

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

МНОГОБОРЬЕ «ЗАЩИТНИК ОТЕЧЕСТВА»

(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.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура» (Многоборье «Защитник Отечества») для дневного отделения изучается студентами 1-4 курсов всех специальностей университета в объеме 252 часов учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 240 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.

Теоретические основы обучения в многоборье, техника безопасности

Методика обучения и тренировки Общие принципы техники упражнений
Правила соревнований по многоборью.

Элементы выполнения легкоатлетических упражнений Элементы выполнения упражнений на перекладине и на брусьях Обучение упражнениям на перекладине.

Обучение упражнениям на брусьях.

Обучение подвижным играм.

Учебно-тренировочная игра в мини футбол.

Учебно-тренировочная игра в мини футбол.

Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах.

Передвижение на лыжах Обучение основам техники прыжка.

Обучение основам техники старта.

Обучение технике стартового разгона

Обучение основам техники прыжка

Обучение основам техники прыжка

Совершенствование техники старта

Совершенствование в технике прыжка

Обучение в технике отжиманий

Обучение технике высокого старта

Обучение технике прыжка

Совершенствование прыжка в длину с места

Совершенствование техники старта

Обучение технике высокого старта

Совершенствование стартового разгона

Совершенствование в технике прыжка в длину с места.

Совершенствование в технике стартового разгона.

Обучение сгибанию разгибанию рук в упоре лежа.

Совершенствование прыжка в длину с места.

Обучение основам техники отжиманий.

Совершенствование техники стартового разгона.

Обучение бегу по прямой.

Обучение бегу по виражу.

Обучение бегу «колесом».

Совершенствование техники стартового разгона .
Обучение бегу стартового ускорения.
Совершенствование техники прыжка в длину с места.
Обучение в технике стартового ускорения.
Совершенствование техники отжиманий Обучение технике бегу с хода.
Совершенствование техники стартового ускорения.
Обучение в технике бега с хода.
Совершенствование техники бега по виражу.
Обучение технике бега с хода.
Обучение технике высокого старта .
Обучение технике финального усилия.
Совершенствование бега по прямой.
Обучение технике бега по дистанции .
Обучение технике прыжка с ноги на ногу.
Развитие основных физических качеств посредством легкоатлетических упражнений
Совершенствование навыков выносливости к статическим напряжениям.
Совершенствование упражнений на силу.
Обучение бегу по пересеченной местности .
Совершенствование техники бега по прямой.
Обучение технике стартового ускорения.
Совершенствование техники прыжка в длину.
Обучение технике бега с хода.
Совершенствование прыжка с ноги на ногу.
Обучение технике прыжка в длину с места Совершенствование техники рывка классического.
Совершенствование техники прыжка в длину с места.
Совершенствование техники прыжка с ноги на ногу.
Обучение основам техники бега с хода.
Совершенствование в овладении.
Обучение технике прыжка в длину с места.
Совершенствование упражнений со штангой для развития силы.
Обучение технике прыжка в длину с места.
Совершенствование прыжка с ноги на ногу.
Обучение бега с хода.
Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества-быстроты.
Совершенствование техники прыжка в длину с места Кроссовая подготовка
Совершенствование техники классического рывка Совершенствование прыжка с ноги на ногу Совершенствование бега с хода Обучение технике прыжка в длину с места Совершенствование техники взятие штанги на грудь Совершенствование техники прыжка в длину с места Обучение техники стартового ускорения Совершенствование техники стартового ускорения Обучение техники стартового ускорения Совершенствование выносливости к статическим упражнениям.

