

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Никольское»

Тосненский муниципальный район

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением учителей оборонно-  
спортивных дисциплин

\_\_\_\_\_ Дубоусов М.В.

Протокол №1  
от "30" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Комарова И.В.

от "30" 08 2022 г.

Рабочая программа  
учебного курса  
внеурочной деятельности  
«Тяжёлая атлетика»

для 5-9 класса  
основного общего образования

Составитель:  
Дубоусов Михаил Викторович  
Учитель физической культуры

Никольское 2022

## 1. Содержание курса внеурочной деятельности «Тяжёлая атлетика»

### Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по тяжёлой атлетике и силовых видах спорта.

### Врабатывание в тяжёлой атлетике. Гиревом спорте. Изучение движений.

Данный раздел включает в себя теорию тяжёлой атлетике и гиревого спорта, а также следующие упражнения:

**Общеразвивающие упражнения** для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов, с предметами (гимнастическими палками, грифами штанги различных весов, гантелями, гириями и штангами малых весов, собственным весом).

**Специальные упражнения** состоят из упражнений с гантелями, средних весов. Упражнений с применением штанги средних и максимальных весов, тренажёров, работу над подвижностью суставов, растяжку, ОФП. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 2 - 10. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Данная группа упражнений включает в себя работу со штангой и свободными весами: приседания со штангой на спине, фронтальные приседания, приседания со штангой над головой, вариация различных видов жимов штанги, становая тяга и тяга сумо. Также включают в себя изучение Олимпийских подъёмов штанги, рывков и толчков гири.

### Совершенствование движений в тяжёлой атлетике

Данная группа упражнений включает в себя работу с собственным весом тела на проработку отдельных и отстающих групп мышц на гимнастической стене, перекладине, вариация различных видов отжиманий, висы, подкачка с малыми весами и работа в тренажёрах, прыжки в высоту и длину. Также включает в себя отработку и совершенствование Олимпийских подъёмов штанги, рывков и толчков гири с различных позиций, с вися, с груди, с помоста. Отработки движений в рывковой и становой тяге. Нарращивание нагрузки в упражнениях, работу над техническими элементами в упражнениях.

### Рефлексия. Демонстрация прироста показателей

Данный раздел включает в себя замеры индивидуальных показателей занимающихся. Проверку изученных движений. Тестовые задания на Олимпийские подъёмы штанги в рывке и толчке по полному циклу.

### Основные упражнения в тяжёлой атлетике и силовых видах спорта

- Гиперэкстензия – подъем туловища на тренажере, включая мышцы спины.
- Подтягивания – могут быть силовые, кипингом (с раскачкой) или «батерфляй».
- Подъемы корпуса на пресс (сит-апы) – из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой.
- Складка – одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверху.
- Сит-апы на тренажере гиперэкстензии.
- Подъемы коленей к локтям на перекладине.
- Подъем носков к перекладине.
- L-подтягивания – подтягивание, держа прессом уголок.
- Отжимания от пола.
- Жим штанги лежа.

- Приседания со штангой на плечах.
- Взятие штанги на грудь – подъем штанги с пола в положение стоя, штанга на груди.
- Взятие на грудь и толчок штанги – аналогичное предыдущему упражнению с добавлением выброса штанги над головой.
- Кластер – взятие штанги на грудь в сед и выброс ее над головой.
- Становая тяга.
- Фронтальные приседания – приседания со штангой на груди.
- Протяжка – подъем штанги с пола, придавая ей ускорение, в положение над головой.
- Свинги – махи гирей перед собой.
- Оверхеды – приседание со штангой над головой.
- Силовой жим стоя – жим штанги с груди стоя, без подседа.
- Толчковый жим стоя (швунг) – выброс штанги с груди вверх.
- Рывок штанги – классический вариант тяжелоатлетического упражнения.
- Тяга штанги к подбородку из стойки сумо – ноги расставлены широко, руки держат гриф средним или узким хватом.
- Трастеры – выброс штанги над головой из полного приседа, штанга на груди.

