

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
Протокол № 10 от 11.05.2023



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ПАУЭРЛИФТИНГ. Продвинутый уровень»
(с изменениями и дополнениями)**

Возраст учащихся: 13-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Слепухин Артем Васильевич,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск

2023 год

Пояснительная записка

Физическая культура - часть образа жизни человека - система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию.

В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

Каждый цивилизованный человек с молодости должен заботиться о своем физическом совершенствовании, обладать знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вести здоровый образ жизни.

Физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

Одним из самых доступных и демократичных видов спорта является молодой вид спорта пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power - сила + lift - поднимать) - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанг, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Причем, стоит отметить, силовые тренировки формируют и красоту тела.

Уже в раннем возрасте физическое и умственное развитие человека определяется главным образом правильной организацией двигательного режима. Организм ребенка бурно растет и стремительно развивается. Для него особенно важна правильно организованная и достаточная двигательная активность, иначе неминуемы нарушения в работе различных систем детского организма.

Занимаясь пауэрлифтингом, ребята становятся бодрыми, сильными, выносливыми, ловкими, быстро растут и развиваются. Во время занятий с отягощениями у ребят наблюдается интенсификация обмена веществ, и они, как правило, обгоняют в росте и развитии одноклассников, которые предпочли другие виды спорта.

Другим положительным фактором занятий пауэрлифтингом является психологический комфорт, который испытывают ребята. Ведь этот вид спорта не требует особых умений и навыков, новички очень быстро адаптируются, несмотря на свои физические данные.

Пауэрлифтинг - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от лишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

Все это вместе взятое делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений.

Положительное влияние пауэрлифтинга умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).

Актуальность. Реализация программы формирует у подростков навык к регулярным занятиям спортом, воспитывает чувство коллективизма, ответственности, а это положительно влияет на состоянии их психики. Занятия по данной программе позволят повысить качество уровня физического развития учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы пауэрлифтинга» разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 24.07.2021 № 270-М).

Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление 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 молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- НЛА о порядке разработки и реализации ДОП в образовательной организации.

Цель программы – развитие и закрепление у учащихся морально-волевых качеств, гармоничное развитие человека как социально адаптированной личности.

Задачи:

обучающие:

- закрепление знаний и умений по теории и практике занятий пауэрлифтингом;

- закрепление у учащихся знаний о физиологических процессах, происходящих в организме человека в ходе занятий пауэрлифтингом;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на различных спортивных соревнованиях;

развивающие:

- развитие нравственной, волевой и эстетической сфер личности;

- формирование умения физического и духовного самовоспитания;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

воспитательные:

- формирование веры в себя и в свои силы;

- воспитание чувства товарищества и взаимопомощи;

- воспитание и развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам – наркомании, курению, алкоголизму.

Программа продвинутого уровня предназначена для учащихся в возрасте 13-18 лет, рассчитана на 1 год обучения (288 часов в год). Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа всем составом.

Подростки зачисляются в группы при наличии медицинского заключения (справки) и рекомендации врача, и в зависимости от уровня физической подготовки.

Форма обучения: групповая.

Формы проведения занятий

Данная программа предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями, (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия).

Практические занятия включают в себя специально сформированные комплексы упражнений, направленные на проработку отдельных групп мышц.

Структура занятия

Программа включает специальную и общую физическую подготовку, поэтому занятия комплексные. Они построены следующим образом.

Вводно-подготовительная часть (разминка) предусматривает психологическую и функциональную подготовку организма подростков, а также подготовку мышечно-связочного аппарата к последующим нагрузкам. В разминку входит следующий комплекс упражнений: вращение головы вправо и влево, вращение рук - в плечах, в локтях, в кистях, повороты туловища вправо и влево, наклоны, приседания, отжимания, прыжки со скакалкой, разводка гантелей в наклоне.

Основная специально-силовая часть предусматривает подготовку организма учащихся к систематическим нагрузкам, с постепенным увеличением отягощений при выполнении комплекса упражнений для отдельных групп мышц. Упражнения имеют разную направленность. Упражнения на растягивание увеличивают подвижность в тех или иных сочленениях, способствуют укреплению связок, сухожилий и повышают эластичность тканей. Упражнения с отягощениями укрепляют мышцы, повышают их эластичность, положительно влияют на трофику, что приводит к усилению обменных процессов, к увеличению мышечной массы, следовательно, к увеличению силы. Создаются предпосылки оптимального режима для функционирования всех органов и систем организма.

