

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

**ГИРЕВОЙ СПОРТ**

\_\_\_\_\_  
(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 \_\_\_\_\_)

## 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.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура» (Гиревой спорт) для дневного отделения изучается студентами 1-4 курсов всех специальностей университета в объеме 372 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 360 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 организации трудовой деятельности.

Гиревой спорт как разновидность физической культуры в Вузе. Естественнонаучные основы физического воспитания техника безопасности.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Обучение технике толчка гири с груди. Обучение технике рывка гири.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники взятия гири на грудь.

Совершенствование техники толчка гири. Обучение технике рывка гири.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Совершенствование взятия гири на грудь. Совершенствование техники рывка гири.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование техники толчка гири.

Обучение технике толчка гири. Совершенствование техники взятия гири на грудь.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Совершенствование махов гири со сменой рук. Обучение технике полутолчка гири.

Обучение технике полутолчка гири, штанги. Совершенствование техники рывка гири.

Обучение технике полутолчка гири, штанги. Совершенствование техники рывка гири.

Обучение технике низкого старта, бега по повороту. Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Обучение технике низкого старта, бега по повороту. Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование взятия гири на грудь.

Обучение технике толчка гири. Совершенствование техники рывка гири.

Обучение технике жимового швунта. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение упражнениям на перекладине. Обучение упражнениям на брусьях.

Обучение упражнениям на перекладине. Обучение упражнениям на брусьях.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники взятия гири на грудь.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники взятия гири на грудь.

Обучение подвижным играм. Учебно-тренировочная игра в мини футбол.

Обучение подвижным играм. Учебно-тренировочная игра в мини футбол.

Обучение технике толчка гири. Совершенствование техники рывка гири.

Обучение технике рывкам махом. Совершенствование техники толчка с груди.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири с груди.

Обучение технике движения в длинном цикле. Совершенствование упражнений на силу.

Обучение жима двух гири. Совершенствование техники рывка гири.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение технике взятия на грудь гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучения технике толчка гири. Совершенствование рывка гири.

Совершенствование толчкового швунта со штангой. Совершенствование техники рывка гири.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение выполнения упражнений по длинному циклу. Совершенствование упражнений со штангой для развития силы.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстроты.

Обучение технике толчка гири. Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Совершенствование техники взятия гири на грудь. Совершенствование махов гири со сменой рук.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение технике выполнения классического движения в длинном цикле. Совершенствование упражнений для гибкости.

Обучение технике толчка гири. Совершенствование двигательного качества- сила.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование техники взятия гири на грудь.

Совершенствование техники толчка гири с груди. Обучение технике рывка гири.

Совершенствование техники толчка гири с груди. Совершенствование упражнений на быстроту.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование движений на развитие двигательного качества- силы.

Совершенствование техники комбинированных ходов на лыжах. Совершенствование техники конькового хода на лыжах.

Совершенствование техники комбинированных ходов на лыжах. Совершенствование техники конькового хода на лыжах.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Совершенствование техники взятия гири на грудь. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- гибкость.

Обучение технике толчка гири. Совершенствование техники рывка гири.

Совершенствование техники взятия гири на грудь. Совершенствование техники жимового швунта.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование техники толчка гири от груди.

Обучение технике толчка гири. Совершенствование техники опускания гири на грудь с правильным дыханием.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование махов гири со сменной рук.

Совершенствование техники толчка гири с груди. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- силы.

Совершенствование рывковых упражнений с гирями и со штангой. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- гибкость.

Совершенствование подъема от груди от груди и фиксации. Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Обучение технике толчка гири. Обучение технике рывка гири.

Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота. Обучение технике толчка гири с груди.

Совершенствование техники взятия гири на грудь. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Совершенствование техники взятия гири на грудь. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение технике взятия гири на грудь. Совершенствование рывкового упражнения с гирями и со штангой.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Совершенствование техники толчка гири с груди. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- выносливость.

Совершенствование техники толчка гири с груди. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- выносливость.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- силы.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- силы.

Методика обучения и тренировки. Техника классических движений.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование техники толчка гири.