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Тяжёлая атлетика и силовые виды спорта»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

**Предметные** результаты освоения обучающимися в ходе изучения курса, опыт специфической области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными** результатами освоения курса внеурочной деятельности «Тяжёлая атлетика и силовые виды спорта» является формирование следующих умений:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности; ориентированность на общие для всех людей правила поведения при занятии спортом;
- сотrudничество (этические нормы).

**Метапредметными** результатами освоения курса внеурочной деятельности «Тяжёлая атлетика и силовые виды спорта» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- Проговаривать последовательность действий;

- Уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой упражнения и возможностью возникновения травм ишибов;
- Устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- Описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. «Врабатывание в тяжёлой атлетике. Гиревом спорте. Изучение движений» 80 часов</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li> <li>• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li> <li>• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</li> <li>• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> <li>• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы,</li> </ul>	<a href="http://www.fwtar.ru">Федерация Тяжелой Атлетики России - ФТАР. (rfwf.ru);</a> <a href="https://vk.com">Тяжелая атлетика (vk.com);</a> <a href="http://www.fvtar.ru">Федерация Ветеранов Тяжелой Атлетики России (fvtar.ru);</a> <a href="http://www.vfgrs.ru">Всероссийская федерация гиревого спорта (vfgrs.ru);</a> <a href="http://www.veterans.ru">ветераны —</a> <a href="http://www.rosigiri.ru">Российский союз гиревого спорта (rosigiri.ru)</a>
1.1	Основы тренировочного процесса в тяжёлой атлетике и гиревом спорте	1	Показ учителем. Беседа.		
1.2	Освоение двигательных навыков в тяжёлой атлетике	10	Показ учителем. Изучение движений. Практика.		
1.3	Наработка изучаемых движений тяжёлой атлетики	10	Практика.		
1.4	Рефлексия. Корректировка ошибок движений тяжёлой атлетики	9	Показ учителем. Практика		
1.5	Растяжка в тяжёлой атлетике	10	Лёгкая тренировка. Показ учителем		
1.6	ОФП	10	Лёгкая тренировка. Показ учителем		
1.7	Основы гиревого спорта	1	Показ учителем. Беседа.		
1.8	Освоение двигательных навыков гиревого спорта	6	Показ учителем. Изучение движений. Практика.		
1.9	Наработка двигательных навыков с гирями	6	Практика.		
1.10	Рефлексия. Корректировка ошибок упражнений с гирями	5	Показ учителем. Практика.		
1.11	Растяжка	6	Лёгкая тренировка. Показ учителем		
1.12	ОФП	6	Лёгкая тренировка. Показ учителем		
<b>Раздел 2. «Совершенствование движений в тяжёлой атлетике.» 70 часов</b>					<a href="http://www.fwtar.ru">Федерация Тяжелой Атлетики России - ФТАР. (rfwf.ru);</a> <a href="https://vk.com">Тяжелая атлетика (vk.com);</a>
2.1	Тренировка средней нагрузки	21	Практика. Показ учителем. Исправление ошибок.		
2.2	Тренировка приближённая к максимальной нагрузке	21	Практика. Показ учителем. Исправление ошибок.		
2.3	Растяжка в тяжёлой	14	Лёгкая тренировка. Показ		

	атлетике		учителем.	<p>навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>	<p><a href="http://fvtar.ru">Федерация Ветеранов Тяжелой Атлетики России (fvtar.ru)</a>;</p>
2.4	ОФП	14	Лёгкая тренировка. Показ учителем.		
<p><b>Раздел 3. «Рефлексия. Демонстрация прироста показателей»20 часа</b></p>					
3.1	Демонстрация изученных навыков. Замеры показателей. Растяжка.	20	Практика.		

