

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

ГГУ им. Ф.Скорины

\_\_\_\_\_ И.В. Семченко

\_\_\_\_\_  
(дата утверждения)

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_/уч.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для всех специальностей

### **АРМРЕСТЛИНГ**

\_\_\_\_\_  
(код специальности)

\_\_\_\_\_  
(наименование специальности)

2015 г.

Учебная программа составлена на основе \_\_\_\_\_  
(название образовательного стандарта (образовательных стандартов),  
\_\_\_\_\_  
; типовой учебной программы (учебной программы ведущего учреждения высшего образования (см. п. 4.5 Порядка)),  
дата утверждения, регистрационный номер)

**СОСТАВИТЕЛИ:**

\_\_\_\_\_  
(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)  
\_\_\_\_\_  
(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)  
\_\_\_\_\_  
(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной дисциплиной и значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;
- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

В результате изучения дисциплины обучаемый должен:

**знать:**

– роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;

**уметь:**

– 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.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура» (Армрестлинг) для дневного отделения изучается студентами 1-4 курсов всех специальностей университета в объеме 222 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 210 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета по 4 часа в каждом семестре.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании.

Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.

Тема 4. Физическая культура как социальное явление.

Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности.

Профилактика травматизма.

Развивать силу мышц рук. (упр. с гантелями, штангой, на тренажерах).

Развивать силу мышц рук. (упр. на тренажерах, с резинкой.)

Развивать силу мышц груди (упр. со штангой, на тренажерах).

Правила соревнований.

Развивать силу мышц предплечья (упр. с гантелями, на тренажерах).

Развивать ловкость (футбол).

Учить технике захвата.

Развивать силу мышц рук. (упр. на тренажерах, за столом с партнером.)

УТС (учебно-тренировочные схватки)

Учить технике захвата.

Развивать силу мышц рук. (упр. на тренажерах, за столом с партнером.)

Учить технике захвата.

Развивать силу мышц бицепса. (упр. со штангой, гантелями резинкой, ремнем).

Учить технике старта.

Развивать силу мышц бицепса. (упр. со штангой, гантелями резинкой, ремнем).

Учить технике захвата.

Развивать силу мышц груди (упр. со штангой, на перекладине, на брусках).

УТС (учебно-тренировочные схватки)

Учить технике старта.

Развивать силу мышц груди (упр. со штангой, на перекладине, на брусках).

Учить технике старта.

Развивать силу мышц пресса, ног ( упр. на тренажерах).

Учить технике старта.

Развивать силу мышц пресса, ног ( упр. на тренажерах).

Учить технике захвата.

Развивать ловкость (футбол).

УТС (учебно-тренировочные схватки)

Совершенствовать технику захвата.  
Развивать силу мышц рук. (упр. на тренажерах, за столом с партнером.)  
Совершенствовать «стартовое положение».  
Развивать силу мышц бицепса, трицепса. (упр. со штангой, гантелями).  
Совершенствовать технику старта.  
Развивать статическую силу (упр. с ремнем, резинкой).  
Учить технике борьбы способом «верхом».  
Развивать взрывную силу (упр. За столом в парах, с резинкой).  
УТС (учебно-тренировочные схватки)  
Учить технике борьбы способом «верхом».  
2. Развивать взрывную силу (упр. За столом в парах, с резинкой).  
Учить технике борьбы способом «верхом».  
2. Развивать статическую силу.  
Совершенствовать технику захвата.  
Развивать силу мышц кисти, предплечья (баскетбол).  
Совершенствовать технику старта.  
Развивать выносливость (кроссовая подготовка).  
УТС (учебно-тренировочные схватки)  
Совершенствовать «стартовое положение».  
Скоростно-силовая подготовка.  
Учить технике борьбы способом «крюк».  
Развивать силу мышц груди, спины, пресса (упр. со штангой, на тренажерах).  
Учить технике борьбы способом «крюк».  
Развивать силу мышц груди, спины, пресса (упр. со штангой, на тренажерах, с партнером).  
Совершенствовать технику борьбы способом «верхом».  
Развивать взрывную силу (упр. за столом в парах, с резинкой).  
УТС (учебно-тренировочные схватки)  
Учить технике борьбы способом «крюк».  
Развивать силу мышц предплечья (упр. С гантелями, резинкой).  
Учить технике борьбы способом «крюк».  
Развивать силу мышц бицепса, трицепса. (упр. со штангой, гантелями).  
Совершенствовать технику захвата.  
Скоростно-силовая подготовка.  
Совершенствовать технику старта.  
Скоростно-силовая подготовка.  
УТС (учебно-тренировочные схватки)  
Совершенствовать технику борьбы способом «верхом».  
2. Развивать статическую силу (упр. на перекладине, упр. с ремнями).  
Совершенствовать технику борьбы способом «крюк».  
Развивать силу мышц рук. (упр. на тренажерах, в парах, с гантелями, штангой).  
Совершенствовать «стартовое положение».  
Развивать силу мышц груди, пресса (упр. со штангой, в парах, на