Совершенствование техники взятия гири на грудь. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- гибкость.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение технике толчка гири. Совершенствование техники рывка гири.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири с груди.

Совершенствование техники толчка гири по длинному циклу. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- сила.

Совершенствование техники толчка гири по длинному циклу. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- сила.

Совершенствование техники толчка гири с груди. Совершенствование техники выполнения рывковых движений со штангой и гирей.

Совершенствование техники рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение технике толчка гири. Обучение технике рывка гири.

Совершенствование техники толчка гири с груди. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота.

Совершенствование техники толчка гири с груди. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование различных упражнений на выносливость.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование различных упражнений на выносливость.

Обучение технике толчка гири. Совершенствование техники взятия гири на грудь.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение технике толчка гири. Обучение технике рывка гири.

Правила соревнования по гиревому спорту.

Совершенствование техники толчка гири с груди в длинном цикле. Совершенствование двигательного качества- выносливость.

Обучение подвижным играм: на месте, в движении, с предметами. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование техники взятия гири на грудь.





## 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>360</b>	<b>-</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. 3.1 Физическая культура как часть культуры общества, ее формы и функции.	2		-	-	-		

	<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>Занятие 2</p> <p>1 Гиревой спорт как разновидность физической культуры в Вузе.</p> <p>2 Естественнонаучные основы физического воспитания техника безопасности.</p>		2					
7.3	<p>Занятие 3</p> <p>1 Обучение технике рывка гири.</p>		2					

	2 Обучение технике толчка гири.							
7.4	Занятие 4 1 Обучение технике толчка гири с груди. 2 Обучение технике рывка гири.		2					
7.5	Занятие 5 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.6	Занятие 6 1 Совершенствование техники толчка гири. 2 Обучение технике рывка гири.		2					
7.7	Занятие 7 1 Обучение технике рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири.		2					
7.8	Занятие 8 1 Совершенствование взятия гири на грудь. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.9	Занятие 9 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.10	Занятие 10 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири.		2					
7.11	Занятие 11 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.12	Занятие 12 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.13	Занятие 13 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.14	Занятие 14 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.15	Занятие 15		2					

	1 Совершенствование махов гири со сменой рук. 2 Обучение технике полутолчка гири.							
7.16	Занятие 16 1 Обучение технике полутолчка гири, штанги. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.17	Занятие 17 1 Обучение технике полутолчка гири, штанги. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.18	Занятие 18 1 Обучение технике низкого старта, бега по повороту. 2 Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2					
7.19	Занятие 19 1 Обучение технике низкого старта, бега по повороту. 2 Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2					
7.20	Занятие 20 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование взятия гири на грудь.		2					
7.21	Занятие 21 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.22	Занятие 22 1 Обучение технике жимового швунта. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.23	Занятие 23 1 Обучение упражнениям на перекладине. 2 Обучение упражнениям на брусьях.		2					
7.24	Занятие 24 1 Обучение упражнениям на перекладине. 2 Обучение упражнениям на брусьях.		2					
7.25	Занятие 25 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.26	Занятие 26 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					

7.27	Занятие 27 1 Обучение подвижным играм. 2 Учебно-тренировочная игра в мини футбол.		2					
7.28	Занятие 28 1 Обучение подвижным играм. 2 Учебно-тренировочная игра в мини футбол.		2					
7.29	Занятие 29 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.30	Занятие 30 1 Обучение технике рывкам махом. 2 Совершенствование техники толчка с груди.		2					
7.31	Занятие 31 1 Обучение технике рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири.		2					
7.32	Занятие 32 1 Обучение технике движения в длинном цикле. 2 Совершенствование упражнений на силу.		2					
7.33	Занятие 33 1 Обучение жима двух гири. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.34	Занятие 34 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.35	Занятие 35 1 Обучение технике взятия на грудь гири. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.36	Занятие 36 1 Обучения технике толчка гири. 2 Совершенствование рывка гири.		2					
7.37	Занятие 37 1 Совершенствование толчкового швунта со штангой. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.38	Занятие 38 1 Обучение технике рывка гири.		2					

