

**Учреждение образования**  
**«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для всех специальностей

2021 г.

Учебная программа составлена на основе: типовой учебной программы МО РБ, утвержденная 27.06.2017 г., рег. № ТД-СГ 025/тип. и учебных планов ГГУ им. Ф. Скорины.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

**Д.А. Хихлуха** - старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГУ имени Ф. Скорины».

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой физической культуры и спорта  
(протокол № 10 от 18.05.2021г.);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им. Ф. Скорины»  
(протокол № 9 от 28.07.2021г.)

## Перечень специальностей:

- 1-02 03 03 Белорусский язык и литература. Иностранный язык (английский) (1 курс)
- 1-21 05 01 Белорусская филология (по направлениям) (2,3 курс)
- 1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык (английский, китайский) (1,2 курс)
- 1-21 05 02 Русская филология (по направлениям)
- 1-21 03 01 История (по направлениям)
- 1-23 01 02 Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (по направлениям) (1,2 курс)
- 1-23 01 12 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия (по направлениям)
- 1-02 03 06 Иностранные языки (с указанием языка)
- 1-25 01 07 Экономика и управление на предприятии
- 1-25 01 04 Финансы и кредит
- 1-26 02 01 Бизнес-администрирование
- 1-25 01 12 Экономическая информатика
- 1-26 01 01 Государственное управление
- 1-31 01 01 Биология (по направлениям)
- 1-75 01 01 Лесное хозяйство
- 1-31 02 01 География (по направлениям)
- 1-51 01 01 Геология и разведка месторождений полезных ископаемых
- 1-33 01 02 Геоэкология
- 1-31 04 01 Физика (по направлениям)
- 1-31 04 03 Физическая электроника
- 1-31 04 08 Компьютерная физика
- 1-31 03 01 Математика (по направлениям)
- 1-31 03 03 Прикладная математика (по направлениям) (3 курс)
- 1-31 03 06 Экономическая кибернетика (по направлениям)
- 1-31 03 07 Прикладная информатика (по направлениям) (1,2 курс)
- 1-39 03 02 Программируемые мобильные системы
- 1-40 01 01 Программное обеспечение информационных технологий
- 1-40 04 01 Информатика и технологии программирования
- 1-53 01 02 Автоматизированные системы обработки информации
- 1-39 03 01 Электронные системы безопасности
- 1-98 01 01 Компьютерная безопасность (1 курс)
- 1-23 01 04 Психология
- 1-03 04 01 Социальная педагогика
- 1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям)
- 1-24 01 02 Правоведение

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении «Физическая культура» относится к дополнительным видам обучения в учебных планах всех специальностей и является значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» по силовой гимнастике разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования, и предназначена в качестве руководства для деятельности кафедр физического воспитания и спорта. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в учебно-воспитательном процессе на всем протяжении обучения в соответствии с требованиями к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности. Отличительными особенностями данной программы по сравнению с предыдущими являются:

- продолжение деятельности учреждений высшего образования в области политики качества общего физкультурного образования,
- обновление содержания дисциплины,
- повышение эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся,
- использование индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций обучающегося.

**Целью** учебной дисциплины «Физическая культура» по силовой гимнастике является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры и спорта.

Реализация целевой функции настоящей учебной дисциплины связано с решением следующих **задач**:

- создание представления об объективных предпосылках становления и развития силовой гимнастики;
- изучение теории и методики обучения технике и тактике, содержание средств и методов, а также приемов и действий в силовой гимнастике;
- получение практических навыков анализа содержания спортивной и прикладной деятельности в силовой гимнастике;
- получение практических навыков необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства, двигательных способностей и психологических качеств у обучающихся, необходимых им в дальнейшей практической деятельности;
- формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых обучающимся в будущей трудовой деятельности.

**Спортивное учебное** отделение формируется из числа студентов разных курсов и факультетов (включая студентов заочной формы обучения, являющихся членами сборных команд вузов), зачисленных для получения высшего образования I и II ступени в установленном порядке, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Образовательный процесс в спортивном отделении направлен на:

– соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);

– повышение уровня спортивного мастерства;

– приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

– подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями учреждения высшего образования для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» по силовой гимнастике обучающиеся должны

знать:

– правила избранного вида спорта;

– достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;

– принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;

– основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;

– основы организации соревнований и их судейства;

– гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

уметь:

– соблюдать требования техники безопасности при выполнении упражнений;

- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
- владеть навыками здоровьесбережения;
- достойно отстаивать честь учреждения высшего образования на соревнованиях различного уровня.
- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

А также:

- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- повысить уровень функциональной подготовленности;
- освоить тренировочные и соревновательные нагрузки в соответствии с возрастом, полом и уровнем подготовленности обучающегося;
- приобрести навыки сохранения собственной физической формы.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

В соответствии со ст. 32, п. 11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» по силовой гимнастике изучается студентами на первых трех курсах всех специальностей университета в объеме 210 часов практических занятий. Контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося.

**Задачи** воспитания определены:

формирование гражданской ответственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

подготовка к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению, выбору профессии и труду;

формирование нравственной, эстетической культуры и культуры в области охраны окружающей среды и природопользования;

формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

формирование культуры семейных отношений;

создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности обучающегося.

Процесс воспитания должен отвечать следующим **основным требованиям**:

соответствие содержания, форм и методов воспитания цели и задачам воспитания;

системность и единство педагогических требований;

преемственность, непрерывность и последовательность реализации содержания воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

создание условий для развития творческих способностей обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности.