В *заключительной специально-силовой части* проводятся упражнения на расслабление, они направлены на активное и произвольное расслабление мышц, на устранение явлений утомления.

Также в занятие, кроме силовой, входит общая физическая подготовка. Это – элементы игровых видов (волейбола, баскетбола, ручного мяча), элементы единоборств (бокса и борьбы самбо в течение 20 минут), ходьба, бег в переменном темпе и легкоатлетические упражнения в течение 3-20 минут.

Специально-прикладная часть предусматривает аэробные занятия, которые улучшают работу сердца и малого круга кровообращения, развивают органы дыхания, улучшают общую выносливость, помогают избавиться от жировых отложений и способствуют эмоциональной разрядке учащихся.

Методы обучения

В рамках использования неопредельных отягощений в программе применяются элементы круговой тренировки (используются упражнения последовательного и легкого характера) и повторно-серийный метод, предусматривающие чередование малых и больших нагрузок.

В качестве средств развития быстроты движений используются скоростно-силовые упражнения, спортивные игры, а также элементы единоборств.

Для развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растягивание в многократном повторении.

Для развития общей выносливости на занятиях используются упражнения циклического характера: бег в чередовании с ходьбой, бег в переменном темпе и спортивные игры.

Постоянная смена комплексов упражнений, увеличение интенсивности тренировочного процесса, регулярное наблюдение за своим прогрессом и силовыми показателями, а также ростом мышечных объемов позволяет избежать однообразия и монотонности тренировок.

Занятия по предлагаемой программе состоят из отдельных комплексов упражнений и проводятся в соответствии с индивидуальными особенностями детей. Они предусматривают соотношение средств специальной силовой и общей физической подготовки.

В первой части комплекса развиваются, в основном, силовые качества и гибкость, во второй развиваются органы дыхания, улучшается работа сердца и наступает эмоциональная разрядка.

В программе используются два направления в развитии силы:

1. Неопредельные отягощения с предельным числом повторений, где величина отягощений дозируется в процентах к максимальному весу и составляет:

- минимальная нагрузка 40-50% - 15 раз и более;
- малая нагрузка 50-60% - 15-12 раз;
- небольшая нагрузка 60-70% - 12-10 раз;
- средняя нагрузка 70-80% - 10-8 раз;
- большая нагрузка 80-90% - 8-6 раз.

2. Околопредельные отягощения:

- околорексимальная нагрузка 90% - 6-3 раза. Иначе говоря, при выполнении упражнений можно определить три вида дозировки:

- 1) 12-15 повторений в упражнении - малая нагрузка;
- 2) 10-8 повторений в упражнении - средняя нагрузка;
- 3) 6-3 повторений в упражнении - большая нагрузка.

Непредельные отягощения с предельным числом повторений в программе имеют доминирующее значение, т.к. комплексы упражнений рассчитаны не только на физически подготовленных подростков, но и на тех, кто имеет длительный перерыв или ранее вообще не занимался силовыми упражнениями. Применение непредельных отягощений даёт возможность выполнять упражнения точно, в заданной амплитуде и в указанном направлении. Это позволяет добиться правильной постановки дыхания при выполнении силовых упражнений, большей координации в движениях, помогает избежать травматизма. Непредельные отягощения с предельным числом повторений помогают правильно распределить тренировочную нагрузку с учётом индивидуальных особенностей подростков (тип телосложения, возраст, физическая подготовленность).

Ожидаемые результаты

Предметные:

В результате освоения программы *продвинутого уровня* учащиеся должны:

знать:

- методику судейства на соревнованиях по пауэрлифтингу;
- методики повышения спортивного мастерства.

уметь:

- анализировать выступления спортсменов на соревнованиях;
- составлять и разрабатывать программы тренировок;
- выполнять комплексы упражнений с максимальными нагрузками.

Метапредметные:

уметь:

- самостоятельно планировать способы достижения поставленных целей, находить эффективные пути достижения результата;
- искать альтернативные нестандартные способы решения поставленных задач;
- эффективно работать и в группе и самостоятельно;
- оценивать правильность выполнения поставленной задачи, свои имеющиеся возможности ее достижения;
- сопоставлять собственные действия с запланированными результатами, контролировать свою деятельность, осуществляемую для достижения целей.