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов	Сроки проведения	
			план	факт
<b>Раздел 1. «Врабатывание в тяжёлой атлетике. Работа над подвижностью суставов» 80 часов</b>				
1.	Вводное занятие. Основные движения в тяжёлой атлетике и гиревом спорте	1	08.09	
2	Изучение движений рывок штанги, рывковый уход, тяга рывковая	1	08.09	
3	Отработка изученных движений в рывке	1	08.09	
4	Растяжка, работа над подвижностью суставов	1	09.09	
5	ОФП	1	09.09	
6	Изучение движений рывок штанги в полуприсед, тяга рывковая с плинтов	1	15.09	
7	Отработка изучаемых движений в рывке	1	15.09	
8	Работа над исправлением ошибок в изучаемых движениях	1	15.09	
9	Растяжка, работа на статику	1	16.09	
10	ОФП	1	16.09	
11	Изучение движений в рывке штанги в низкий сед, присед со штангой на спине	1	22.09	
12	Отработка изучаемых движений в рывке	1	22.09	
13	Работа над исправлением ошибок в рывке штанги	1	22.09	
14	Растяжка, работа над мобильностью суставов	1	23.09	
15	ОФП	1	23.09	
16	Изучение движений в рывке штанги с вися	1	29.09	
17	Отработка изучаемых движений в рывке	1	29.09	
18	Работа над исправлением ошибок в рывке штанги с вися	1	29.09	
19	Растяжка, работа на статику	1	30.09	
20	ОФП	1	30.09	
21	Изучение движений в рывке штанги с помоста	1	6.10	
22	Отработка движений в рывке штанги с помоста	1	6.10	
23	Работа над исправлением ошибок в рывке штанги с помоста	1	6.10	
24	Растяжка, работа над мобильностью суставов	1	7.10	
25	ОФП	1	7.10	
26	Изучение движений в подъёме штанги на грудь, становая тяга	1	13.10	
27	Отработка движений в подъёме штанги на грудь	1	13.10	
28	Работа над исправлением ошибок при приёме штанги на грудь	1	13.10	
29	Растяжка, работа над мобильностью суставов	1	14.10	

30	ОФП	1	14.10	
31	Изучение движений при подъёме штанги на грудь в полуприсед, становая тяга	1	20.10	
32	Отработка движений на включение локтей в приёме штанги на грудь	1	20.10	
33	Работа над исправлением ошибок в подъёме штанги на грудь	1	20.10	
34	Растяжка, статика	1	21.10	
35	ОФП	1	21.10	
36	Изучение движений при толчке штанги с груди, швунг толчковый	1	27.10	
37	Отработка движений швунга толчкового	1	27.10	
38	Работа над исправлением ошибок при толчке штанги с груди	1	27.10	
39	Растяжка, работа над мобильностью суставов	1	28.10	
40	ОФП	1	28.10	
41	Изучение движений подъёма штанги на грудь в низкий сед, становая тяга	1	10.11	
42	Отработка движений на приём штанги в седе на груди	1	10.11	
43	Работа над исправлением ошибок включения локте и вставания со штангой с низкого седа	1	10.11	
44	Растяжка, статика	1	11.11	
45	ОФП	1	11.11	
46	Изучение движений при толчке штанги с груди в ножницы	1	17.11	
47	Отработка движений при толчке штанги в ножницы	1	17.11	
48	Работа над исправлением ошибок включения локтей со штангой над головой	1	17.11	
49	Растяжка, работа над мобильностью суставов	1	18.11	
50	ОФП	1	18.11	
51	Вводное занятие. Основные движения в гиревом спорте	1	24.11	
52	Изучение движений рывка гири по полному циклу	1	24.11	
53	Отработка движений с одной и двумя гирями	1	24.11	
54	Растяжка, работа над мобильностью суставов	1	25.11	
55	ОФП	1	25.11	
56	Изучение движений толчка гири с груди	1	1.12	
57	Отработка движений с одной и двумя гирями	1	1.12	
58	Работа над исправлением ошибок при опускании гири на грудь	1	1.12	
59	Растяжка, статика	1	2.12	
60	ОФП	1	2.12	
61	Изучение движений смены рук при рывке гири	1	8.12	