Воспитание включает **основные составляющие** (статья 17 Кодекса):

идеологическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся знаний основ государственной идеологии, привитие подрастающему поколению общечеловеческих, гуманистических ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности;

гражданское и патриотическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, патриотизма, правовой, политической и информационной культуры;

духовно-нравственное воспитание, направленное на приобщение обучающихся к общечеловеческим и гуманистическим ценностям, формирование нравственной культуры;

эстетическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся эстетического вкуса, развитие чувства прекрасного;

воспитание психологической культуры, направленное на развитие, саморазвитие и самореализацию личности обучающихся;

воспитание физической культуры, физическое совершенствование;

формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения;

семейное и гендерное воспитание, направленное на формирование у обучающихся ответственного отношения к семье, браку, воспитанию детей, осознанных представлений о роли и жизненном предназначении мужчин и женщин в соответствии с традиционными ценностями белорусского общества;

трудовое и профессиональное воспитание, направленное на понимание обучающимися труда как личностной и социальной ценности, формирование готовности к осознанному профессиональному выбору;

воспитание, направленное на формирование у обучающихся бережного отношения к окружающей среде и природопользованию;

воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на формирование у обучающихся безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности;

воспитание культуры быта и досуга, направленное на формирование у обучающихся ценностного отношения к материальному окружению, умения целесообразно и эффективно использовать свободное время;

поликультурное воспитание, направленное на формирование у обучающихся толерантного отношения к представителям других культур, национальностей, вероисповеданий;

экономическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся экономической культуры личности.



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

Возникновение и развитие силовой гимнастики в РБ и за рубежом.

Силовая гимнастика в системе физического воспитания.

Обучить технике выполнения жима штанги. Совершенствовать технику выполнения жима штанги.

Обучить технике выполнения жима штанги, лежа на плоской скамье. Совершенствовать технику выполнения жима штанги, лежа на плоской скамье.

Обучить технике выполнения жима штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Совершенствовать технику выполнения жима штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).

Обучить технике выполнения жима штанги, лежа узким хватом. Совершенствовать технику выполнения жима штанги, лежа узким хватом.

Обучить технике выполнения жима штанги над головой. Совершенствовать технику выполнения жима штанги над головой.

Обучить технике выполнения французского жима. Совершенствовать технику выполнения французского жима.

Обучить технике выполнения жима штанги, лежа на наклонной скамье. Совершенствовать технику выполнения жима штанги, лежа на наклонной скамье.

Обучить технике выполнения поднятию штанги. Совершенствовать технику выполнения поднятия штанги.

Обучить технике выполнения полуприседа со штангой. Совершенствовать технику выполнения полуприседа со штангой.

Обучить технике выполнения пулловера со штангой. Совершенствовать технику выполнения пулловера со штангой.

Обучить технике выполнения сгибанию рук со штангой. Совершенствовать технику выполнения сгибания рук со штангой.

Обучить технике выполнения выпаду со штангой. Совершенствовать технику выполнения выпада со штангой.

Обучить технике выполнения приседанию со штангой. Совершенствовать технику выполнения приседания со штангой.

Обучить технике выполнения наклону со штангой. Совершенствовать технику выполнения наклона со штангой.

Обучить технике выполнения подъема штанги перед собой. Совершенствовать технику выполнения подъема штанги перед собой.

Обучить технике выполнения жима гантелей над головой. Совершенствовать технику выполнения жима гантелей над головой.

Обучить технике выполнения подъема гантелей перед собой. Совершенствовать технику выполнения подъема гантелей перед собой.

Обучить технике выполнения подъема гантелей в стороны. Совершенствовать технику выполнения подъема гантелей в стороны.

Обучить технике выполнения подъема гантелей в наклоне. Совершенствовать технику выполнения подъема гантелей в наклоне.

Обучить технике выполнения разводки с гантелями, лежа на наклонной скамье. Совершенствовать технику выполнения разводки с гантелями, лежа на наклонной скамье.

Обучить технике выполнения разводки с гантелями, лежа на плоской скамье. Совершенствовать технику выполнения разводки с гантелями, лежа на плоской скамье.

Обучить технике выполнения поднятию плеч с гантелями. Совершенствовать технику выполнения поднятия плеч с гантелями.

Обучить технике выполнения сгибания рук с гантелями. Совершенствовать технику выполнения сгибания рук с гантелями.

Обучить технике выполнения сгибания одной рукой с гантелей сидя. Совершенствовать технику выполнения сгибания одной рукой с гантелей сидя.

Обучить технике выполнения разводки с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Совершенствовать технику выполнения разводки с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).

Обучить технике выполнения трицепсовым разгибаниям рук с гантелей стоя. Совершенствовать технику выполнения трицепсовым разгибаниям рук с гантелей стоя.

Обучить технике выполнения тяги гантели одной рукой в наклоне. Совершенствовать технику выполнения тяги гантели одной рукой в наклоне.

Обучить технике выполнения поднятию на носки с гантелями. Совершенствовать технику выполнения поднятию на носки с гантелями.

Обучить технике выполнения сведения рук с верхним блоком. Совершенствовать технику выполнения сведения рук с верхним блоком.

Обучить технике выполнения разгибанию руки в наклоне вперед. Совершенствовать технику выполнения разгибания руки в наклоне вперед.

Обучить технике выполнения трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой. Совершенствовать технику выполнения трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой.

Обучить технике выполнения отжимания на брусьях. Совершенствовать технику выполнения отжимания на брусьях.

Обучить технике выполнения подъема ног в висе. Совершенствовать технику выполнения подъема ног в висе.

