

ИСТОРИЯ СИЛЫ В КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ

1. Ваши ФИО, дата рождения *Рогозин Александр Николаевич*
2. Место жительства *г. Курган ул. Тоголая 16-32.*
3. Все спортивные звания и разряды, когда и где были выполнены *М.С (потом, атлетика)  
ЦС Ровени г. Тоганрог 1986г.*
4. Лучшие достижения, где и когда *Рывок - 90кг, Толчок - 115кг, Штанга - 100кг.  
Приседание - 135кг, тяга - 150кг.  
Спортивная Д-ва "Штурм" г. Курган.*
5. Вес, рост *52,5кг, 1.56.*
6. Что для Вас означает Ваш спорт? *Стремление, преодоление, сила.*
7. Опишите те залы, в которых Вы занимались (где находится, плюсы и минусы) \*
8. Почему и когда Вы начали заниматься спортом \*
9. Ваш стаж в этом виде спорта *6 лет*
10. Ваши цели в спорте *Улучшить физическое состояние, организиро-  
вать тело, добиться лучших результатов  
в силе и приседаниях.*
11. Что помогает Вам тренироваться *Цели.*
12. Что мешает Вам тренироваться *Работа*
13. Как Вы тренируетесь (сколько раз в неделю, сколько времени, какие упражнения, подходы, повторы, методические приемы) \*
14. Откуда Вы берете информацию о тренировках? *Интернет, литература*
15. Ваш кумир. *Их нет.*
16. Ваши материальные и моральные затраты на спорт. *В моральном отношении  
только актива, серьезных  
материальных затрат пока  
не делал.*
17. Отношение к допингу. *отрицат.*
18. Ваши ошибки, курьезы. *—*
19. Что Вам не нравится в этом виде спорта, в организации и т.п. *Фаворит*
20. Что Вы можете посоветовать тем, кто только что начал заниматься спортом. *Упорство*
21. Какие документы, фото Вы можете предоставить для данного исследования
22. Дата заполнения анкеты. *25.04.09*

Примечание: для заполнения данной анкеты Вы можете использовать ее оборотную сторону.

**Контактная информация:**

Строганов Денис Андреевич

640000, Россия, г. Курган

Дом. тел.: +7 (3522) 44-04-53

Моб. тел.: +7-909-172-11-40

Email: [dastroganov@gmail.com](mailto:dastroganov@gmail.com)

ICQ: 417168867

Skype: dastroganov

[www.powerlifting-kurgan.narod.ru](http://www.powerlifting-kurgan.narod.ru)

\* На обратной стороне.

4. Большую часть времени тренировался в спортзале об-ва "Труд" г Кургана (горсад), так же в спортзале "Текстильщики" г Москва, спорт-базе сборной России г Рязань - московской области.
- Перейти на работу подобного спортзала - находить для себя только плюс. Тут конечно же больше правлений залов с большим количеством снарядов, (что-бы в очередь не стоять) чистые и просторные.
8. Искал бы быть физически крепким человеком. Спортом начал заниматься в раннем возрасте. Секции борьбы, бокса. Серьезно увлекался тяжелой атлетикой в 1981г.
15. 3 раза в неделю по 1 часу. За тренировку проработка одной, двух групп мышц. 4-5 подходов по 6-8 раз. Требуется использовать программу по одной группе мышц.