- согласовывать свои мотивы и позиции с общественными, подчинять свои интересы коллективным; решать конфликты.

Личностные:

- воспитание толерантности, терпимости к окружающим;
- воспитание чувства товарищества, взаимоподдержки.

Формы контроля

- 1) вводная диагностика;
- 2) ведение дневника антропометрических данных (1 раз в месяц);
- 3) ведение тренировочного дневника каждое занятие с указанием числа, вида упражнений, количества выполненных подходов в упражнениях.
- 4) выполнение контрольно-переводных нормативов.

Вводная диагностика проводится с целью определения соответствия уровня способностей учащихся уровню освоения программы. Диагностика проводится на основании норм ГТО.

Сводная таблица оценки выполнения вводных диагностических нормативов учащихся объединения «Пауэрлифтинг»

№ п/п	Ф.И. учащегося	Тест № 1	Тест № 2	Тест № 3	Уровень
1.					
2.					
3.					

Критерии оценки выполнения тестовых заданий на основе норм ГТО:

Тест № 1. Отжимание от пола (количество раз)		
юноши	девушки	уровень
возрастная группа 12 лет		
>13 раз	>7 раз	низкий
13-18 раз	7-9 раз	средний
28 и больше раз	14 и больше раз	высокий
возрастная группа 13-15 лет		
>20 раз	>8 раз	низкий
20-24 раз	8-10 раз	средний
36 и больше раз	15 и больше раз	высокий
возрастная группа 16-17 лет		
>27 раз	>9 раз	низкий

27-31 раз	9-11 раз	средний
42 и больше раз	16 и больше раз	высокий

Тест № 2. Подъём туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту)		
юноши	девушки	уровень
<i>возрастная группа 12 лет</i>		
>32 раз	>28 раз	низкий
32-36 раз	28-30 раз	средний
46 и больше раз	40 и больше раз	высокий
<i>возрастная группа 13-15 лет</i>		
>35 раз	>31 раз	низкий
35-39 раз	31-34 раз	средний
49 и больше раз	43 и больше раз	высокий
<i>возрастная группа 16-17 лет</i>		
>36 раз	>33 раз	низкий
36-40 раз	33-36 раз	средний
50 и больше раз	44 и больше раз	высокий

Тест № 3. Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами (см)		
юноши	девушки	уровень
<i>возрастная группа 12 лет</i>		
>150 см	>135 см	низкий
150-160 см	135-145 см	средний
180 см и дальше	165 см и дальше	высокий
<i>возрастная группа 13-15 лет</i>		
>170 см	>150 см	низкий
170-190 см	150-160 см	средний
215 см и дальше	180 см и дальше	высокий
<i>возрастная группа 16-17 лет</i>		
>195 см	>160 см	низкий
195-210 см	160-170 см	средний
230 см и дальше	185 см и дальше	высокий

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения и включает в себя выполнение контрольных упражнений,

входящих в перечень сдачи норм ГТО. Состав нормативов изменяется в зависимости от уровня обучения.

Контрольно-переводные нормативы

Сводная таблица оценки выполнения контрольно-переводных нормативов учащихся объединения «Пауэрлифтинг»

№ п/п	Ф.И. учащегося	Весовая категория	Жим / кг	Присед / кг	Тяга /кг	Сумма / кг	Уровень
1.							
2.							
3.							

Продвинутый уровень:

- высокий уровень оценки – сумма в трех упражнениях соответствует нормативу 2-го взрослого разряда по пауэрлифтингу;
- средний уровень оценки - сумма в трех упражнениях соответствует нормативу 3-го взрослого разряда по пауэрлифтингу;
- низкий уровень оценки - сумма в трех упражнениях ниже норматива 1-го юношеского разряда по пауэрлифтингу.

Методическое обеспечение

Для реализации программы используется следующее методическое обеспечение:

1. Специальная литература.
2. Наглядные пособия: плакаты, стенды.

Материально-техническое обеспечение

1. Тренажёрный зал.
2. Тренажёры.
3. Спортивное оборудование (гантели разных весов, «блины» разных весов, скакалки, обручи, грифы, штанги, мячи, маты).

