

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

**СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА**

\_\_\_\_\_  
(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» (силовая гимнастика) для дневного отделения изучается студентами 1-4 курсов всех специальностей университета в объеме 432 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 420 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета по 8 часов 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.

Силовая гимнастика как разновидность физической культуры в Вузе. Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности.

Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях по силовой гимнастике.

Обучение приемам страховки, само страховки. Основные положения силовой гимнастике.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение пулловеру со штангой. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук со штангой.

Способствовать развитию мышц ног: обучение наклону со штангой, обучение приседанию с о штангой. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение отжиманию на брусьях, обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой.

Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму гантелей над головой, обучение подъему гантелей перед собой. Общая физическая подготовка.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение жиму штанги, лежа узким хватом. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение разгибанию руки в наклоне вперед, обучение французскому жиму.

Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге вертикального блока на грудь сидя, обучение тяге вертикального блока за спину сидя. Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.

Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение скручиваниям, обучение подъему ног в висе. Развитие физического качества – выносливость.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на наклонной скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на наклон-

ной скамье. Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей в стороны, обучение жиму штанги над головой.

Способствовать развитию мышц ног: обучение полуприсяду со штангой, обучение выпадам со штангой. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.

Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге штанги согнувшись, обучение становой тяге. Развитие физического качества – гибкость.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа узким хватом, обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук с гантелями. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение обратным скручиваниям, обучение подъему туловища на наклонной доске.

Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук с гантелей стоя, обучение отжиманию на брусьях. Развитие физического качества – быстрота.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на плоской скамье. Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге гантели одной рукой в наклоне, обучение подтягиванию за спину.

Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему штанги перед собой, обучение подъему гантелей в наклоне. Способствовать развитию мышц ног: обучение приседанию со штангой, обучение поднятию на носки с гантелями.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя. Общая физическая подготовка.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение пулловеру со штангой, обучение сведению рук с верхним блоком. Способствовать развитию мышц ног: обучение наклону со штангой, обучение полуприсяду со штангой.

Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, обучение разгибанию руки в наклоне вперед. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему ног в висе, обучение подъему туловища на наклонной доске с отягощением.

Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей перед собой, обучение подъему гантелей в стороны. Развитие физического качества – выносливость.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Спо-

способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему туловища на наклонной доске, обучение подъему ног в висе с отягощением.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию рук с гантелями. Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму штанги над головой, обучение подъему штанги перед собой.

Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч с гантелями, обучение поднятию плеч со штангой. Развитие физического качества – гибкость.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение жиму штанги, лежа узким хватом. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.

Способствовать развитию мышц ног: обучение полуприсяду со штангой, обучение выпадам со штангой. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение разгибанию руки в наклоне вперед, обучение французскому жиму.

Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей в стороны, обучение жиму штанги над головой. Развитие физического качества – выносливость.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на наклонной скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук с гантелей стоя, обучение отжиманию на брусьях.

Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге штанги согнувшись, обучение становой тяге. Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.

Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение обратным скручиваниям, обучение подъему туловища на наклонной доске. Общая физическая подготовка.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа узким хватом, обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему штанги перед собой, обучение подъему гантелей в наклоне.

Способствовать развитию мышц ног: обучение приседанию со штангой, обучение поднятию на носки с гантелями. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук с гантелями.

Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге гантели одной рукой в наклоне, обучение подтягиванию за спину. Развитие физического качества – быстрота.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на плоской

скамье. Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему ног в висе, обучение подъему туловища на наклонной доске с отягощением.

Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, обучение разгибанию руки в наклоне вперед. Развитие физического качества – гибкость.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение пулловеру со штангой, обучение сведению рук с верхним блоком. Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге вертикального блока на грудь сидя, обучение тяге вертикального блока за спину сидя.

Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей перед собой, обучение подъему гантелей в стороны. Способствовать развитию мышц ног: обучение наклону со штангой, обучение полуприсяду со штангой.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию рук с гантелями. Развитие физического качества – выносливость.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию мышц ног: обучение наклону со штангой, обучение приседанию со штангой.

Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение отжиманию на брусьях, обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему туловища на наклонной доске, обучение подъему ног в висе с отягощением.

Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму штанги над головой, обучение подъему штанги перед собой. Общая физическая подготовка.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение пулловеру со штангой. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение скручиваниям, обучение подъему ног в висе.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук со штангой. Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму гантелей над головой, обучение подъему гантелей перед собой.

Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч с гантелями, обучение поднятию плеч со штангой. Развитие физического качества – быстрота.

Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на плоской скамье, продолжение обучения пулловеру со

штангой. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения подтягиванию хватом снизу, продолжение обучения сгибанию рук со штангой.

Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения наклону со штангой, продолжение обучения приседанию со штангой. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения отжиманию на брусьях, продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой.

Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения жиму гантелей над головой, продолжение обучения подъему гантелей перед собой. Общая физическая подготовка.

Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), продолжение обучения жиму штанги, лежа узким хватом. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения разгибанию руки в наклоне вперед, продолжение обучения французскому жиму.

Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге вертикального блока на грудь сидя, продолжение обучения тяге вертикального блока за спину сидя. Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения поднятию плеч со штангой, продолжение обучения поднятию плеч с гантелями.

Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения скручиваниям, продолжение обучения подъему ног в висе. Развитие физического качества – выносливость.

Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на наклонной скамье, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье. Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему гантелей в стороны, продолжение обучения жиму штанги над головой.

Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения полуприседу со штангой, продолжение обучения выпадам со штангой. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук с гантелями, продолжение обучения сгибанию одной рукой с гантелей сидя.

Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге штанги согнувшись, продолжение обучения становой тяге. Развитие физического качества – гибкость.

Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа узким хватом, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения поднятию плеч со штангой, продолжение обучения поднятию плеч с гантелями.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения подтягиванию хватом снизу, продолжение обучения сгибанию рук с гантелями. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолже-



ние обучения обратным скручиваниям, продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске.

Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук с гантелями стоя, продолжение обучения отжиманию на брусьях. Развитие физического качества – быстрота.

Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на плоской скамье, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на плоской скамье. Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге гантели одной рукой в наклоне, продолжение обучения подтягиванию за спину.

Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему штанги перед собой, продолжение обучения подъему гантелей в наклоне. Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения приседанию со штангой, продолжение обучения поднятию на носки с гантелями.

Способствовать развитию двухглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук со штангой, продолжение обучения сгибанию одной рукой с гантелей сидя. Общая физическая подготовка.

Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения пулловеру со штангой, продолжение обучения сведению рук с верхним блоком. Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения наклону со штангой, продолжение обучения полуприсяду со штангой.

Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, продолжение обучения разгибанию руки в наклоне вперед. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения подъему ног в висе, продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске с отягощением.

Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему гантелей перед собой, продолжение обучения подъему гантелей в стороны. Развитие физического качества – выносливость.

Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске, продолжение обучения подъему ног в висе с отягощением.

Способствовать развитию двухглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук со штангой, продолжение обучения сгибанию рук с гантелями. Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения жиму штанги над головой, продолжение обучения подъему штанги перед собой.

Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения поднятию плеч с гантелями, продолжение обучения поднятию плеч со штангой. Развитие физического качества – гибкость.

Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз),

продолжение обучения жиму штанги, лежа узким хватом. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук с гантелями, продолжение обучения сгибанию одной рукой с гантелей сидя.

Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения полуприсяду со штангой, продолжение обучения выпадам со штангой. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения разгибанию руки в наклоне вперед, продолжение обучения французскому жиму.

Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему гантелей в стороны, продолжение обучения жиму штанги над головой. Развитие физического качества – выносливость.

Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на наклонной скамье, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук с гантелями стоя, продолжение обучения отжиманию на брусьях.

Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге штанги согнувшись, продолжение обучения становой тяге. Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения поднятию плеч со штангой, продолжение обучения поднятию плеч с гантелями.

Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения обратным скручиваниям, продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске. Общая физическая подготовка.

Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа узким хватом, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему штанги перед собой, продолжение обучения подъему гантелей в наклоне.

Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения приседанию со штангой, продолжение обучения поднятию на носки с гантелями. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения подтягиванию хватом снизу, продолжение обучения сгибанию рук с гантелями.

Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге гантели одной рукой в наклоне, продолжение обучения подтягиванию за спину. Развитие физического качества – быстрота.

Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на плоской скамье, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на плоской скамье. Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения поднятию плеч со штангой, продолжение обучения поднятию плеч с гантелями.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук со штангой, продолжение обучения сгибанию одной рукой с гантелей сидя. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения подъему ног в висе, продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске с отягощением.

Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, продолжение обучения разгибанию руки в наклоне вперед. Развитие физического качества – гибкость.

Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения пулловеру со штангой, продолжение обучения сведению рук с верхним блоком. Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге вертикального блока на грудь сидя, продолжение обучения тяге вертикального блока за спину сидя.

Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему гантелей перед собой, продолжение обучения подъему гантелей в стороны. Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения наклону со штангой, продолжение обучения полуприсяду со штангой.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук со штангой, продолжение обучения сгибанию рук с гантелями. Развитие физического качества – выносливость.

Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения наклону со штангой, продолжение обучения приседанию со штангой.

Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения отжиманию на брусьях, продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске, продолжение обучения подъему ног в висе с отягощением.

Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения жиму штанги над головой, продолжение обучения подъему штанги перед собой. Общая физическая подготовка.

Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на плоской скамье, продолжение обучения пулловеру со штангой. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения скручиваниям, продолжение обучения подъему ног в висе.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения подтягиванию хватом снизу, продолжение обучения сгибанию рук со штангой. Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения жиму гантелей над головой, продолжение обучения подъему гантелей перед собой.

Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения поднятию плеч с гантелями, продолжение обучения поднятию плеч со штангой. Развитие физического качества – быстрота.

Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование жима штанги, лежа на плоской скамье, совершенствование пулловера со штангой. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: совершенствование подтягивания хватом снизу, совершенствование сгибания рук со штангой.

Способствовать развитию мышц ног: совершенствование наклона со штангой, совершенствование приседания со штангой. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: совершенствование отжимания на брусьях, совершенствование трицепсовых разгибаний рук на вертикальном блоке с веревкой.

Способствовать развитию мышц плеча: совершенствование жима гантелей над головой, совершенствование подъема гантелей перед собой. Общая физическая подготовка.

Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование жима штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), совершенствование жима штанги, лежа узким хватом. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: совершенствование разгибания руки в наклоне вперед, совершенствование французского жима.

Способствовать развитию мышц спины: совершенствование тяги вертикального блока на грудь сидя, совершенствование тяги вертикального блока за спину сидя. Способствовать развитию трапеции: совершенствование поднятия плеч со штангой, совершенствование поднятия плеч с гантелями.

Способствовать развитию мышц брюшного пресса: совершенствование скручиваний, совершенствование подъема ног в висе. Развитие физического качества – выносливость.

Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование жима штанги, лежа на наклонной скамье, совершенствование разводки с гантелями, лежа на наклонной скамье. Способствовать развитию мышц плеча: совершенствование подъема гантелей в стороны, совершенствование жима штанги над головой.

Способствовать развитию мышц ног: совершенствование полуприседа со штангой, совершенствование выпадов со штангой. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: совершенствование сгибаний рук с гантелями, совершенствование сгибаний одной рукой с гантелей сидя.

Способствовать развитию мышц спины: совершенствование тяги штанги согнувшись, совершенствование становой тяги. Развитие физического качества – гибкость.

Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование жима штанги, лежа узким хватом, совершенствование разводки с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию трапеции: совершенствование поднятия плеч со штангой, совершенствование поднятия плеч с гантелями.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: совершенствование подтягивания хватом снизу, совершенствование сгибаний рук с гантелями. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: совершенствование обратных скручиваний, совершенствование подъема туловища на наклонной доске.

Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: совершенствование трицепсовых разгибаний рук с гантелей стоя, совершенствование отжимания на брусьях. Развитие физического качества – быстрота.

Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование жима штанги, лежа на плоской скамье, совершенствование разводки с гантелями, лежа на плоской скамье. Способствовать развитию мышц спины: совершенствование тяги гантели одной рукой в наклоне, совершенствование подтягивания за спину.

Способствовать развитию мышц плеча: совершенствование подъема штанги перед собой, совершенствование подъема гантелей в наклоне. Способствовать развитию мышц ног: совершенствование приседания со штангой, совершенствование поднятия на носки с гантелями.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: совершенствование сгибания рук со штангой, совершенствование сгибания одной рукой с гантелей сидя. Общая физическая подготовка.

Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование пулловера со штангой, совершенствование сведения рук с верхним блоком. Способствовать развитию мышц ног: совершенствование наклона со штангой, совершенствование полуприседа со штангой.

Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: совершенствование трицепсовых разгибаний рук на вертикальном блоке с веревкой, совершенствование разгибания руки в наклоне вперед. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: совершенствование подъема ног в висе, совершенствование подъема туловища на наклонной доске с отягощением.

Способствовать развитию мышц плеча: совершенствование подъема гантелей перед собой, совершенствование подъема гантелей в стороны. Развитие физического качества – выносливость.

Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование жима штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), совершенствование разводки с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию мышц брюшного пресса: совершенствование подъема туловища на наклонной доске, совершенствование подъема ног в висе с отягощением.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: совершенствование сгибания рук со штангой, совершенствование сгибания рук с гантелями. Способствовать развитию мышц плеча: совершенствование жима штанги над головой, совершенствование подъема штанги перед собой.

Способствовать развитию трапеции: совершенствование поднятия плеч с гантелями, совершенствование поднятия плеч со штангой. Развитие физического качества – гибкость.