	по полному циклу			
62	Отработка движений, работа над хватом	1	8.12	
63	Работа над исправлением ошибок при опускании гири в стартовое положение в рывке	1	8.12	
64	Растяжка, работа над мобильностью суставов	1	9.12	
65	ОФП	1	9.12	
66	Изучение движений при толчке двух гирь по полному циклу	1	15.12	
67	Отработка движений при толчке двух гирь с груди	1	15.12	
68	Работа над исправлением ошибок при включении локтей в толчке гири	1	15.12	
69	Растяжка, статика	1	16.12	
70	ОФП	1	16.12	
71	Изучение движений при работе в рывке гири на время	1	22.12	
72	Отработка движений на время	1	22.12	
73	Работа над исправлением ошибок при рывке гири по полному циклу	1	22.12	
74	Растяжка, работа над мобильностью суставов	1	23.12	
75	ОФП	1	23.12	
76	Изучение движений при работе в толчке гири на время	1	29.12	
77	Отработка движений на время	1	29.12	
78	Работа над исправлением ошибок при толчке гири по полному циклу	1	29.12	
79	Растяжка, статика	1	30.12	
80	ОФП	1	30.12	
<b>Раздел 2. «Совершенствование движений в тяжёлой атлетике» 70 часов</b>				
81	Работа с весами 50-60% от максимума в подъёме штанги на грудь	1	12.01	
82	Работа с весами 50-60% от максимума при толчке штанги с груди	1	12.01	
83	Работа с весами 50-60% от максимума в приседе со штангой на спине и становой тяги	1	12.01	
84	Растяжка, работа над мобильностью суставов	1	13.01	
85	ОФП	1	13.01	
86	Работа с весами 70-90% от максимума в швунге толчковом	1	19.01	
87	Работа с весами 70-90% от максимума в приседе со штангой на спине	1	19.01	
88	Работа с весами 70-90% от максимума в тренажерах	1	19.01	
89	Растяжка, работа над подвижностью суставов	1	20.01	
90	ОФП	1	20.01	
91	Работа с весами 50-60% от максимума в рывке	1	26.01	

	штанги в полуприсед			
92	Работа с весами 50-60% от максимума в тяге рывковой	1	26.01	
93	Работа с весами 50-60% от максимума в приседе со штангой на спине	1	26.01	
94	Растяжка, работа над мобильностью суставов	1	27.01	
95	ОФП	1	27.01	
96	Работа с весами 70-90% от максимума в рывке штанги в низкий сед	1	2.02	
97	Работа с весами 70-90% от максимума в тяге рывковой	1	2.02	
98	Работа с весами 70-90% от максимума в приседе со штангой на спине	1	2.02	
99	Растяжка, статика	1	3.02	
100	ОФП	1	3.02	
101	Работа с весами 50-60% от максимума в подъёме штанги на грудь в полуприсед	1	9.02	
102	Работа с весами 50-60% от максимума в толчке штанги с груди в ножницы	1	9.02	
103	Работа с весами 50-60% от максимума тяге толковой, приседе со штангой на спине	1	9.02	
104	Растяжка, работа над мобильностью суставов	1	10.02	
105	ОФП	1	10.02	
106	Работа с весами 70-90% от максимума в подъёме штанги на грудь в низкий сед	1	16.02	
107	Работа с весами 70-90% от максимума в швунге жимовом	1	16.02	
108	Работа с весами 70-90% от максимума в становой тяге, приседе со штангой на спине	1	16.02	
109	Растяжка, работа над мобильностью суставов	1	17.02	
110	ОФП	1	17.02	
111	Работа с весами 50-60% от максимума в рывке штанги с вися	1	24.02	
112	Работа с весами 50-60% от максимума в рывковом уходе	1	24.02	
113	Работа с весами 50-60% от максимума в тяге рывковой, приседе со штангой на спине	1	2.03	
114	Растяжка, статика	1	2.03	
115	ОФП	1	2.03	
116	Работа с весами 70-90% от максимума в рывке штанги в низкий сед	1	3.03	
117	Работа с весами 70-90% от максимума в тяге рывковой, приседе со штангой на спине	1	3.03	
118	Работа с весами 70-90% от максимума в рывке штанги с вися в трёх позициях	1	9.03	
119	Растяжка, статика	1	9.03	
120	ОФП	1	9.03	