	2 Совершенствование техники толчка гири с груди.							
7.39	Занятие 39 1 Обучение выполнения упражнений по длинному циклу. 2 Совершенствование упражнений со штангой для развития силы.		2					
7.40	Занятие 40 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.41	Занятие 41 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстроты.		2					
7.42	Занятие 42 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстроты.		2					
7.43	Занятие 43 1 Обучение технике толчка гири. 2 Кроссовая подготовка.		2					
7.44	Занятие 44 1 Обучение технике толчка гири. 2 Кроссовая подготовка.		2					
7.45	Занятие 45 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири.		2					
7.46	Занятие 46 1 Обучение технике рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири.		2					
7.47	Занятие 47 1 Обучение технике рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири.		2					
7.48	Занятие 48 1 Совершенствование техники взятия гири на грудь. 2 Совершенствование махов гири со сменой рук.		2					
7.49	Занятие 49 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.50	Занятие 50		2					

	1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири.							
7.51	Занятие 51 1 Обучение технике выполнения классического движения в длинном цикле. 2 Совершенствование упражнений для гибкости.		2					
7.52	Занятие 52 1 Обучение технике выполнения классического движения в длинном цикле. 2 Совершенствование упражнений для гибкости.		2					
7.53	Занятие 53 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование двигательного качества- сила.		2					
7.54	Занятие 54 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование двигательного качества- сила.		2					
7.55	Занятие 55 1 Обучение технике рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири.		2					
7.56	Занятие 56 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.57	Занятие 57 1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 2 Обучение технике рывка гири.		2					
7.58	Занятие 58 1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 2 Совершенствование упражнений на быстроту.		2					
7.59	Занятие 59 1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 2 Совершенствование упражнений на быстроту.		2					
7.60	Занятие 60 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование движений на развитие двигательного качества- силы.		2					
7.61	Занятие 61 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование движений на развитие двигательного качества- силы.		2					

7.62	Занятие 62 1 Обучение технике рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири.		2					
7.63	Занятие 63 1 Совершенствование техники взятия гири на грудь. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- гибкость.		2					
7.64	Занятие 64 1 Совершенствование техники взятия гири на грудь. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- гибкость.		2					
7.65	Занятие 65 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.66	Занятие 66 1 Совершенствование техники взятия гири на грудь. 2 Совершенствование техники жимового швунта.		2					
7.67	Занятие 67 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири от груди.		2					
7.68	Занятие 68 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование техники опускания гири на грудь с правильным дыханием.		2					
7.69	Занятие 69 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование махов гири со сменой рук.		2					
7.70	Занятие 70 1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- силы.		2					
7.71	Занятие 71 1 Совершенствование рывковых упражнений с гирями и со штангой. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- гибкость.		2					
7.72	Занятие 72 1 Совершенствование подъема от груди от груди и фиксации. 2 Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2					
7.73	Занятие 73 1 Обучение технике толчка гири.		2					



	2 Обучение технике рывка гири.							
7.74	Занятие 74 1 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота. 2 Обучение технике толчка гири с груди.		2					
7.75	Занятие 75 1 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота. 2 Обучение технике толчка гири с груди.		2					
7.76	Занятие 76 1 Совершенствование техники взятия гири на грудь. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.77	Занятие 77 1 Совершенствование техники взятия гири на грудь. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.78	Занятие 78 1 Совершенствование техники взятия гири на грудь. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.79	Занятие 79 1 Обучение технике взятия гири на грудь. 2 Совершенствование рывкового упражнения с гирями и со штангой.		2					
7.80	Занятие 80 1 Обучение технике взятия гири на грудь. 2 Совершенствование рывкового упражнения с гирями и со штангой.		2					
7.81	Занятие 81 1 Обучение технике рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири.		2					
7.82	Занятие 82 1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- выносливость.		2					
7.83	Занятие 83 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- силы.		2					
7.84	Занятие 84 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- силы.		2					
7.85	Занятие 85		2					