Обучить технике выполнения подъема ног в висе с отягощением. Совершенствовать технику выполнения подъема ног в висе с отягощением.

Обучить технике выполнения подъема туловища на наклонной доске. Совершенствовать технику выполнения подъема туловища на наклонной доске.

Обучить технике выполнения подъема туловища на наклонной доске с отягощением. Совершенствовать технику выполнения подъема туловища на наклонной доске с отягощением.

Обучить технике выполнения подтягивания за спину. Совершенствовать технику выполнения подтягивания за спину.

Обучить технике выполнения подтягивания хватом снизу.  
Совершенствовать технику выполнения подтягивания хватом снизу.

Обучить технике выполнения тяги вертикального блока на грудь сидя.  
Совершенствовать технику выполнения тяги вертикального блока на грудь сидя.

Обучить технике выполнения тяги вертикального блока за спину сидя.  
Совершенствовать технику выполнения тяги вертикального блока за спину сидя.

Обучить технике выполнения тяги штанги согнувшись.  
Совершенствовать технику выполнения тяги штанги согнувшись.

Обучить технике выполнения становой тяги. Совершенствовать технику выполнения становой тяги.

Обучить технике выполнения скручиваний. Совершенствовать технику выполнения скручиваний.

Обучить технике выполнения обратным скручиваниям.  
Совершенствовать технику выполнения обратным скручиваниям.

Обучить упражнениям для развития быстроты. Совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие быстроты.

Обучить упражнениям для развития выносливости. Совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие выносливости.

Обучить упражнениям для развития гибкости. Совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие гибкости.

Обучить упражнениям для развития силы. Совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие силы.

Способствовать развитию грудных мышц.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.

Способствовать развитию мышц ног.

Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча.

Способствовать развитию мышц плеча.

Способствовать развитию мышц спины.

Способствовать развитию трапеции.

Способствовать развитию мышц брюшного пресса.

Общая физическая подготовка.



## 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		
	<b>Всего часов за курс</b>		<b>210</b>					<b>8</b>
П. 1.1	Занятие 1 1 Силовая гимнастика как разновидность физической культуры в Вузе. 2 Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности.		2					
1.2	Занятие 2 1 Профилактика травматизма. 2 Техника безопасности на занятиях по силовой гимнастике.		2					
1.3	Занятие 3 1 Обучить приемам страховки, само страховки. 2 Основные положения силовой гимнастики.		2					
1.4	Занятие 4 1 Обучить жиму штанги, лежа на плоской скамье. Обучить пулловеру со штангой. Способствовать развитию грудных мышц. 2 Обучить подтягиванию хватом снизу. Обучить сгибанию рук со штангой. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.		2					
1.5	Занятие 5 1 Обучить наклону со штангой. Обучить приседанию со штангой. Способствовать развитию мышц ног. 2 Обучить отжиманию на брусьях. Обучить трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча.		2					
1.6	Занятие 6 1 Обучить жиму гантелей над головой. Обучить подъему гантелей перед собой. Способствовать развитию мышц плеча. 2 Общая физическая подготовка.		2					
1.7	Занятие 7 1 Обучить жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Обучить жиму штанги, лежа узким хватом. Способствовать развитию грудных мышц. 2 Обучить разгибанию руки в наклоне вперед. Обучить французскому жиму.		2					

	Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча.							
1.8	<p>Занятие 8</p> <p>1 Обучить тяге вертикального блока на грудь сидя. Обучить тяге вертикального блока за спину сидя. Способствовать развитию мышц спины.</p> <p>2 Обучить поднятию плеч со штангой. Обучить поднятию плеч с гантелями. Способствовать развитию трапеции.</p>		2					
1.9	<p>Занятие 9</p> <p>1 Обучить скручиваниям. Обучить подъему ног в висе. Способствовать развитию мышц брюшного пресса.</p> <p>2 Развивать выносливость.</p>		2					
1.10	<p>Занятие 10</p> <p>1 Обучить жиму штанги, лежа на наклонной скамье. Обучить разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье. Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Обучить подъему гантелей в стороны. Обучить жиму штанги над головой. Способствовать развитию мышц плеча.</p>		2					
1.11	<p>Занятие 11</p> <p>1 Обучить полуприседу со штангой. Обучить выпадам со штангой. Способствовать развитию мышц ног.</p> <p>2 Обучить сгибанию рук с гантелями. Обучить сгибанию одной рукой с гантелей сидя. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.</p>		2					
1.12	<p>Занятие 12</p> <p>1 Обучить тяге штанги согнувшись. Обучить становой тяге. Способствовать развитию мышц спины.</p> <p>2 Развивать гибкость.</p>		2					
1.13	<p>Занятие 13</p> <p>1 Обучить жиму штанги, лежа узким хватом. Обучить разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Обучить поднятию плеч со штангой. Обучить поднятию плеч с гантелями. Способствовать развитию трапеции.</p>		2					
1.14	<p>Занятие 14</p> <p>1 Обучить подтягиванию хватом снизу. Обучить сгибанию рук с гантелями. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.</p> <p>2 Обучить обратным скручиваниям. Обучить подъему туловища на наклонной доске. Способствовать развитию мышц брюшного пресса.</p>		2					
1.15	<p>Занятие 15</p> <p>1 Обучить трицепсовым разгибаниям рук с гантелей стоя. Обучить отжиманию на брусьях. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча.</p> <p>2 Развивать быстроту.</p>		2					
1.16	Занятие 16		2					

	<p>1 Обучить жиму штанги, лежа на плоской скамье. Обучить разводке с гантелями, лежа на плоской скамье. Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Обучить тяге гантели одной рукой в наклоне. Обучить подтягиванию за спину. Способствовать развитию мышц спины.</p>						
1.17	<p>Занятие 17</p> <p>1 Обучить подъему штанги перед собой. Обучить подъему гантелей в наклоне. Способствовать развитию мышц плеча.</p> <p>2 Обучить приседанию со штангой. Обучить поднятию на носки с гантелями. Способствовать развитию мышц ног.</p>		2				
1.18	<p>Занятие 18</p> <p>1 Обучить сгибанию рук со штангой. Обучить сгибанию одной рукой с гантелей сидя. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>		2				
1.19	<p>Занятие 19</p> <p>1 Обучить пулловеру со штангой. Обучить сведению рук с верхним блоком. Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Обучить наклону со штангой. Обучить полуприседу со штангой. Способствовать развитию мышц ног.</p>		2				
1.20	<p>Занятие 20</p> <p>1 Обучить трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой. Обучить разгибанию руки в наклоне вперед. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча.</p> <p>2 Обучить подъему ног в висе. Обучить подъему туловища на наклонной доске с отягощением. Способствовать развитию мышц брюшного пресса.</p>		2				
1.21	<p>Занятие 21</p> <p>1 Обучить подъему гантелей перед собой. Обучить подъему гантелей в стороны. Способствовать развитию мышц плеча.</p> <p>2 Развивать выносливость.</p>		2				
1.22	<p>Занятие 22</p> <p>1 Обучить жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Обучить разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса. Обучить подъему туловища на наклонной доске. Обучить подъему ног в висе с отягощением.</p>		2				
1.23	<p>Занятие 23</p> <p>1 Обучить сгибанию рук со штангой. Обучить сгибанию рук с гантелями. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.</p> <p>2 Обучить жиму штанги над головой. Обучить подъему штанги перед собой. Способствовать развитию мышц плеча.</p>		2				
1.24	<p>Занятие 24</p> <p>1 Обучить поднятию плеч с гантелями. Обучить поднятию плеч со штангой.</p>		2				

	Способствовать развитию трапеции. 2 Развивать гибкость.							
1.25	Занятие 25 1 Обучить жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Обучить жиму штанги, лежа узким хватом. Способствовать развитию грудных мышц. 2 Обучить сгибанию рук с гантелями. Обучить сгибанию одной рукой с гантелей сидя. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.		2					
1.26	Занятие 26 1 Обучить полуприседу со штангой. Обучить выпадам со штангой. Способствовать развитию мышц ног. 2 Обучить разгибанию руки в наклоне вперед. Обучить французскому жиму. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча.		2					
1.27	Занятие 27 1 Обучить подъему гантелей в стороны. Обучить жиму штанги над головой. Способствовать развитию мышц плеча. 2 Развивать выносливость.		2					
1.28	Занятие 28 1 Обучить жиму штанги, лежа на наклонной скамье. Обучить разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье. Способствовать развитию грудных мышц. 2 Обучить трицепсовым разгибаниям рук с гантелей стоя. Обучить отжиманию на брусьях. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча.		2					
1.29	Занятие 29 1 Обучить тяге штанги согнувшись. Обучить становой тяге. Способствовать развитию мышц спины. 2 Обучить поднятию плеч со штангой. Обучить поднятию плеч с гантелями. Способствовать развитию трапеции.		2					
1.30	Занятие 30 1 Обучить обратным скручиваниям. Обучить подъему туловища на наклонной доске. Способствовать развитию мышц брюшного пресса. 2 Общая физическая подготовка.		2					
1.31	Занятие 31 1 Обучить жиму штанги, лежа узким хватом. Обучить разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию грудных мышц. 2 Обучить подъему штанги перед собой. Обучить подъему гантелей в наклоне. Способствовать развитию мышц плеча.		2					
1.32	Занятие 32 1 Обучить приседанию со штангой. Обучить поднятию на носки с гантелями. Способствовать развитию мышц ног. 2 Обучить подтягиванию хватом снизу. Обучить сгибанию рук с гантелями.		2					



	Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.							
1.33	<p>Занятие 33</p> <p>1 Обучить тяге гантели одной рукой в наклоне. Обучить подтягиванию за спину. Способствовать развитию мышц спины.</p> <p>2 Развивать быстроту.</p>		2					
1.34	<p>Занятие 34</p> <p>1 Обучить жиму штанги, лежа на плоской скамье. Обучить разводке с гантелями, лежа на плоской скамье. Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Обучить поднятию плеч со штангой. Обучить поднятию плеч с гантелями. Способствовать развитию трапеции.</p>		2					
1.35	<p>Занятие 35</p> <p>1 Обучить сгибанию рук со штангой. Обучить сгибанию одной рукой с гантелей сидя. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.</p> <p>2 Обучить подъему ног в висе. Обучить подъему туловища на наклонной доске с отягощением. Способствовать развитию мышц брюшного пресса.</p>		2					
1.36	<p>Занятие 36</p> <p>1 Обучить трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой. Обучить разгибанию руки в наклоне вперед. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча.</p> <p>2 Развивать гибкость.</p>		2					
1.37	<p>Занятие 37</p> <p>1 Обучить пулловеру со штангой. Обучить сведению рук с верхним блоком. Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Обучить тяге вертикального блока на грудь сидя. Обучить тяге вертикального блока за спину сидя. Способствовать развитию мышц спины.</p>		2					
1.38	<p>Занятие 38</p> <p>1 Обучить подъему гантелей перед собой. Обучить подъему гантелей в стороны. Способствовать развитию мышц плеча.</p> <p>2 Обучить наклону со штангой. Обучить полуприседу со штангой. Способствовать развитию мышц ног.</p>		2					
1.39	<p>Занятие 39</p> <p>1 Обучить сгибанию рук со штангой. Обучить сгибанию рук с гантелями. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.</p> <p>2 Развивать выносливость.</p>		2					
1.40	<p>Занятие 40</p> <p>1 Обучить жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Обучить разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Обучить наклону со штангой. Обучить приседанию со штангой. Способствовать развитию мышц ног.</p>		2					
1.41	Занятие 41		2					

	<p>1 Обучить отжиманию на брусьях. Обучить трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча.</p> <p>2 Обучить подъему туловища на наклонной доске. Обучить подъему ног в висе с отягощением. Способствовать развитию мышц брюшного пресса.</p>						
1.42	<p>Занятие 42</p> <p>1 Обучить жиму штанги над головой. Обучить подъему штанги перед собой. Способствовать развитию мышц плеча.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>		2				
1.43	<p>Занятие 43</p> <p>1 Обучить жиму штанги, лежа на плоской скамье. Обучить пулловеру со штангой. Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Обучить скручиваниям. Обучить подъему ног в висе. Способствовать развитию мышц брюшного пресса.</p>		2				
1.44	<p>Занятие 44</p> <p>1 Обучить подтягиванию хватом снизу. Обучить сгибанию рук со штангой. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.</p> <p>2 Обучить жиму гантелей над головой. Обучить подъему гантелей перед собой. Способствовать развитию мышц плеча.</p>		2				
1.45	<p>Занятие 45</p> <p>1 Обучить поднятию плеч с гантелями. Обучить поднятию плеч со штангой. Способствовать развитию трапеции.</p> <p>2 Развивать быстроту.</p>		2				
1.46	<p>Занятие 46</p> <p>1 Продолжить обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье. Продолжить обучение пулловеру со штангой. Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Продолжить обучение подтягиванию хватом снизу. Продолжить обучение сгибанию рук со штангой. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.</p>		2				
1.47	<p>Занятие 47</p> <p>1 Продолжить обучение наклону со штангой, продолжение обучения приседанию со штангой. Способствовать развитию мышц ног.</p> <p>2 Продолжить обучение отжиманию на брусьях. Продолжить обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча.</p>		2				
1.48	<p>Занятие 48</p> <p>1 Продолжить обучение жиму гантелей над головой. Продолжить обучение подъему гантелей перед собой. Способствовать развитию мышц плеча.</p> <p>2 Общая физическая подготовка</p>		2				
1.49	<p>Занятие 49</p> <p>1 Продолжить обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Продолжить обучение жиму штанги, лежа узким хватом. Способствовать</p>		2				

	<p>развитию грудных мышц.</p> <p>2 Продолжить обучение разгибанию руки в наклоне вперед. Продолжить обучение французскому жиму. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча</p>						
1.50	<p>Занятие 50</p> <p>1 Продолжить обучение тяге вертикального блока на грудь сидя. Продолжить обучение тяге вертикального блока за спину сидя. Способствовать развитию мышц спины.</p> <p>2 Продолжить обучение поднятию плеч со штангой. Продолжить обучение поднятию плеч с гантелями. Способствовать развитию трапеции.</p>		2				
1.51	<p>Занятие 51</p> <p>1 Продолжить обучение скручиваниям. Продолжить обучение подъему ног в висе. Способствовать развитию мышц брюшного пресса.</p> <p>2 Развивать выносливость.</p>		2				
1.52	<p>Занятие 52</p> <p>1 Продолжить обучение жиму штанги, лежа на наклонной скамье. Продолжить обучение разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье. Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Продолжить обучение подъему гантелей в стороны. Продолжить обучение жиму штанги над головой. Способствовать развитию мышц плеча.</p>		2				
	<b>Зачет</b>						<b>4</b>
	<b>Всего часов за 1 семестр</b>		<b>104</b>				<b>4</b>

1.53	<p>Занятие 53</p> <p>1 Силовая гимнастика как разновидность физической культуры в Вузе.</p> <p>2 Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности.</p>		2					
1.54	<p>Занятие 54</p> <p>1 Профилактика травматизма.</p> <p>2 Техника безопасности на занятиях по силовой гимнастике.</p>		2					
1.55	<p>Занятие 55</p> <p>1 Обучить приемам страховки, само страховки.</p> <p>2 Основные положения силовой гимнастике.</p>		2					
1.56	<p>Занятие 56</p> <p>1 Обучить жиму штанги, лежа на плоской скамье. Обучить пулловеру со штангой. Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Обучить подтягиванию хватом снизу. Обучить сгибанию рук со штангой. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.</p>		2					
1.57	<p>Занятие 57</p> <p>1 Обучить наклону со штангой. Обучить приседанию со штангой. Способствовать развитию мышц ног.</p> <p>2 Обучить отжиманию на брусьях. Обучить трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча.</p>		2					
1.58	<p>Занятие 58</p> <p>1 Обучить жиму гантелей над головой. Обучить подъему гантелей перед собой. Способствовать развитию мышц плеча.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>		2					
1.59	<p>Занятие 59</p> <p>1 Обучить жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Обучить жиму штанги, лежа узким хватом. Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Обучить разгибанию руки в наклоне вперед. Обучить французскому жиму. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча.</p>		2					
1.60	<p>Занятие 60</p> <p>1 Обучить тяге вертикального блока на грудь сидя. Обучить тяге вертикального блока за спину сидя. Способствовать развитию мышц спины.</p> <p>2 Обучить поднятию плеч со штангой. Обучить поднятию плеч с гантелями. Способствовать развитию трапеции.</p>		2					
1.61	<p>Занятие 61</p> <p>1 Обучить скручиваниям. Обучить подъему ног в висе. Способствовать развитию мышц брюшного пресса.</p> <p>2 Развивать выносливость.</p>		2					
1.62	<p>Занятие 62</p> <p>1 Обучить жиму штанги, лежа на наклонной скамье. Обучить разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье. Способствовать развитию грудных мышц.</p>		2					