тренажерах).

Совершенствовать технику борьбы способом «крюк».

Кроссовая подготовка.

УТС (учебно-тренировочные схватки)

Совершенствовать технику старта.

Скоростно-силовая подготовка.

Учить технике борьбы способом «ключ».

Развивать статическую силу (упр. за столом в парах, с ремнями).

Учить технике борьбы способом «ключ».

Развивать взрывную силу (упр. за столом, в парах, с резинкой).

Совершенствовать «стартовое положение».

Развивать быстроту, ловкость (футбол).

УТС (учебно-тренировочные схватки)

Развивать взрывную силу (упр. за столом, в парах, с резинкой).

Скоростно-силовая подготовка.

Учить технике борьбы способом «ключ».

Развивать статическую силу (упр. за столом в парах, с ремнями).

Учить технике борьбы способом «ключ».

Совершенствовать технику старта.

Совершенствовать технику борьбы способом «верхом».

Совершенствовать «стартовое положение».

УТС (учебно-тренировочные схватки)

Совершенствовать технику захвата.

Совершенствовать технику старта.

Совершенствовать технику борьбы способом «ключ».

Развивать силу мышц бицепса, трицепса. (упр. со штангой, гантелями).

Совершенствовать «стартовое положение».

Развивать силу мышц рук. (упр. с гантелями, штангой, на тренажерах).

Совершенствовать технику борьбы способом «ключ».

Развивать силу мышц груди, спины (упр. со штангой гирей, партнером).

УТС (учебно-тренировочные схватки)

Совершенствовать технику борьбы способом «ключ».

Развивать силу мышц груди, спины (упр. со штангой гирей, партнером).

Совершенствовать технику старта.

Совершенствовать «стартовое положение».

Развивать силу мышц ног, пресса (упр. на тренажерах, гимнастической стенке).

Развивать выносливость (бег 3000м. без учета времени).

Совершенствовать технику борьбы способом «верхом».

Совершенствовать технику захвата.

УТС (учебно-тренировочные схватки)

Совершенствовать технику борьбы способом «верхом».

Развивать статическую силу (упр. за столом с партнером, ремнями).

Развивать взрывную силу (упр. за столом с партнером).

Скоростно-силовая подготовка.

Развивать статическую силу (упр. за столом с партнером, ремнями).

Развивать силу мышц предплечья (упр. с испандером, гантелями).  
Развивать силу мышц бицепса, трицепса. (упр. со штангой, гантелями).  
Развивать статическую силу (упр. за столом с партнером, ремнями).  
УТС (учебно-тренировочные схватки)  
Совершенствовать технику борьбы способом «крюк».  
Совершенствовать технику старта.  
Скоростно-силовая подготовка.  
Развивать силу мышц кисти, предплечья (баскетбол).  
Совершенствовать технику борьбы способом «крюк».  
Развивать силу мышц пресса, ног (упр. на гимн. стенке, с партнером).  
Профилактика травматизма.  
Развивать силу мышц бицепса, трицепса. (упр. со штангой, гантелями).  
УТС (учебно-тренировочные схватки)  
Л/атлетика. Кроссовая подготовка.  
Развивать ловкость (баскетбол).  
Правила соревнований.  
Развивать силу мышц рук. (упр. с гантелями, штангой, на тренажерах).  
Совершенствовать технику захвата.  
Совершенствовать технику старта.  
Совершенствовать технику захвата.  
Развивать силу мышц рук. (упр. с гантелями, штангой, на тренажерах).  
УТС (учебно-тренировочные схватки)  
Совершенствовать технику старта.  
Развивать силу мышц рук. (упр. с гантелями, штангой, на тренажерах).  
Совершенствовать технику старта.  
Развивать взрывную силу (упр. с резинкой, с партнером).  
Совершенствовать «стартовое положение».  
Развивать силу мышц бицепса, трицепса. (упр. со штангой, гантелями).  
Совершенствовать «стартовое положение».  
2. Совершенствовать технику борьбы способом «ключ».  
УТС (учебно-тренировочные схватки)  
Совершенствовать «стартовое положение».  
Совершенствовать технику борьбы способом «ключ».  
Развивать силу мышц груди, спины (упр. со штангой гирей, партнером).  
Л/атлетика. Кроссовая подготовка.  
Развивать силу мышц пресса, ног (упр. на гимн. стенке, с партнером).  
Л/атлетика. Кроссовая подготовка.  
Совершенствовать технику борьбы способом «верхом».  
Развивать взрывную силу (упр. с резинкой, с партнером).  
УТС (учебно-тренировочные схватки)  
Совершенствовать технику борьбы способом «ключ».  
Развивать статическую силу (упр. за столом с партнером, ремнями).  
Скоростно-силовая подготовка.  
Развивать ловкость, быстроту (футбол).  
Развивать силу мышц рук (упр. на тренажерах).