Обучение техники стартового ускорения Совершенствования двигательного качества - сила Совершенствование стартового ускорения Обучение техники финального усилия Совершенствование техники стартового ускорения Совершенствование техники финального усилия Совершенствование техники финального усилия Обучение техники финального усилия Совершенствование основам техники стартового ускорения Совершенствование основам техники финального усилия Совершенствования техники стартового ускорения Совершенствование движений на развитие двигательного качества - силы Обучение техники финального усилия Обучение техники финального усилия Совершенствование техники финального усилия Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - гибкость

Обучение техники стартового ускорения Совершенствование техники финального усилия Обучение основам техники низкого старта Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники классического рывка Совершенствование техники толчка штанги от груди со стоек способом в размножку

Обучение технике низкого старта Совершенствование техники бега на средние дистанции Обучение технике классического рывка Обучение технике классического толчка Совершенствование техники низкого старта Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - силы Совершенствование рывковых упражнений с гирями и со штангой Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - гибкость

Совершенствование техники низкого старта Совершенствование техники бега на средние дистанции Обучение технике классического толчка Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - быстрота

Обучение технике толчка штанги от груди Совершенствование техники низкого старта Совершенствование техники бега на средние дистанции Обучение технике сгибания разгибания рук в упоре лежа Совершенствование рывкового упражнения с гирями и со штангой Обучение технике бега по виражу Обучение технике бега по прямой Совершенствование сгибания разгибания рук в упоре лежа Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - выносливость

Совершенствование технике бега на короткие дистанции Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - сила Совершенствование технике сгибания разгибания рук в упоре лежа Совершенствование стартового разгона Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - гибкость

Обучение технике сгибания разгибания рук в упоре лежа Совершенствование стартового разгона.

Обучение технике бега на короткие дистанции

Совершенствование техники бега на короткие дистанции Обучение технике сгибания разгибания рук в упоре лежа Обучение технике стартового разгона

Совершенствование бега на короткие дистанции

Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - сила

Совершенствование техники сгибания разгибания рук в упоре лежа

Совершенствование техники стартового разгона

Совершенствование техники бега по прямой

Обучение технике бега по дистанции

Обучение технике бега по виражу

Обучение подъема штанги на грудь с виса с полуподседом Обучение технике бега по прямой Обучение технике бега по дистанции Совершенствование бега по виражу

Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - быстрота

Совершенствование технике бега по прямой

Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - выносливость

Обучение технике бега по виражу

Обучение технике бега по дистанции

Обучение бега по прямой

Совершенствование техники толчка штанги с груди Обучение основам техники бега по виражу Совершенствование бега по дистанции

Совершенствование бега по прямой

Совершенствование двигательного качества - выносливость

Совершенствование технике бега по виражу Совершенствование бега по дистанции Совершенствование технике бега по прямой

Совершенствование техники взятия штанги на грудь с плинтов в полуподсед

Обучение приземлению в прыжке в длину с места Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - выносливость

Обучение технике разгона с высокого старта

Обучение технике классического толчка

Обучение технике приземлению в прыжке в длину с места

Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества выносливость

Совершенствование техники разгона с высокого старта Совершенствование техники полета в прыжке в длину с места Обучение технике приземлению в прыжке в длину с места Совершенствование технике полета в прыжке в длину с места Обучение основам технике приземлению в прыжке в длину с места Совершенствование техники полета в прыжке в длину с места

Обучение техники разгона с высокого старта

Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - выносливость

Совершенствование технике разгона с высокого старта

Совершенствование техники полета в прыжке в длину с места

Совершенствование техники приземлению в прыжке в длину с места

Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - выносливость

Обучение техники разгона с высокого старта

Обучение техники приземлению в прыжке в длину с места

Совершенствование бега по дистанции

Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - силы

Совершенствование техники бега по виражу

Совершенствование техники взятия штанги на грудь с низкого старта

Совершенствование бега по дистанции

Совершенствование техники подъема штанги на грудь с плинтов с подседом размножкой

Совершенствование техники бега по виражу

Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - выносливость

Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила

Совершенствование техники стартового разгона Совершенствование техники бега по дистанции

Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - ловкость

Совершенствование техники бега по виражу

Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - быстрота

Совершенствование техники бега по дистанции

Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила

Совершенствование бега по виражу

Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - выносливость

Совершенствование техники прыжка в длину с места Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила

Совершенствование техники бега на короткую дистанцию в целом

Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - гибкость

Совершенствование прыжка в длину с места

Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - выносливость

Совершенствование техники бега на короткую дистанцию в целом

Совершенствование техники отжиманий Совершенствование техники прыжка в длину с места Совершенствование техники отжиманий