	2 Обучить подъему гантелей в стороны. Обучить жиму штанги над головой. Способствовать развитию мышц плеча.						
1.63	Занятие 63 1 Обучить полуприседу со штангой. Обучить выпадам со штангой. Способствовать развитию мышц ног. 2 Обучить сгибанию рук с гантелями. Обучить сгибанию одной рукой с гантелей сидя. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.		2				
1.64	Занятие 64 1 Обучить тяге штанги согнувшись. Обучить становой тяге. Способствовать развитию мышц спины. 2 Развивать гибкость.		2				
1.65	Занятие 65 1 Обучить жиму штанги, лежа узким хватом. Обучить разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию грудных мышц. 2 Обучить поднятию плеч со штангой. Обучить поднятию плеч с гантелями. Способствовать развитию трапеции.		2				
1.66	Занятие 66 1 Обучить подтягиванию хватом снизу. Обучить сгибанию рук с гантелями. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча. 2 Обучить обратным скручиваниям. Обучить подъему туловища на наклонной доске. Способствовать развитию мышц брюшного пресса.		2				
1.67	Занятие 67 1 Обучить трицепсовым разгибаниям рук с гантелей стоя. Обучить отжиманию на брусьях. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча. 2 Развивать быстроту.		2				
1.68	Занятие 68 1 Обучить жиму штанги, лежа на плоской скамье. Обучить разводке с гантелями, лежа на плоской скамье. Способствовать развитию грудных мышц. 2 Обучить тяге гантели одной рукой в наклоне. Обучить подтягиванию за спину. Способствовать развитию мышц спины.		2				
1.69	Занятие 69 1 Обучить подъему штанги перед собой. Обучить подъему гантелей в наклоне. Способствовать развитию мышц плеча. 2 Обучить приседанию со штангой. Обучить поднятию на носки с гантелями. Способствовать развитию мышц ног.		2				
1.70	Занятие 70 1 Обучить сгибанию рук со штангой. Обучить сгибанию одной рукой с гантелей сидя. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча. 2 Общая физическая подготовка.		2				

1.71	<p>Занятие 71</p> <p>1 Обучить пулловеру со штангой. Обучить сведению рук с верхним блоком. Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Обучить наклону со штангой. Обучить полуприседу со штангой. Способствовать развитию мышц ног.</p>		2					
1.72	<p>Занятие 72</p> <p>1 Обучить трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой. Обучить разгибанию руки в наклоне вперед. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча.</p> <p>2 Обучить подъему ног в висе. Обучить подъему туловища на наклонной доске с отягощением. Способствовать развитию мышц брюшного пресса.</p>		2					
1.73	<p>Занятие 73</p> <p>1 Обучить подъему гантелей перед собой. Обучить подъему гантелей в стороны. Способствовать развитию мышц плеча.</p> <p>2 Развивать выносливость.</p>		2					
1.74	<p>Занятие 74</p> <p>1 Обучить жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Обучить разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Обучить подъему туловища на наклонной доске. Обучить подъему ног в висе с отягощением. Способствовать развитию мышц брюшного пресса.</p>		2					
1.75	<p>Занятие 75</p> <p>1 Обучить сгибанию рук со штангой. Обучить сгибанию рук с гантелями. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.</p> <p>2 Обучить жиму штанги над головой. Обучить подъему штанги перед собой. Способствовать развитию мышц плеч.</p>		2					
1.76	<p>Занятие 76</p> <p>1 Обучить поднятию плеч с гантелями. Обучить поднятию плеч со штангой. Способствовать развитию трапеции.</p> <p>2 Развивать гибкость.</p>		2					
1.77	<p>Занятие 77</p> <p>1 Обучить жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Обучить жиму штанги, лежа узким хватом. Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Обучить сгибанию рук с гантелями. Обучить сгибанию одной рукой с гантелей сидя. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.</p>		2					
1.78	<p>Занятие 78</p> <p>1 Обучить полуприседу со штангой. Обучить выпадам со штангой. Способствовать развитию мышц ног.</p> <p>2 Обучить разгибанию руки в наклоне вперед. Обучить французскому жиму. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча.</p>		2					
1.79	<p>Занятие 79</p>		2					