Развивать ловкость быстроту (баскетбол).  
Совершенствовать технику борьбы способом «крюк».  
Развивать статическую силу (упр. за столом с партнером, ремнями).  
УТС (учебно-тренировочные схватки)  
Совершенствовать технику борьбы способом «крюк».  
Совершенствовать технику захвата.  
Совершенствовать технику борьбы способом «верхом».  
Скоростно-силовая подготовка.  
Совершенствовать технику борьбы способом «крюк».  
Развивать взрывную силу (упр. с резинкой, с партнером).  
УТС (учебно-тренировочные схватки)  
Развивать взрывную силу (упр. с резинкой, с партнером).  
Развивать ловкость (баскетбол).  
Развивать силу мышц рук (упр. на тренажерах).  
Развивать статическую силу (упр. за столом с партнером, ремнями).  
Развивать силу мышц предплечья (упр. с испандером, гантелями).  
Развивать силу мышц пресса, ног (упр. на гимн. стенке, с партнером).  
Совершенствовать технику борьбы способом «верхом».  
Развивать силу мышц груди, спины (упр. со штангой гирей, партнером).  
УТС (учебно-тренировочные схватки)  
Совершенствовать технику старта.  
Развивать взрывную силу (упр. с резинкой, с партнером).  
Совершенствовать технику борьбы способом «верхом».  
Л/атлетика. Кроссовая подготовка.  
Совершенствовать технику борьбы способом «верхом».  
Развивать силу мышц предплечья (упр. с испандером, гантелями).  
Совершенствовать технику борьбы способом «крюк».  
Развивать силу мышц предплечья (упр. с испандером, гантелями).  
УТС (учебно-тренировочные схватки)  
Совершенствовать технику борьбы способом «ключ».  
Развивать ловкость, быстроту (футбол).  
Совершенствовать технику борьбы способом «ключ».  
Совершенствовать технику захвата.  
Совершенствовать технику борьбы способом «ключ».  
Развивать силу мышц груди, спины (упр. со штангой гирей, партнером).  
Совершенствовать технику захвата.  
Совершенствовать технику старта.  
УТС (учебно-тренировочные схватки)  
Совершенствовать технику борьбы способом «верхом».  
Развивать взрывную силу (упр. с резинкой, с партнером).  
Совершенствовать технику борьбы способом «ключ».  
2Развивать силу мышц предплечья (упр. штангой, гантелями).  
Развивать взрывную силу (упр. с резинкой, с партнером).  
Скоростно-силовая подготовка.  
Развивать выносливость (футбол)



Развивать силу мышц пресса, ног (упр. на гимн.стенке, с партнером).

УТС (учебно-тренировочные схватки)

Совершенствовать технику захвата.

Совершенствовать технику старта.

Совершенствовать технику борьбы способом «верхом».

Совершенствовать технику борьбы способом «ключ».

Совершенствовать технику борьбы способом «верхом».

Совершенствовать технику захвата.

Совершенствовать технику борьбы способом «крюк».

Совершенствовать технику борьбы способом «ключ».

УТС (учебно-тренировочные схватки)

Совершенствовать технику борьбы способом «крюк».

Индивидуальная работа над техникой в парах.

Совершенствовать технику борьбы способом «крюк».

Индивидуальная работа над техникой в парах.

Совершенствовать технику борьбы способом «ключ».

Индивидуальная работа над техникой в парах.

Скоростно-силовая подготовка.

Развивать ловкость (баскетбол).

УТС (учебно-тренировочные схватки)

Скоростно-силовая подготовка.

Развивать взрывную силу (упр. с резинкой, с партнером).

Совершенствовать технику борьбы способом «ключ».

Развивать статическую силу (упр.за столом с партнером, ремнями).

Совершенствовать технику борьбы способом «ключ».

Развивать статическую силу (упр.за столом с партнером, ремнями).

Совершенствовать технику захвата.

Развивать выносливость (футбол).

УТС (учебно-тренировочные схватки)

Совершенствовать технику старта.

Развивать силу мышц груди, спины (упр.со штангой гирей, партнером).

Скоростно-силовая подготовка.

Развивать силу мышц груди, спины (упр.со штангой гирей, партнером).

Совершенствовать технику «стартового положения».

Развивать силу мышц бицепса, трицепса. (упр.со штангой, гантелями).

## ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

1. 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.

2. Желудкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное пособие / М.П. Желудкович, Р.П. Купчинов. – Мн., 2004.

3. Завалишина, Е.В Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. «Физическое воспитание»: практическое пособие по разделу «Основы аэробики» / Е.В.Завалишина, А.С.Малиновский. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2006.

4. Лапицкая, Л.А. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. «Физическое воспитание»: практическое пособие по разделу «Подвижные игры» /Л.А.Лапицкая., О.А.Захарченко, Л.М. Морозова. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2006.

5. Практическое пособие Физическое воспитание «тексты лекций»: [Текст]: практическое пособие для студентов вузов / В.Н. Дворак, А.С. Малиновский, П.С. Машевская; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2010.

6. Физическое воспитание: пособие для студентов вузов / В. А. Медведев, А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко и др.; Под ред. В. А. Медведева. – Гомель: БелГУТ, 2003.

## 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Всего часов за курс</b>	<b>12</b>	<b>222</b>					<b>8</b>
1	Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования 1.1. Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. 1.2 Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. 1.3 Исторический очерк олимпийского движения на гомельщине. Спортсмены Гомельской области – участники и призеры Олимпийских игр. Сильнейшие спортсмены гомельщины последних лет.		2					
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании. 2.1 Понятие "Здоровье", его содержание и критерии. Факторы здоровья. Здоровый образ жизни. Факторы определяющие здоровый образ жизни. 2.2 Основные понятия ВИЧ, СПИД. 2.3 Определение наркомании. Виды наркотиков. Группы риска. Этапы развития болезни. Методы лечения.		2					
3	Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.		2					

	<p>3.1 Физическая культура как часть культуры общества, ее формы и функции.</p> <p>3.2 Понятие о социально-биологических основах физической культуры.</p> <p>3.3 Органы, системы и аппараты органов. Целостность организма.</p> <p>3.4 Оптимальный двигательный режим, физиологическая характеристика утомления и восстановления.</p> <p>3.5 Классификация физических упражнений, состояние и показатели тренированности.</p>						
4	<p>Тема 4. Физическая культура как социальное явление.</p> <p>4.1 Физическая культура как часть культуры общества и специфическая сфера человеческой деятельности.</p> <p>4.2 Формы и функции физической культуры.</p> <p>4.3 Основные аспекты воспитания физической культуры личности</p>		2				
5	<p>Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.</p> <p>5.1 Характеристика современных оздоровительных систем и средств.</p> <p>5.2 Физиологические основы оздоровительной тренировки.</p> <p>5.3 Построение самостоятельных занятий физической культурой на принципах педагогической технологии.</p> <p>5.4 Способы организации, особенности содержания и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>5.5 Половозрастные особенности самостоятельных занятий.</p> <p>5.6 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.</p>		2				
6	<p>Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности.</p> <p>6.1 Цель и задачи ППФП студентов. Виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха.</p> <p>6.2 Методика подбора средств, организация и формы ППФП студентов.</p> <p>6.3 Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре</p> <p>6.4 Факторы, влияющие на работоспособность и ее динамика в режиме дня, недели, года.</p> <p>6.5 Умственная и физическая работоспособность, снятие утомления.</p> <p>6.6 Психорегулирующая тренировка.</p>		2				
7.1	<p>Занятие 1</p> <p>1 Организационно-методическое занятие.</p> <p>2 Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>3 Санитарно-гигиеническое обеспечение занятий.</p>		2				
7.2	<p>1. Профилактика травматизма.</p> <p>2. Развивать силу мышц рук. (упр. с гантелями, штангой, на тренажерах).</p>		2				