Совершенствование техники бега на короткую дистанцию в целом
Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила

Совершенствование в овладении основами техники
Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - выносливость

Совершенствование техники бега на короткую дистанцию в целом
Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила

Совершенствование техники классического толчка
Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - гибкость

Совершенствование в овладении основами техники бега на длинную дистанцию
Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила

Совершенствование техники прыжка в длину в целом
Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила

Совершенствование в овладении основами техники бега на длинную дистанцию
Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила

Совершенствование техники прыжка в длину в целом
Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - гибкость

Совершенствование в овладении основами техники бега на длинную дистанцию
Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила

Совершенствование техники прыжка в длину в целом
Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила

Совершенствование в овладении основами техники бега на длинную дистанцию
Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила

ИНФОРМАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

- 1.2 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.
- 1.3 Желудкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное пособие / М.П. Желудкович, Р.П. Купчинов. - Мн., 2004.
- 1.4 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.
- 1.5 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.
- 1.6 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.
- 1.7 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
	Всего часов за курс	12	240	0				
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. 3.2 Понятие о социально-биологических основах физической культуры. 3.3 Органы, системы и аппараты органов. Целостность организма.	2						

	3.4 Оптимальный двигательный режим, физиологическая характеристика утомления и восстановления.							
	3.5 Классификация физических упражнений, состояние и показатели тренированности.							
4	Тема 4. Физическая культура как социальное явление. 1.8 Физическая культура как часть культуры общества и специфическая сфера человеческой деятельности. 1.9 Формы и функции физической культуры. 1.10 Основные аспекты воспитания физической культуры личности	2						
7.1	Занятие 1 1. Краткий исторический обзор развития отечественного легкоатлетического спорта.	2						
7.2	Занятие 2 1. Теоретические основы обучения в многоборье, техника безопасности	2						
7.3	Занятие 3 1. Методика обучения и тренировки 2. Общие принципы техники упражнений	2						
7.4	Занятие 4 1. Правила соревнований по многоборью.	2						
7.5	Занятие 5 1. Элементы выполнения легкоатлетических упражнений	2						
7.6	Занятие 6 Элементы выполнения упражнений на перекладине и на брусьях 1. Обучение упражнениям на перекладине. 2. Обучение упражнениям на брусьях.	2						
7.7	Занятие 7 2.1 Обучение подвижным играм. 2.2 Учебно-тренировочная игра в мини футбол.	2						
7.8	Занятие 8 1. Учебно-тренировочная игра в мини футбол.	2						

7.9	Занятие 9 1.Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах. 2.Передвижение на лыжах		2						
7.10	Занятие 10		2		-	-			
	1.11 Обучение основам техники прыжка. 1.12 Обучение основам техники старта.								
7.11	Занятие 11 2.3 Обучение техники стартового разгона 2.4 Обучение основам техники прыжка		2						
7.12	Занятие 12 4.1 Обучение основам техники прыжка 4.2 Совершенствование техники старта		2						
7.13	Занятие 13 1. Совершенствование в технике прыжка 2. Обучение в технике отжиманий		2						
7.14	Занятие 14 1. Обучение техники высокого старта 2. Обучение техники прыжка		2						
7.15	Занятие 15 1. Совершенствование прыжка в длину с места 2. Совершенствование техники старта		2						
7.16	Занятие 16 1. Обучение техники высокого старта 2. Совершенствование стартового разгона		2						
7.17	Занятие 17 1.Совершенствование в технике прыжка в длину с места. 2.Совершенствование в технике стартового разгона.		2						
7.18	Занятие 18 1.Обучение сгибанию разгибанию рук в упоре лежа. 2.Совершенствование прыжка в длину с места.		2						