	1 Совершенствование техники комбинированных ходов на лыжах. 2 Совершенствование техники конькового хода на лыжах.							
7.86	Занятие 86 1 Совершенствование техники комбинированных ходов на лыжах. 2 Совершенствование техники конькового хода на лыжах.		2					
7.87	Занятие 87 1 Совершенствование техники комбинированных ходов на лыжах. 2 Совершенствование техники конькового хода на лыжах.		2					
7.88	Занятие 88 1 Совершенствование техники комбинированных ходов на лыжах. 2 Совершенствование техники конькового хода на лыжах.		2					
7.89	Занятие 89 1 Совершенствование техники комбинированных ходов на лыжах. 2 Совершенствование техники конькового хода на лыжах.		2					
7.90	Занятие 90 1 Методика обучения и тренировки. 2 Техника классических движений.		2					
	зачет							4
	<b>Всего часов за 1 семестр</b>	<b>12</b>	<b>180</b>					4
7.91	Занятие 91 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири.		2					
7.92	Занятие 92 1 Совершенствование техники взятия гири на грудь. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- гибкость.		2					
7.93	Занятие 93 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.94	Занятие 94 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.95	Занятие 95 1 Обучение технике рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири с груди.		2					
7.96	Занятие 96		2					

	1 Совершенствование техники толчка гири по длинному циклу. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- сила.							
7.97	Занятие 97 1 Совершенствование техники толчка гири по длинному циклу. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- сила.		2					
7.98	Занятие 98 1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 2 Совершенствование техники выполнения рывковых движений со штангой и гирей.		2					
7.99	Занятие 99 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Обучение техники толчка гири.		2					
7.100	Занятие 100 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.101	Занятие 101 1 Обучение технике толчка гири. 2 Обучение технике рывка гири.		2					
7.102	Занятие 102 1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота.		2					
7.103	Занятие 103 1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота.		2					
7.104	Занятие 104 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование различных упражнений на выносливость.		2					
7.105	Занятие 105 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование различных упражнений на выносливость.		2					
7.106	Занятие 106 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.107	Занятие 107 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					

7.108	Занятие 108 1 Обучение технике толчка гири. 2 Обучение технике рыка гири.		2					
7.109	Занятие 109 1 Совершенствование техники толчка гири с груди в длинном цикле. 2 Совершенствование двигательного качества- выносливость.		2					
7.110	Занятие 110 1 Обучение подвижным играм: на месте, в движении, с предметами. 2 Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.		2					
7.111	Занятие 111 1 Обучение технике рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири.		2					
7.112	Занятие 112 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.113	Занятие 113 1 Обучение технике толчка гири в длинном цикле. 2 Совершенствование упр.на развитие двигательного качества- выносливость.		2					
7.114	Занятие 114 1 Обучение технике толчка гири. 2 Обучение технике рывка гири.		2					
7.115	Занятие 115 1 Обучение технике толчка гири с груди. 2 Совершенствование упражнения на развитие двигательного качества- выносливость.		2					
7.116	Занятие 116 1 Совершенствование техники взятия гири на грудь. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.117	Занятие 117 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.118	Занятие 118 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование упражнений направленных на развитие физического качества- сила.		2					
7.119	Занятие 119 1 Совершенствование техники рывка гири.		2					

	2 Совершенствование техники толчка гири.							
7.120	Занятие 120 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.121	Занятие 121 1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 2 Совершенствование упражнений направленных на развитие физического качества- сила.		2					
7.122	Занятие 122 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.123	Занятие 123 1 Методика обучения и тренировки. 2 Техника классических движений.		2					
7.124	Занятие 124 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири.		2					
7.125	Занятие 125 1 Совершенствование техники взятия гири на грудь. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- гибкость.		2					4
7.126	Занятие 126 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.127	Занятие 127 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.128	Занятие 128 1 Обучение технике рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири с груди.		2					
7.129	Занятие 129 1 Совершенствование техники толчка гири по длинному циклу. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- сила.		2					
7.130	Занятие 130 1 Совершенствование техники толчка гири по длинному циклу. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- сила.		2					
7.131	Занятие 131		2					