121	Работа с весами 50-60% от максимума в приёме штанги на грудь с вися в сед	1	10.03	
122	Работа с весами 50-60% от максимума в толчке штанги в ножницы	1	10.03	
123	Работа с весами 50-60% от максимума в становой тяге, приседе со штангой на спине	1	16.03	
124	Растяжка, работа над мобильностью суставов	1	16.03	
125	ОФП	1	16.03	
126	Работа с весами 70-90% от максимума в подъёме штанги на грудь в низкий сед	1	17.03	
127	Работа с весами 70-90% от максимума в толчке штанги в ножницы	1	17.03	
128	Работа с весами 70-90% от максимума в приседе со штангой на спине	1	23.03	
129	Растяжка, статика	1	23.03	
130	ОФП	1	23.03	
131	Работа с весами 50-60% от максимума в рывке штанги в низкий сед	1	24.03	
132	Работа с весами 50-60% от максимума в рывковом уходе штанги	1	24.03	
133	Работа с весами 50-60% от максимума в рывке штанги с вися	1	6.04	
134	Растяжка, над мобильностью суставов	1	6.04	
135	ОФП	1	6.04	
136	Работа с весами 70-90% от максимума в толчке классическом	1	7.04	
137	Работа с весами 70-90% от максимума в становой тяге и тяге толчковой	1	7.04	
138	Работа с весами 70-90% от максимума приседе со штангой на спине	1	13.04	
139	Растяжка, работа над мобильностью суставов	1	13.04	
140	ОФП	1	13.04	
141	Работа с весами 50-60% от максимума рывке классическом	1	14.04	
142	Работа с весами 50-60% от максимума тяге рывковой с помоста и плитов	1	14.04	
143	Работа с весами 50-60% от максимума приседе со штангой на спине	1	20.04	
144	Растяжка, работа над мобильностью суставов	1	20.04	
145	ОФП	1	20.04	
146	Работа с весами 70-90% от максимума в рывке классическом	1	21.04	
147	Работа с весами 70-90% от максимума толчке классическом	1	21.04	
148	Работа с весами 70-90% от максимума в тягах с различных плоскостей	1	27.04	
149	Растяжка, статика	1	27.04	

150	ОФП	1	27.04	
<b>Раздел 3. «Рефлексия. Демонстрация прироста показателей» 20 часов</b>				
151	Демонстрация и отработка изученных движений в толчке классическом	1	28.04	
152	Замеры максимумов в толчке классическом	1	28.04	
153	Демонстрация и отработка изученных движений в рывке классическом	1	4.05	
154	Замеры максимумов в рывке классическом	1	4.05	
155	Растяжка, работа над подвижностью суставов	1	4.05	
156	Демонстрация и отработка изученных движений в приседе со штангой на спине	1	5.05	
157	Замеры показателей в приседе со штангой на спине	1	5.05	
158	Рывок на максимум в три попытки по правилам ФТАР	1	11.05	
159	Разбор и исправление ошибок в упражнениях	1	11.05	
160	Растяжка, статика	1	11.05	
161	Толчок на максимум в три попытки по правилам ФТАР	1	12.05	
162	Разбор и исправление ошибок в упражнениях	1	12.05	
163	Рывок классический	1	18.05	
164	Толчок классический	1	18.05	
165	Растяжка, работа над мобильностью суставов	1	18.05	
166	Мини соревнования в рывке классическом	1	19.05	
167	Мини соревнования в толчке классическом	1	19.05	
168	Демонстрация и отработка изученных движений.	1	25.05	
169	Замеры показателей	1	25.05	
170	Растяжка	1	25.05	