7.3	1. Развивать силу мышц рук. (упр.на тренажерах, с резинкой.) 2. Развивать силу мышц груди (упр. со штангой, на тренажерах).		2					
7.4	1. Правила соревнований. 2. Развивать силу мышц предплечья (упр. с гантелями, на тренажерах). 3. Развивать ловкость (футбол).		2					
7.5	1. Учить технике захвата. 2. Развивать силу мышц рук. (упр.на тренажерах, за столом с партнером.) 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2					
7.6	1. Учить технике захвата. 2. Развивать силу мышц рук. (упр.на тренажерах, за столом с партнером.)		2					
7.7	1. Учить технике захвата. 2. Развивать силу мышц бицепса. (упр.со штангой, гантелями резинкой, ремнем).		2					
7.8	1. Учить технике старта. 2. Развивать силу мышц бицепса. (упр.со штангой, гантелями резинкой, ремнем).		2					
7.9	1. Учить технике захвата. 2. Развивать силу мышц груди (упр. со штангой, на перекладине, на брусьях). 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2					
7.10	1. Учить технике старта. 2. Развивать силу мышц груди (упр. со штангой, на перекладине, на брусьях).		2					
7.11	1. Учить технике старта. 2. Развивать силу мышц пресса, ног ( упр. на тренажерах).		2					
7.12	1. Учить технике старта. 2. Развивать силу мышц пресса, ног ( упр. на тренажерах).		2					
7.13	1. Учить технике захвата. 2. Развивать ловкость (футбол). 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2					
7.14	1. Совершенствовать технику захвата. 2. Развивать силу мышц рук. (упр.на тренажерах, за столом с партнером.)		2					
7.15	1. Совершенствовать «стартовое положение». 2. Развивать силу мышц бицепса, трицепса. (упр.со штангой, гантелями).		2					
7.16	1. Совершенствовать технику старта. 2. Развивать статическую силу ( упр.с ремнем, резинкой).		2					

7.17	1. Учить технике борьбы способом «верхом». 2. Развивать взрывную силу (упр. За столом в парах, с резинкой). 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2				
7.18	1. Учить технике борьбы способом «верхом». 2. Развивать взрывную силу (упр. За столом в парах, с резинкой).		2				
7.19	1. Учить технике борьбы способом «верхом». 2. Развивать статическую силу.		2				
7.20	1. Совершенствовать технику захвата. 2. Развивать силу мышц кисти, предплечья (баскетбол).		2				
7.21	1. Совершенствовать технику старта. 2. Развивать выносливость (кроссовая подготовка). 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2				
7.22	1. Совершенствовать «стартовое положение». 2. Скоростно-силовая подготовка.		2				
7.23	1. Учить технике борьбы способом «крюк». 2. Развивать силу мышц груди, спины, пресса (упр.со штангой, на тренажерах).		2				
7.24	1. Учить технике борьбы способом «крюк». 2. Развивать силу мышц груди, спины, пресса (упр.со штангой, на тренажерах, с партнером).		2				
7.25	1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Развивать взрывную силу (упр. за столом в парах, с резинкой). 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2				
7.26	1. Учить технике борьбы способом «крюк». 2. Развивать силу мышц предплечья (упр. С гантелями, резинкой).		2				
7.27	1. Учить технике борьбы способом «крюк». 2. Развивать силу мышц бицепса, трицепса. (упр.со штангой, гантелями).		2				
7.28	1. Совершенствовать технику захвата. 2. Скоростно-силовая подготовка.		2				
7.29	1. Совершенствовать технику старта. 2. Скоростно-силовая подготовка. 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2				
7.30	1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом».		2				