Учебный план (продвинутый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	2	-	беседа, опрос
1.	Пауэрлифтинг в	1	1	-	беседа, опрос

	России и за рубежом				
2.	Правила соревнований	1	1	-	беседа, опрос
3.	Общая физическая подготовка	66	-	66	наблюдение, ведение дневника
4.	Специальная физическая подготовка	216	-	216	наблюдение, ведение дневника
	Заключительное занятие	2	-	2	сдача контрольно-переводных нормативов
	Итого:	288	4	284	

Содержание учебного плана (продвинутый уровень)

Вводное занятие

Теория: Цели и задачи, план работы на год. Инструктаж по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности. Организационные вопросы.

Раздел 1. Пауэрлифтинг в России и за рубежом

Теория: Понятие о пауэрлифтинге. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом. Успехи российских спортсменов на международной арене. Анализ выступления спортсменов на соревнованиях.

Раздел 2. Правила соревнований

Теория: Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу, армрестлингу. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Методика судейства. Разбор проведённых соревнований. Устранение ошибок.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Практика:

- упражнения на гибкость;
- упражнения на растягивание;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на развитие мышц:
 - а) груди;
 - б) ног;
 - в) спины;

- г) плечевого пояса;
- д) бицепса;
- е) трицепса;
- бег, ходьба;
- прыжки с использованием скакалки;
- спортивные игры:
 - а) баскетбол;
 - б) волейбол;
 - в) бокс;
 - г) самбо.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Практика: Выполнение упражнений со штангой, гантелями, гириями.

Заключительное занятие

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Список литературы для педагога

1. Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом, на основе учета биологического возраста. Учебно-методическое пособие. - Казань: Бук, 2016.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: ВЛАДОС, 1999.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: ВЛАДОС, 1999.
4. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
5. Рахматов А.И. Физическая подготовка юношей и девушек средствами силовых видов спорта. – М.: Бук, 2021.

Список литературы для учащихся

1. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг - путь к силе. – М.: Светлана, 1998.
2. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг от новичка до мастера. – М.: Медиа групп «Активформула», 2013.

Программу составил
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы

А.В. Слепухин

Таблицы разрядных нормативов в троеборье по пауэрлифтингу

в/к	мсмк	мс	кмс	I	II	III	Юн	Пюн	Шюн
32			150	140	130	120	110	95	80
36			180	160	150	140	130	110	95
40			220	200	180	160	150	130	110
44			260	230	210	190	170	150	130
48			300	260	230	210	190	170	150
53	420	380	340	290	260	230	210	190	170
59	480	440	380	320	290	260	230	210	190
66	540	500	420	350	320	290	260	230	210
74	600	550	450	380	350	320	290	260	230
83	650	590	490	420	380	350	320	290	260
93	700	630	530	460	410	380	350	310	290
105	740	670	560	490	440	410	375	330	310
120	770	700	600	520	470	440	400	350	325
120+	800	730	630	550	500	460	420	370	340

Женщины

в/к	мсмк	мс	кмс	I	II	III	Юн	Пюн	Шюн
32			125	110	100	92,5	85	77,5	70
36			150	125	110	100	92,5	85	77,5
40			175	140	125	110	100	92,5	85
43	250	225	200	155	140	125	110	100	92,5
47	270	250	225	170	155	140	125	110	100
52	300	275	250	185	170	155	140	125	110
57	330	300	270	200	185	170	155	140	125
63	360	325	290	230	200	185	170	155	140
72	390	350	320	260	230	200	185	170	155
84	420	380	350	290	260	230	200	185	170
84+	450	400	365	315	290	260	230	200	185

**Календарный учебный график
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг» (продвинутый уровень освоения)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	04.09.2023	по расписанию	беседа	2	Вводное занятие	Ферсмана, 15 каб. № 2	беседа, опрос
2.	сентябрь	06.09.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	ведение дневника антропометрический контроль
3.	сентябрь	08.09.2023	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
4.	сентябрь	11.09.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
5.	сентябрь	13.09.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
6.	сентябрь	15.09.2023	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
7.	сентябрь	18.09.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
8.	сентябрь	20.09.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
9.	сентябрь	22.09.2023	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника

10.	сентябрь	25.09.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
11.	сентябрь	27.09.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
12.	сентябрь	29.09.2023	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	по расписанию
13.	октябрь	02.10.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	ведение дневника антропометрический контроль
14.	октябрь	04.10.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
15.	октябрь	06.10.2023	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
16.	октябрь	09.10.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
17.	октябрь	11.10.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
18.	октябрь	13.10.2023	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
19.	октябрь	16.10.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
20.	октябрь	18.10.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
21.	октябрь	20.10.2023	по расписанию	практическое занятие	4	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
22.	октябрь	23.10.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника

23.	октябрь	25.10.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
24.	октябрь	27.10.2023	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
25.	октябрь	30.10.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	ведение дневника антропометрический контроль
26.	ноябрь	01.11.2023	по расписанию	беседа	2	Пауэрлифтинг в России и за рубежом. Правила соревнований	Ферсмана, 15 каб. № 2	беседа
27.	ноябрь	03.11.2023	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
28.	ноябрь	06.11.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
29.	ноябрь	08.11.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
30.	ноябрь	10.11.2023	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
31.	ноябрь	13.11.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
32.	ноябрь	15.11.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
33.	ноябрь	17.11.2023	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
34.	ноябрь	20.11.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
35.	ноябрь	22.11.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника

36.	ноябрь	24.11.2023	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
37.	ноябрь	27.11.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
38.	ноябрь	29.11.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
39.	декабрь	01.12.2023	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	ведение дневника антропометрический контроль
40.	декабрь	04.12.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
41.	декабрь	06.12.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
42.	декабрь	08.12.2023	по расписанию	практическое занятие	4	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
43.	декабрь	11.12.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
44.	декабрь	13.12.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
45.	декабрь	15.12.2023	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
46.	декабрь	18.12.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
47.	декабрь	20.12.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
48.	декабрь	22.12.2023	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника

49.	декабрь	25.12.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
50.	декабрь	27.12.2023	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	ведение дневника антропометрический контроль
51.	декабрь	29.12.2023	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	беседа
52.	январь	09.01.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
53.	январь	10.01.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
54.	январь	12.01.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
55.	январь	15.01.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
56.	январь	17.01.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
57.	январь	19.01.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
58.	январь	22.01.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
59.	январь	24.01.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
60.	январь	26.01.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
61.	январь	29.01.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника

62.	январь	31.01.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
63.	февраль	01.02.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	ведение дневника антропометрический контроль
64.	февраль	02.02.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
65.	февраль	05.02.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
66.	февраль	07.02.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
67.	февраль	09.02.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
69.	февраль	12.02.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
69.	февраль	14.02.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
70.	февраль	16.02.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
71.	февраль	19.02.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
72.	февраль	21.02.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
73.	февраль	26.02.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
74.	февраль	28.02.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	ведение дневника антропометрический контроль

75.	март	01.03.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
76.	март	04.03.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
77.	март	06.03.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
78.	март	11.03.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
79.	март	13.03.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
80.	март	15.03.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
81.	март	18.03.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
82.	март	20.03.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
83.	март	22.03.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
84.	март	25.03.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
85.	март	27.03.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
86.	март	29.03.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
87.	март	01.03.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	ведение дневника
88.	апрель	03.04.2024	по	практическое	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15	ведение дневника

			расписанию	занятие			каб. № 2	антропометрический контроль
89.	апрель	05.04.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
90.	апрель	08.04.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
91.	апрель	10.04.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
92.	апрель	12.04.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
93.	апрель	15.04.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
94.	апрель	17.04.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
95.	апрель	19.04.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
96.	апрель	22.04.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
97.	апрель	24.04.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
98.	апрель	26.04.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
99.	апрель	29.04.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	ведение дневника антропометрический контроль
100.	май	03.05.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника

101.	май	06.05.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
102.	май	08.05.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
103.	май	10.05.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
104.	май	13.05.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
105.	май	15.05.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
106.	май	17.05.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
107.	май	20.05.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
108.	май	22.05.2024	по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
109.	май	24.05.2024	по расписанию	практическое занятие	4	Общая физическая подготовка Заключительное занятие	Ферсмана, 15 каб. № 2	сдача контрольных нормативов, антропометрический контроль
Итого:					288			

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница.