3,5	4	4,5	5	5,5
Бег 800 м (мин, секунд)	5,5	5,4	5,1	4,5	4,2

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке.

Показатели испытаний регистрируются в журнале. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

- 1.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.

**Календарно - тематическое планирование  
Группа 1**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в тяжелой атлетике.	1		
2-3	Изучение техники рывка. Приседание в р/хвате.	2		
4	Протяжка рывковая.	1		
5-6	На грудь с вися в п/п. Швунг жимовой.	2		
7	Жим с груди .	1		
8-9	На грудь с плинтов в сед. Уход для рывка.	2		
10	Рывок с вися п/п.	1		
11-12	Рывок в низкий сед. Тяга рывковая с п/л.	2		
13	Швунг толчковый с груди.	1		
14-15	Жим лежа с груди.Приседание на груди.	2		
16	На грудь в низкий сед.	1		
17-18	Рывок с вися в сед. Тяга рывковая с возвыш.	2		
19	Уход для рывка.	1		
20-21	На грудь п/п. Приседание на плечах.	2		
22	Швунг толчковый из-за головы.	1		
23-24	На грудь в сед + толчок с груди.	2		
25	Рывок без разброса ног.	1		
26-27	Протяжка рывковая + жим из-за головы.	2		
28	Тяга толчковая с возвышения.	1		
29-30	На грудь с помоста + с вися в п/п.	2		
31	Тяга толчковая станочная .	1		
32-33	На грудь в сед + швунг толчковый.	2		
34	Жим стоя с груди.	1		
35-36	Рывок с помоста + с вися в п/п.	2		
37	Тяга рывковая.	1		
38-39	Протяжка рывковая + приседание в р/хвате.	2		
40	Толчок из-за головы.	1		
41-42	Рывок в низкий сед. Приседание на плечах.	2		
43	На грудь с вися в п/п на возвышение.	1		
44-45	Уход для рывка. Жим лежа с груди.	2		
46	Тяга рывковая станочная.	1		
47-48	На грудь с вися в п/п. Швунг жимовой.	2		
49	Рывок с вися п/п.	1		
50-51	Рывок с вися в сед. Тяга рывковая с возвыш.	2		
52	Швунг толчковый с груди	1		
53-54	На грудь с помоста + с вися в п/п.	2		
55	Тяга рывковая.	1		
56-57	Рывок с помоста + с вися в п/п.	2		

58	Уход для рывка.	1		
59-60	Протяжка рывковая + приседание в р/хвате.	2		
61	Выпрыгивание со штангой на плечах.	1		
62-63	На грудь в сед + швунг толчковый.	2		
64	Тяга толчковая с возвышения.	1		
65-66	На грудь с вися в п/п. Швунг жимовой.	2		
67	Жим стоя с груди.	1		
68-69	Рывок с вися в сед. Тяга рывковая с возвыш.	2		
70	Толчок из-за головы.	1		
71-72	На грудь с плинтов в сед. Уход для рывка.	2		
73	Тяга рывковая.	1		
74-75	Уход для рывка. Жим лежа с груди.	2		
76	Тяга толчковая станова	1		
77-78	На грудь п/п. Приседание на плечах.	2		
79	Жим с груди .	1		
80-81	Протяжка рывковая + жим из-за головы	2		
82	Швунг толчковый из-за головы.	1		
83-84	На грудь в сед + толчок с груди.	2		
85	Рывок без разброса ног.	1		
86-87	На грудь с вися в п/п. Швунг жимовой.	2		
88	Протяжка рывковая.	1		
89-90	На грудь в сед + швунг толчковый.	2		
91	Выпрыгивание со штангой на плечах.	1		
92-93	Рывок с вися в сед. Тяга рывковая с возвыш.	2		
94-95	Швунг жимовой с груди.	2		
96	Рывок с помоста + с вися в п/п.	1		
97-98	Тяга рывковая.	2		
99	На грудь п/п. Приседание на плечах.	1		
100-101	Рывок с вися п/п.	2		
102	Уход для рывка. Жим лежа с груди	1		
103 -104	Швунг толчковый с груди.	2		
105	Рывок с вися в сед. Тяга рывковая с возвыш.	1		