	2. Развивать статическую силу (упр.на перекладине, упр. с ремнями).						
7.31	1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Развивать силу мышц рук. (упр.на тренажерах, в парах, с гантелями, штангой).		2				
7.32	1. Совершенствовать «стартовое положение». 2. Развивать силу мышц груди, пресса (упр. со штангой, в парах, на тренажерах).		2				
7.33	1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2.Кроссовая подготовка. 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2				
7.34	1. Совершенствовать технику старта. 2. Скоростно-силовая подготовка.		2				
7.35	1. Учить технике борьбы способом «ключ». 2. Развивать статическую силу (упр.за столом в парах, с ремнями).		2				
7.36	1. Учить технике борьбы способом «ключ». 2. Развивать взрывную силу (упр.за столом, в парах, с резинкой).		2				
7.37	1. Совершенствовать «стартовое положение». 2. Развивать быстроту, ловкость (футбол). 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2				
7.38	1. Развивать взрывную силу (упр.за столом, в парах, с резинкой). 2. Скоростно-силовая подготовка.		2				
7.39	1. Учить технике борьбы способом «ключ». 2. Развивать статическую силу (упр.за столом в парах, с ремнями).		2				
7.40	1. Учить технике борьбы способом «ключ». 2. Совершенствовать технику старта.		2				
7.41	1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2.Совершенствовать «стартовое положение». 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2				
7.42	1. Совершенствовать технику захвата. 2. Совершенствовать технику старта.		2				
7.43	1. Совершенствовать технику борьбы способом «ключ». 2. Развивать силу мышц бицепса, трицепса. (упр.со штангой, гантелями).		2				
7.44	1. Совершенствовать «стартовое положение». 2. Развивать силу мышц рук. (упр. с гантелями, штангой, на тренажерах).		2				

7.45	1. Совершенствовать технику борьбы способом «ключ». 2. Развивать силу мышц груди, спины (упр.со штангой гирей, партнером). 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2				
7.46	1. Совершенствовать технику борьбы способом «ключ». 2. Развивать силу мышц груди, спины (упр.со штангой гирей, партнером).		2				
7.47	1. Совершенствовать технику страта. 2. Совершенствовать «стартовое положение».		2				
7.48	1. Развивать силу мышц ног, пресса (упр. на тренажерах, гимн.стенке). 2. Развивать выносливость (бег 3000м. без учета времени).		2				
7.49	1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Совершенствовать технику захвата. 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2				
7.50	1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Развивать статическую силу (упр.за столом с партнером, ремнями).		2				
7.51	1. Развивать взрывную силу (упр. за столом с партнером). 2. Скоростно-силовая подготовка.		2				
7.52	1. Развивать статическую силу (упр.за столом с партнером, ремнями). 2. Развивать силу мышц предплечья (упр. с испандером, гантелями).		2				
	зачет						4
	<b>Всего часов за 1 семестр</b>	<b>12</b>	<b>105</b>				4
7.53	1. Развивать силу мышц бицепса, трицепса. (упр.со штангой, гантелями). 2. Развивать статическую силу (упр.за столом с партнером, ремнями). 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2				
7.54	1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Совершенствовать технику старта.		2				
7.55	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Развивать силу мышц кисти, предплечья (баскетбол).		2				
7.56	1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Развивать силу мышц пресса, ног (упр. на гимн.стенке, с партнером).		2				
7.57	1. Профилактика травматизма. 2. Развивать силу мышц бицепса, трицепса. (упр.со штангой, гантелями). 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2				
7.58	1. Л/атлетика. Кроссовая подготовка.		2				



	2. Развивать ловкость (баскетбол).							
7.59	1. Правила соревнований. 2. Развивать силу мышц рук. (упр. с гантелями, штангой, на тренажерах).		2					
7.60	1. Совершенствовать технику захвата. 2. Совершенствовать технику старта.		2					
7.61	1. Совершенствовать технику захвата. 2. Развивать силу мышц рук. (упр. с гантелями, штангой, на тренажерах). 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2					
7.62	1. Совершенствовать технику старта. 2. Развивать силу мышц рук. (упр. с гантелями, штангой, на тренажерах).		2					
7.63	1. Совершенствовать «стартовое положение». 2. Развивать силу мышц бицепса, трицепса. (упр. со штангой, гантелями).		2					
7.64	1. Совершенствовать «стартовое положение». 2. Совершенствовать технику борьбы способом «ключ». 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2					
7.65	1. Совершенствовать «стартовое положение». 2. Совершенствовать технику борьбы способом «ключ».		2					
7.66	1. Развивать силу мышц груди, спины (упр. со штангой гирей, партнером). 2. Л/атлетика. Кроссовая подготовка.		2					
7.67	1. Развивать силу мышц пресса, ног (упр. на гимн. стенке, с партнером). 2. Л/атлетика. Кроссовая подготовка.		2					
7.68	1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Развивать взрывную силу (упр. с резинкой, с партнером). 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2					
7.69	1. Совершенствовать технику борьбы способом «ключ». 2. Развивать статическую силу (упр. за столом с партнером, ремнями).		2					
7.70	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Развивать ловкость, быстроту (футбол).		2					
7.71	1. Развивать силу мышц рук (упр. на тренажерах). 2. Развивать ловкость быстроту (баскетбол).		2					
7.72	1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Развивать статическую силу (упр. за столом с партнером, ремнями).		2					