	1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 2 Совершенствование техники выполнения рывковых движений со штангой и гирей.							
7.132	Занятие 132 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири.		2					
7.133	Занятие 133 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.134	Занятие 134 1 Обучение технике толчка гири. 2 Обучение технике рывка гири.		2					
7.135	Занятие 135 1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота.		2					
7.136	Занятие 136 1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота.		2					
7.137	Занятие 137 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование различных упражнений на выносливость.		2					
7.138	Занятие 138 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование различных упражнений на выносливость.		2					
7.139	Занятие 139 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.140	Занятие 140 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.141	Занятие 141 1 Обучение технике толчка гири. 2 Обучение технике рыка гири.		2					
7.142	Занятие 142 1 Совершенствование техники толчка гири с груди в длинном цикле. 2 Совершенствование двигательного качества- выносливость.		2					

7.143	Занятие 143 1 Обучение подвижным играм: на месте, в движении, с предметами. 2 Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.		2					
7.144	Занятие 144 1 Обучение технике рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири.		2					
7.145	Занятие 145 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.146	Занятие 146 1 Обучение технике толчка гири в длинном цикле. 2 Совершенствование упр.на развитие двигательного качества- выносливость.		2					
7.147	Занятие 147 1 Обучение технике толчка гири. 2 Обучение технике рывка гири.		2					
7.148	Занятие 148 1 Обучение технике толчка гири с груди. 2 Совершенствование упражнения на развитие двигательного качества- выносливость.		2					
7.149	Занятие 149 1 Совершенствование техники взятия гири на грудь. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.150	Занятие 150 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.151	Занятие 151 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование упражнений направленных на развитие физического качества- сила.		2					
7.152	Занятие 152 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири.		2					
7.153	Занятие 153 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.154	Занятие 154 1 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					

	2 Совершенствование упражнений направленных на развитие физического качества- сила.							
7.155	Занятие 155 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.156	Занятие 156 1 Методика обучения и тренировки. 2 Техника классических движений.		2					
7.157	Занятие 157 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири.		2					
7.158	Занятие 158 1 Совершенствование техники взятия гири на грудь. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- гибкость.		2					
7.159	Занятие 159 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.160	Занятие 160 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.161	Занятие 161 1 Обучение технике рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири с груди.		2					
7.162	Занятие 162 1 Совершенствование техники толчка гири по длинному циклу. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- сила.		2					
7.163	Занятие 163 1 Совершенствование техники толчка гири по длинному циклу. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- сила.		2					
7.9164	Занятие 164 1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 2 Совершенствование техники выполнения рывковых движений со штангой и гирей.		2					
7.165	Занятие 165 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири.		2					
7.166	Занятие 166		2					



	1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.							
7.167	Занятие 167 1 Обучение технике толчка гири. 2 Обучение технике рывка гири.		2					
7.168	Занятие 168 1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота.		2					
7.169	Занятие 169 1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота.		2					
7.170	Занятие 170 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование различных упражнений на выносливость.		2					
7.171	Занятие 171 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование различных упражнений на выносливость.		2					
7.172	Занятие 172 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.173	Занятие 173 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.174	Занятие 174 1 Обучение технике толчка гири. 2 Обучение технике рыка гири.		2					
7.175	Занятие 175 1 Совершенствование техники толчка гири с груди в длинном цикле. 2 Совершенствование двигательного качества- выносливость.		2					
7.176	Занятие 176 1 Обучение подвижным играм: на месте, в движении, с предметами. 2 Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.		2					
7.177	Занятие 177 1 Обучение технике рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири.		2					

7.178	Занятие 178 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.179	Занятие 179 1 Обучение технике толчка гири в длинном цикле. 2 Совершенствование упр.на развитие двигательного качества- выносливость.		2					
7.180	Занятие 180 1 Обучение технике толчка гири. 2 Обучение технике рывка гири.		2					
	зачет							4
	всего за 2 семестр		180					4

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скоринны