7.19	Занятие 19 1 .Обучение основам техники отжиманий. 2.Совершенствование техники стартового разгона.		2					
7.20	Занятие 20 1 .Обучение бегу по прямой. 2.Обучение бегу по виражу.		2					
7.21	Занятие 21 1. Обучение бегу «колесом».		2					
	2. Совершенствование технике стартового разгона.		2					
7.22	Занятие 22 1.13 Обучение бегу стартового ускорения. 1.14 Совершенствование техники прыжка в длину с места.		2					
7.23	Занятие 23 2.5 Обучение в технике стартового ускорения. 2.6 Совершенствование технике отжиманий		2					
7.24	Занятие 24 4.3 Обучение технике бегу с хода. 4.4 Совершенствование техники стартового ускорения.		2					
7.25	Занятие 25 3. Обучение в технике бега с хода. 4. Совершенствование техники бега по виражу.		2					
7.26	Занятие 26 3. Обучение технике бега с хода. 4. Обучение техники высокого старта.		2					
7.27	Занятие 27 1 .Обучение техники финального усилия. 2. Совершенствование бега по прямой.		2					
7.28	Занятие 28 Обучение техники бега по дистанции . Обучение техники прыжка с ноги на ногу.		2					

PL

7.29	Раздел 7 Развитие основных физических качеств посредством легкоатлетических упражнений Занятие 29 3. Совершенствование навыков выносливости к статическим напряжениям. 4. Совершенствование упражнений на силу.		2					
7.30	Занятие 30 3. Обучение бегу по пересеченной местности . 4. Совершенствование техники бега по прямой.		2					
7.31	Занятие 31 1 .Обучение техники стартового ускорения. 2. Совершенствование техники прыжка в длину.		2					
7.32	Занятие 32		-		-	-		
	1.15 Обучение техники бега с хода. 1.16 Совершенствование прыжка с ноги на ногу.							
7.33	Занятие 33 2.7 Обучение техники прыжка в длину с места 2.8 Совершенствование техники рывка классического.		2					
7.34	Занятие 34 4.5 Совершенствование техники прыжка в длину с места. 4.6 Совершенствование техники прыжка с ноги на ногу.		2					
7.35	Занятие 35 5. Обучение основам техники бега с хода. 6. Совершенствование в овладении.		2					
7.36	Занятие 36 5. Обучение техники прыжка в длину с места. 6. Совершенствование упражнений со штангой для развития силы.		2					
7.37	Занятие 37 5. Обучение техники техники прыжка в длину с места. 6. Совершенствование прыжка с ноги на ногу.		2					

7.38	Занятие 38 5. Обучение бега с хода. 6. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстроты.	2						
7.39	Занятие 39 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места 2. Кроссовая подготовка	2						
7.40	Занятие 40 Совершенствование техники классического рывка Совершенствование прыжка с ноги на ногу	2						
7.41	Занятие 41 1. Совершенствование бега с хода 2. Обучение техники прыжка в длину с места	2						
7.42	Занятие 42 1. Совершенствование техники взятие штанги на грудь 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места	2						
7.43	Занятие 43	2		-	-			
	1.17 Обучение техники стартового ускорения 1.18 Совершенствование техники стартового ускорения							
7.44	Занятие 44 2.9 Обучение техники стартового ускорения 2.10 Совершенствование выносливости к статическим упражнениям.	2						
7.45	Занятие 45 4.7 Обучение техники стартового ускорения 4.8 Совершенствования двигательного качества - сила	2						
7.46	Занятие 46 7. Совершенствование стартового ускорения 8. Обучение техники финального усилия	2						
7.47	Занятие 47 7. Совершенствование техники стартового ускорения 8. Совершенствование техники финального усилия	2						

7.48	Занятие 48 7. Совершенствование техники финального усилия 8. Обучение техники финального усилия		2					
7.49	Занятие 49 7. Совершенствование основам техники стартового ускорения 8. Совершенствование основам техники финального усилия		2					
7.50	Занятие 50 3. Совершенствования техники стартового ускорения 4. Совершенствование движений на развитие двигательного качества - силы		2					
7.51	Занятие 51 3. Обучение техники финального усилия 4. Обучение техники финального усилия		2					
7.52	Занятие 52 3. Совершенствование техники финального усилия 4. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - гибкость		2					
7.53	Занятие 53 1. Обучение техники стартового ускорения 2. Совершенствование техники финального усилия		2					
7.54	Занятие 54		2		-	-		
	Обучение основам техники низкого старта Совершенствование техники бега на средние дистанции							
7.55	Занятие 55 1.19 Совершенствование техники классического рывка 1.20 Совершенствование техники толчка штанги от груди со стоек способом в размножку		2					
7.56	Занятие 56 2.11 Обучение технике низкого старта 2.12 Совершенствование техники бега на средние дистанции		2					
7.57	Занятие 57 4.9 Обучение технике классического рывка 4.10 Обучение технике классического толчка		2					

7.58	Занятие 58 9. Совершенствование техники низкого старта 10. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - силы		2						
7.59	Занятие 59 9. Совершенствование рывковых упражнений с гирями и со штангой 10. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - гибкость		2						
7.60	Занятие 60 9. Совершенствование техники низкого старта 10. Совершенствование техники бега на средние дистанции		2						
	зачет								4
	Всего часов за 1 семестр	12	120	-					
7.61	Занятие 61 Обучение технике классического толчка Совершенствование техники бега на средние дистанции		2						
7.62	Занятие 62 9. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - быстрота 10. Обучение технике толчка штанги от груди		2						
7.63	Занятие 63 5. Совершенствование техники низкого старта 6. Совершенствование техники бега на средние дистанции		2						
7.64	Занятие 64		2		-	-			
	1.21 Обучение технике сгибания разгибания рук в упоре лежа 1.22 Совершенствование рывкового упражнения с гирями и со штангой								
7.65	Занятие 65 2.13 Обучение технике бега по виражу 2.14 Обучение технике бега по прямой		2						
7.66	Занятие 66 4.11 Совершенствование сгибания разгибания рук в упоре лежа 4.12 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - выносливость		2						

7.67	Занятие 67 11. Совершенствование технике бега на короткие дистанции 12. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - сила		2						
7.68	Занятие 68 11. Совершенствование технике сгибания разгибания рук в упоре лежа 12. Совершенствование стартового разгона		2						
7.69	Занятие 69 11. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 12. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- гибкость		2						
7.70	Занятие 70 11. Обучение технике сгибания разгибания рук в упоре лежа 12. Совершенствование стартового разгона.		2						
7.71	Занятие 71 7. Обучение технике бега на короткие дистанции 8. Совершенствование техники бега на короткие дистанции		2						
7.72	Занятие 72 5. Обучение технике сгибания разгибания рук в упоре лежа 6. Обучение технике стартового разгона		2						
7.73	Занятие 73 5. Совершенствование бега на короткие дистанции 6. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - сила		2						
7.74	Занятие 74 3. Совершенствование техники сгибания разгибания рук в упоре лежа 4. Совершенствование техники стартового разгона		2						
7.75	Занятие 75 1.23 Совершенствование техники бега по прямой 1.24 Обучение технике бега по дистанции		2						
7.76	Занятие 76 2.15 Обучение технике бега по виражу 2.16 Обучение подъема штанги на грудь с виса с полуподседом		2						

7.77	Занятие 77 4.13 Обучение технике бега по прямой 4.14 Обучение технике бега по дистанции		2						
7.78	Занятие 78 13. Совершенствование бега по виражу 14. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - быстрота		2						
7.79	Занятие 79 13. Совершенствование технике бега по прямой 14. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - выносливость		2						
7.80	Занятие 80 13. Обучение технике бега по виражу 14. Обучение технике бега по дистанции		2						
7.81	Занятие 81 13. Обучение бега по прямой 14. Совершенствование техники толчка штанги с груди		2						
7.82	Занятие 82 9. Обучение основам техники бега по виражу 10. Совершенствование бега по дистанции		2						
7.83	Занятие 83 7. Совершенствование бега по прямой 8. Совершенствование двигательного качества - выносливость		2						
7.84	Занятие 84 7. Совершенствование технике бега по виражу 8. Совершенствование бега по дистанции		2						
7.85	Занятие 85 1. Совершенствование технике бега по прямой		2						
	2. Совершенствование техники взятия штанги на грудь с плинтов в полуподсед								

7.86	Занятие 86 1.25 Обучение приземлению в прыжке в длину с места 1.26 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - выносливость		2					
7.87	Занятие 87 2.17 Обучение технике разгона с высокого старта 2.18 Обучение технике классического толчка		2					
7.88	Занятие 88 4.15 Обучение технике приземлению в прыжке в длину с места 4.16 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества выносливость		2					
7.89	Занятие 89 15. Совершенствование техники разгона с высокого старта 16. Совершенствование техники полета в прыжке в длину с места		2					
7.90	Занятие 90 15. Обучение технике приземлению в прыжке в длину с места 16. Совершенствование технике полета в прыжке в длину с места		2					
7.91	Занятие 91 15. Обучение основам технике приземлению в прыжке в длину с места 16. Совершенствование техники полета в прыжке в длину с места		2					
7.92	Занятие 92 15. Обучение технике разгона с высокого старта 16. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - выносливость		2					
7.93	Занятие 93 11. Совершенствование технике разгона с высокого старта 12. Совершенствование техники полета в прыжке в длину с места		2					
7.94	Занятие 94 9. Совершенствование техники приземлению в прыжке в длину с места 10. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - выносливость		2					

7.95	Занятие 95 1. Обучение техники разгона с высокого старта		2			“	“		
7.96	Занятие 96 1.27 Совершенствование бега по дистанции 1.28 Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - силы		2						
7.97	Занятие 97 2.19 Совершенствование техники бега по виражу 2.20 Совершенствование техники взятия штанги на грудь с низкого старта		2						
7.98	Занятие 98 4.17 Совершенствование бега по дистанции 4.18 Совершенствование техники подъема штанги на грудь с плитов с подседом размножкой		2						
7.99	Занятие 99 17. Совершенствование техники бега по виражу 18. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - выносливость		2						
7.100	Занятие 100 17. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила 18. Совершенствование техники стартового разгона		2						
7.101	Занятие 101 17. Совершенствование техники бега по дистанции 18. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - ловкость		2						
7.102	Занятие 102 17. Совершенствование техники бега по виражу 18. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - быстрота		2						

7.103	Занятие 103 13. Совершенствование техники бега по дистанции 14. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила		2					
7.104	Занятие 104 Совершенствование бега по виражу		2		“			
	Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - выносливость		2					
7.105	Занятие 105 1.29 Совершенствование техники прыжка в длину с места 1.30 Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила		2					
7.106	Занятие 106 2.21 Совершенствование техники бега на короткую дистанцию в целом 2.22 Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - гибкость		2					
7.107	Занятие 107 Совершенствование прыжка в длину с места Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - выносливость		2					
7.108	Занятие 108 4.19 Совершенствование техники бега на короткую дистанцию в целом 4.20 Совершенствование техники отжиманий		2					
7.109	Занятие 109 19. Совершенствование техники прыжка в длину с места 20. Совершенствование техники отжиманий		2					
7.110	Занятие 110 19. Совершенствование техники бега на короткую дистанцию в целом 20. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила		2					

РР

7.111	Занятие 111 19. Совершенствование в овладении основами техники 20. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - выносливость		2						
7.112	Занятие 112 19. Совершенствование техники бега на короткую дистанцию в целом 20. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила		2						
7.113	Занятие 113 1. Совершенствование техники классического толчка								

	2. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - гибкость								
7.114	Занятие 114 1.31 Совершенствование в овладении основами техники бега на длинную дистанцию 1.32 Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила		2						
7.115	Занятие 115 2.23 Совершенствование техники прыжка в длину в целом 2.24 Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила		2						
7.116	Занятие 116 4.21 Совершенствование в овладении основами техники бега на длинную дистанцию 4.22 Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила		2						
7.117	Занятие 117 21. Совершенствование техники прыжка в длину в целом 22. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - гибкость		2						

7.118	Занятие 118 21. Совершенствование в овладении основами техники бега на длинную дистанцию 22. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила		2					
7.119	Занятие 119 21. Совершенствование техники прыжка в длину в целом 22. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила		2					
7.120	Занятие 120 21. Совершенствование в овладении основами техники бега на длинную дистанцию 22. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила							
	зачет							4
	Всего часов за 2 семестр		120					

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