	3. УТС (учебно-тренировочные схватки)							
7.73	1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Совершенствовать «стартовое положение».		2					
7.74	1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Совершенствовать технику захвата.		2					
7.75	1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Скоростно-силовая подготовка.		2					
7.76	1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Развивать взрывную силу (упр. с резинкой, с партнером). 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2					
7.77	1. Развивать взрывную силу (упр. с резинкой, с партнером). 2. Развивать ловкость (баскетбол).		2					
7.78	1. Развивать силу мышц рук (упр. на тренажерах). 2. Развивать статическую силу (упр. за столом с партнером, ремнями).		2					
7.79	1. Развивать силу мышц предплечья (упр. с испандером, гантелями). 2. Развивать силу мышц пресса, ног (упр. на гимн. стенке, с партнером).		2					
7.80	1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Развивать силу мышц груди, спины (упр. со штангой гирей, партнером). 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2					
7.81	1. Совершенствовать технику старта. 2. Развивать взрывную силу (упр. с резинкой, с партнером).		2					
7.82	1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Л/атлетика. Кроссовая подготовка.		2					
7.83	1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Развивать силу мышц предплечья (упр. с испандером, гантелями).		2					
7.84	1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Развивать силу мышц предплечья (упр. с испандером, гантелями). 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2					
7.85	1. Совершенствовать технику борьбы способом «ключ». 2. Развивать ловкость, быстроту (футбол).		2					
7.86	1. Совершенствовать технику борьбы способом «ключ». 2. Совершенствовать технику захвата.		2					

7.87	1. Совершенствовать технику борьбы способом «ключ». 2. Развивать силу мышц груди, спины (упр.со штангой гирей, партнером).		2					
7.88	1. Совершенствовать технику захвата. 2. Совершенствовать технику старта. 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2					
7.89	1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Развивать взрывную силу (упр. с резинкой, с партнером).		2					
7.90	1. Совершенствовать технику борьбы способом «ключ». 2. Развивать силу мышц предплечья (упр. штангой, гантелями).		2					
7.91	1. Развивать взрывную силу (упр. с резинкой, с партнером). 2. Скоростно-силовая подготовка.		2					
7.92	1. Развивать выносливость (футбол) 2. Развивать силу мышц пресса, ног (упр. на гимн.стенке, с партнером). 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2					
7.93	1. Совершенствовать технику захвата. 2. Совершенствовать технику старта.		2					
7.94	1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Совершенствовать технику борьбы способом «ключ».		2					
7.95	1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Совершенствовать технику захвата.		2					
7.96	1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Совершенствовать технику борьбы способом «ключ». 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2					
7.97	1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Индивидуальная работа над техникой в парах.		2					
7.98	1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Индивидуальная работа над техникой в парах.		2					
7.99	1. Совершенствовать технику борьбы способом «ключ». 2. Индивидуальная работа над техникой в парах.		2					
7.100	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Развивать ловкость (баскетбол). 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2					

7.101	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Развивать взрывную силу (упр. с резинкой, с партнером).		2				
7.102	1. Совершенствовать технику борьбы способом «ключ». 2. Развивать статическую силу (упр.за столом с партнером, ремнями).		2				
7.103	1. Совершенствовать технику борьбы способом «ключ». 2. Развивать статическую силу (упр.за столом с партнером, ремнями).		2				
7.104	1. Совершенствовать технику захвата. 2. Развивать выносливость (футбол). 3. УТС (учебно-тренировочные схватки)		2				
7.105	1. Совершенствовать технику старта. 2. Развивать силу мышц груди, спины (упр.со штангой гирей, партнером).		2				
	зачтено						4
	<b>Всего часов за 2 семестр</b>		<b>105</b>				<b>4</b>