	<p>1 Обучить подъему гантелей в стороны. Обучить жиму штанги над головой. Способствовать развитию мышц плеча.</p> <p>2 Развивать выносливость.</p>						
1.80	<p>Занятие 80</p> <p>1 Обучить жиму штанги, лежа на наклонной скамье. Обучить разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье. Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Обучить трицепсовым разгибаниям рук с гантелями стоя. Обучить отжиманию на брусьях. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча.</p>		2				
1.81	<p>Занятие 81</p> <p>1 Обучить тяге штанги согнувшись. Обучить становой тяге. Способствовать развитию мышц спины.</p> <p>2 Обучить поднятию плеч со штангой. Обучить поднятию плеч с гантелями. Способствовать развитию трапеции.</p>		2				
1.82	<p>Занятие 82</p> <p>1 Обучить обратным скручиваниям. Обучить подъему туловища на наклонной доске. Способствовать развитию мышц брюшного пресса.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>		2				
1.83	<p>Занятие 83</p> <p>1 Обучить жиму штанги, лежа узким хватом. Обучить разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц плеча. Обучить подъему штанги перед собой, Обучить подъему гантелей в наклоне.</p>		2				
1.84	<p>Занятие 84</p> <p>1 Обучить приседанию со штангой. Обучить поднятию на носки с гантелями. Способствовать развитию мышц ног.</p> <p>2 Обучить подтягиванию хватом снизу. Обучить сгибанию рук с гантелями. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.</p>		2				
1.85	<p>Занятие 85</p> <p>1 Обучить тяге гантели одной рукой в наклоне. Обучить подтягиванию за спину. Способствовать развитию мышц спины.</p> <p>2 Развивать быстроту.</p>		2				
1.86	<p>Занятие 86</p> <p>1 Обучить жиму штанги, лежа на плоской скамье. Обучить разводке с гантелями, лежа на плоской скамье. Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Обучить поднятию плеч со штангой. Обучить поднятию плеч с гантелями. Способствовать развитию трапеции.</p>		2				
1.87	<p>Занятие 87</p> <p>1 Обучить сгибанию рук со штангой. Обучить сгибанию одной рукой с гантелей сидя. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.</p>		2				

	2 Обучить подъему ног в висе. Обучить подъему туловища на наклонной доске с отягощением. Способствовать развитию мышц брюшного пресса.						
1.88	Занятие 88 1 Обучить трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой. Обучить разгибанию руки в наклоне вперед. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча. 2 Развивать гибкость.		2				
1.89	Занятие 89 1 Обучить пулловеру со штангой. Обучить сведению рук с верхним блоком. Способствовать развитию грудных мышц. 2 Обучить тяге вертикального блока на грудь сидя. Обучить тяге вертикального блока за спину сидя. Способствовать развитию мышц спины.		2				
1.90	Занятие 90 1 Обучить подъему гантелей перед собой. Обучить подъему гантелей в стороны. Способствовать развитию мышц плеча. 2 Обучить наклону со штангой. Обучить полуприседу со штангой. Способствовать развитию мышц ног.		2				
1.91	Занятие 91 1 Обучить сгибанию рук со штангой. Обучить сгибанию рук с гантелями. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча. 2 Развивать выносливость.		2				
1.92	Занятие 92 1 Обучить жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Обучить разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию грудных мышц. 2 Обучить наклону со штангой. Обучить приседанию со штангой. Способствовать развитию мышц ног.		2				
1.93	Занятие 93 1 Обучить отжиманию на брусьях. Обучить трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча. 2 Обучить подъему туловища на наклонной доске. Обучить подъему ног в висе с отягощением. Способствовать развитию мышц брюшного пресса.		2				
1.94	Занятие 94 1 Обучить жиму штанги над головой. Обучить подъему штанги перед собой. Способствовать развитию мышц плеча. 2 Общая физическая подготовка.		2				
1.95	Занятие 95 1 Обучить жиму штанги, лежа на плоской скамье. Обучить пулловеру со штангой. Способствовать развитию грудных мышц. 2 Обучить скручиваниям. Обучить подъему ног в висе. Способствовать развитию мышц брюшного пресса.		2				



1.96	<p>Занятие 96</p> <p>1 Обучить подтягиванию хватом снизу. Обучить сгибанию рук со штангой. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.</p> <p>2 Обучить жиму гантелей над головой. Обучить подъему гантелей перед собой. Способствовать развитию мышц плеча.</p>		2					
1.97	<p>Занятие 97</p> <p>1 Обучить поднятию плеч с гантелями. Обучить поднятию плеч со штангой. Способствовать развитию трапеции:</p> <p>2 Развивать быстроту.</p>		2					
1.98	<p>Занятие 98</p> <p>1 Продолжить обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье. Продолжить обучение пулловеру со штангой. Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Продолжить обучение подтягиванию хватом снизу. Продолжить обучение сгибанию рук со штангой. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.</p>		2					
1.99	<p>Занятие 99</p> <p>1 Продолжить обучение наклону со штангой. Продолжить обучение приседанию со штангой. Способствовать развитию мышц ног.</p> <p>2 Продолжить обучение отжиманию на брусьях. Продолжить обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча.</p>		2					
1.100	<p>Занятие 100</p> <p>1 Продолжить обучение жиму гантелей над головой. Продолжить обучение подъему гантелей перед собой. Способствовать развитию мышц плеча.</p> <p>2 Общая физическая подготовка</p>		2					
1.101	<p>Занятие 101</p> <p>1 Продолжить обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Продолжить обучение жиму штанги, лежа узким хватом. Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Продолжить обучение разгибанию руки в наклоне вперед. Продолжить обучение французскому жиму. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча.</p>		2					
1.102	<p>Занятие 102</p> <p>1 Продолжить обучение тяге вертикального блока на грудь сидя. Продолжить обучение тяге вертикального блока за спину сидя. Способствовать развитию мышц спины.</p> <p>2 Продолжить обучение поднятию плеч со штангой. Продолжить обучение поднятию плеч с гантелями. Способствовать развитию трапеции.</p>		2					
1.103	<p>Занятие 103</p> <p>1 Продолжить обучение скручиваниям. Продолжить обучение подъему ног в висе. Способствовать развитию мышц брюшного пресса.</p> <p>2 Развивать выносливость.</p>		2					
1.104	Занятие 104		2					

	<p>1 Продолжить обучение жиму штанги, лежа на наклонной скамье. Продолжить обучение разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье. Способствовать развитию грудных мышц.</p> <p>2 Продолжить обучение подъему гантелей в стороны. Продолжить обучение жиму штанги над головой. Способствовать развитию мышц плеча.</p>						
1.105	<p>Занятие 105</p> <p>1 Продолжить обучение полуприседу со штангой. Продолжить обучение выпадам со штангой. Способствовать развитию мышц ног.</p> <p>2 Продолжить обучение сгибанию рук с гантелями. Продолжить обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча.</p>		2				
	<b>Зачет</b>						4
	<b>Всего часов за 2 семестр</b>		<b>106</b>				<b>4</b>

# ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## *Зачетные требования*

Для объективной оценки знаний, умений и навыков студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);
2. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

### **1. Практический зачёт**

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента, занимающегося силовой гимнастикой.