**Календарно - тематическое планирование  
Группа 2**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в тяжелой атлетике.	1		
2-3	Изучение техники рывка. Приседание в р/хвате.	2		
4	Протяжка рывковая.	1		
5-6	На грудь с вися в п/п. Швунг жимовой.	2		
7	Жим с груди .	1		
8-9	На грудь с плинтов в сед. Уход для рывка.	2		
10	Рывок с вися п/п.	1		
11-12	Рывок в низкий сед. Тяга рывковая с п/л.	2		
13	Швунг толчковый с груди.	1		
14-15	Жим лежа с груди.Приседание на груди.	2		
16	На грудь в низкий сед.	1		
17-18	Рывок с вися в сед. Тяга рывковая с возвыш.	2		
19	Уход для рывка.	1		
20-21	На грудь п/п. Приседание на плечах.	2		
22	Швунг толчковый из-за головы.	1		
23-24	На грудь в сед + толчок с груди.	2		
25	Рывок без разброса ног.	1		
26-27	Протяжка рывковая + жим из-за головы.	2		
28	Тяга толчковая с возвышения.	1		
29-30	На грудь с помоста + с вися в п/п.	2		
31	Тяга толчковая становая .	1		
32-33	На грудь в сед + швунг толчковый.	2		
34	Жим стоя с груди.	1		
35-36	Рывок с помоста + с вися в п/п.	2		
37	Тяга рывковая.	1		
38-39	Протяжка рывковая + приседание в р/хвате.	2		
40	Толчок из-за головы.	1		
41-42	Рывок в низкий сед. Приседание на плечах.	2		
43	На грудь с вися в п/п на возвышение.	1		
44-45	Уход для рывка. Жим лежа с груди.	2		
46	Тяга рывковая становая.	1		
47-48	На грудь с вися в п/п. Швунг жимовой.	2		
49	Рывок с вися п/п.	1		
50-51	Рывок с вися в сед. Тяга рывковая с возвыш.	2		
52	Швунг толчковый с груди	1		
53-54	На грудь с помоста + с вися в п/п.	2		

55	Тяга рывковая.	1		
56-57	Рывок с помоста + с вися в п/п.	2		
58	Уход для рывка.	1		
59-60	Протяжка рывковая + приседание в р/хвате.	2		
61	Выпрыгивание со штангой на плечах.	1		
62-63	На грудь в сед + швунг толчковый.	2		
64	Тяга толчковая с возвышения.	1		
65-66	На грудь с вися в п/п. Швунг жимовой.	2		
67	Жим стоя с груди.	1		
68-69	Рывок с вися в сед. Тяга рывковая с возвыш.	2		
70	Толчок из-за головы.	1		
71-72	На грудь с плитов в сед. Уход для рывка.	2		
73	Тяга рывковая.	1		
74-75	Уход для рывка. Жим лежа с груди.	2		
76	Тяга толчковая станова	1		
77-78	На грудь п/п. Приседание на плечах.	2		
79	Жим с груди .	1		
80-81	Протяжка рывковая + жим из-за головы	2		
82	Швунг толчковый из-за головы.	1		
83-84	На грудь в сед + толчок с груди.	2		
85	Рывок без разброса ног.	1		
86-87	На грудь с вися в п/п. Швунг жимовой.	2		
88	Протяжка рывковая.	1		
89-90	На грудь в сед + швунг толчковый.	2		
91	Выпрыгивание со штангой на плечах.	1		
92-93	Рывок с вися в сед. Тяга рывковая с возвыш.	2		
94-95	Швунг жимовой с груди.	2		
96	Рывок с помоста + с вися в п/п.	1		
97-98	Тяга рывковая.	2		
99	На грудь п/п. Приседание на плечах.	1		
100-101	Рывок с вися п/п.	2		
102	Уход для рывка. Жим лежа с груди	1		
103 -104	Швунг толчковый с груди.	2		
105	Рывок с вися в сед. Тяга рывковая с возвыш.	1		