Практический зачёт проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течение учебного года.

### *Контрольные нормативы*

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости проводятся тесты по физической подготовленности.

Комплекс контрольных упражнений включает в себя следующие тесты:

– прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

– подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (мальчики).

– подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

– поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие – коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

– поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки). И.п.: лежа, на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Партнер придерживает ноги за голеностопные суставы. Выполнение: поднять туловище, локтями коснуться колен, после этого опуститься в и.п. до касания лопатками пола.

### *Нормативы общей физической подготовки*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	11
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	115	120	140	110	115	135

	(см)						
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 с., раз	36	44	46 и выше	35	42	45 и выше

## 2. Теоретический зачёт

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

### *Примерный перечень вопросов*

1. Понятие силовая гимнастика.
2. Возникновение и развитие силовой гимнастики.
3. Силовая гимнастика в системе физического воспитания.
4. Основные задачи, методы и этапы силовой тренировки.
5. Особенности и принципы силовой гимнастики.
6. Правила выполнения упражнений с отягощениями.
7. Базовые упражнения силовой гимнастики.
8. Упражнения для основных мышечных групп.
9. Техника выполнения упражнений для различных мышечных групп.
10. Основные силовые упражнения с отягощениями.
11. Понятие круговой тренировки.
12. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
13. Методы развития физических качеств.
14. Методика тренировки для начинающих.
15. Комплексы упражнений с отягощениями для развития физических качеств.
16. Комплексы упражнений на различные группы мышц.
17. Как правильно комбинировать упражнения для развития различных мышечных групп.
18. Комплексы упражнений для гипертрофии скелетных мышц.
19. Как правильно составить индивидуальный план тренировки.

### *Рекомендуемые темы реферативных работ*

1. Возникновение и развитие силовой гимнастики в РБ и за рубежом.
2. Влияние занятий силовой гимнастикой на организм человека.
3. Методика силовой тренировки.
4. Построение учебно-тренировочных занятий в рамках силовой подготовки.
5. Комплексы упражнений на различные группы мышц.
6. Средства и методы развития физических качеств.
7. Мышечная система человека и ее функции.

8. Самоконтроль при занятиях силовой гимнастикой.
9. Техника безопасности при занятиях силовой гимнастикой.
10. Как избежать мышечной боли после тренировок.
11. Правильное питание и аэробная нагрузка.
12. Тесты, оценивающие уровень развития физических качеств, функциональной и физической подготовленности.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### *Основная литература*

1. Хихлуха, Д.А. Атлетическая гимнастика: развитие бицепса: практическое пособие / Д.А. Хихлуха, В.В. Царун, О.А. Захарченко; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2019. – 30 с.
2. Хихлуха, Д.А. Атлетическая гимнастика: развитие дельтовидной мышцы: практическое пособие / Д.А. Хихлуха, Л.А. Лапицкая, С.Б. Пирогов; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2021. – 35 с.
3. Данилова Е. Н. Особенности организации учебных занятий атлетизмом для девушек-студенток / Е.Н. Данилова, А.И. Завьялов / Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №4 (182).
4. Малиновский А.С., Баранов Д.В., Зыкун Ж.А. «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей университета: тексты лекций / М-во образов. РБ, УО «ГГУ им.Ф.Скорины» – Гомель: 2017.

### *Дополнительная литература*

1. Бичев В.Г. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов / Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №7-1. С 12-18.
2. Зыкун Ж.А., Конон А.И. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы у тяжелоатлетов: практическое пособие / М-во образов. РБ, УО «ГГУ им.Ф.Скорины», – Гомель: 2013. - 78 с.
3. Киреева А.А., Семанина А.П. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека / А. А. Киреева, А. П. Семанина / Скиф. 2019. №5-1 (33). С 1-10.
4. Роман Р.А. – Тренировка тяжелоатлетов в двоеборье. М., ФиС, 1974.
5. Кузнец Н.Г., Лапицкая Л.А. Физическое воспитание по разделу «Гиревой спорт»: практическое пособие М-во обр. РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 40 с.
6. Кузнец Н.Г., Царун В.В. Гиревой спорт. Техника, принципы и методы обучения»: Практическое пособие / М-во образов. РБ, Гомельский гос.ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: «ГГУ им.Ф.Скорины», 2012. – 36с.
7. Кузнец Н.Г., ЦарунВ.В. Гиревой спорт. Правила проведения соревнований»: Практическое пособие / М-во образов. РБ, Гомельский гос.ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: «ГГУ им.Ф.Скорины», 2012. – 46с.
8. Бондаренко, К.К. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. Физическое воспитание: практическое пособие по разделу «Организация оздоровительной и спортивно-массовой работы» / В.П. Астахов, К.К. Бондаренко, А.И. Конон. – Гомель: ГГУ им.Ф Скорины, 2006.

Бичев

Кузнец

И.В. Накишица