## **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. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры. М., ФиС, 1977.

3. Медведев А.С. – Многолетнее планирование тренировки. М., ФиС, 1971.

4. 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.

5. 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.

6. Роман Р.А. – Тренировка тяжелоатлетов в двоеборье. М., ФиС, 1974.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф.

## 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>420</b>					<b>16</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 Силовая гимнастика как разновидность физической культуры в Вузе.</p> <p>2 Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности.</p>		2				
7.2	<p>Занятие 2</p> <p>1 Профилактика травматизма.</p> <p>2 Техника безопасности на занятиях по силовой гимнастике.</p>		2				



7.3	<p>Занятие 3</p> <p>1 Обучение приемам страховки, самостраховки.</p> <p>2 Основные положения силовой гимнастике.</p>		2					
7.4	<p>Занятие 4</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение пулловеру со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук со штангой.</p>		2					
7.5	<p>Занятие 5</p> <p>1 Способствовать развитию мышц ног: обучение наклону со штангой, обучение приседанию со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение отжиманию на брусьях, обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой.</p>		2					
7.6	<p>Занятие 6</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму гантелей над головой, обучение подъему гантелей перед собой.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>		2					
7.7	<p>Занятие 7</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение жиму штанги, лежа узким хватом.</p> <p>2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение разгибанию руки в наклоне вперед, обучение французскому жиму.</p>		2					
7.8	<p>Занятие 8</p> <p>1 Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге вертикального блока на грудь сидя, обучение тяге вертикального блока за спину сидя.</p> <p>2 Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.</p>		2					
7.9	<p>Занятие 9</p> <p>1 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение скручиваниям, обучение подъему ног в висе.</p> <p>2 Развитие физического качества – выносливость.</p>		2					

7.10	<p>Занятие 10</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на наклонной скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей в стороны, обучение жиму штанги над головой.</p>		2					
7.11	<p>Занятие 11</p> <p>1 Способствовать развитию мышц ног: обучение полуприседу со штангой, обучение выпадам со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.</p>		2					
7.12	<p>Занятие 12</p> <p>1 Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге штанги согнувшись, обучение становой тяге.</p> <p>2 Развитие физического качества – гибкость.</p>		2					
7.13	<p>Занятие 13</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа узким хватом, обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).</p> <p>2 Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.</p>		2					
7.14	<p>Занятие 14</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук с гантелями.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение обратным скручиваниям, обучение подъему туловища на наклонной доске.</p>		2					
7.15	<p>Занятие 15</p> <p>1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук с гантелей стоя, обучение отжиманию на брусьях.</p> <p>2 Развитие физического качества – быстрота.</p>		2					
7.16	<p>Занятие 16</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на плоской скамье.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге гантели одной рукой в</p>		2					

	наклоне, обучение подтягиванию за спину.							
7.17	<p>Занятие 17</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему штанги перед собой, обучение подъему гантелей в наклоне.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц ног: обучение приседанию со штангой, обучение поднятию на носки с гантелями.</p>		2					
7.18	<p>Занятие 18</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>		2					
7.19	<p>Занятие 19</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение пулловеру со штангой, обучение сведению рук с верхним блоком.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц ног: обучение наклону со штангой, обучение полуприседу со штангой.</p>		2					
7.20	<p>Занятие 20</p> <p>1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, обучение разгибанию руки в наклоне вперед.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему ног в висе, обучение подъему туловища на наклонной доске с отягощением.</p>		2					
7.21	<p>Занятие 21</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей перед собой, обучение подъему гантелей в стороны.</p> <p>2 Развитие физического качества – выносливость.</p>		2					
7.22	<p>Занятие 22</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему туловища на наклонной доске, обучение подъему ног в висе с отягощением.</p>		2					
7.23	<p>Занятие 23</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук</p>		2					

	со штангой, обучение сгибанию рук с гантелями. 2 Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму штанги над головой, обучение подъему штанги перед собой.						
7.24	Занятие 24 1 Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч с гантелями, обучение поднятию плеч со штангой. 2 Развитие физического качества – гибкость.		2				
7.25	Занятие 25 1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение жиму штанги, лежа узким хватом. 2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.		2				
7.26	Занятие 26 1 Способствовать развитию мышц ног: обучение полуприседу со штангой, обучение выпадам со штангой. 2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение разгибанию руки в наклоне вперед, обучение французскому жиму.		2				
7.27	Занятие 27 1 Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей в стороны, обучение жиму штанги над головой. 2 Развитие физического качества – выносливость.		2				
7.28	Занятие 28 1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на наклонной скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье. 2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук с гантелей стоя, обучение отжиманию на брусьях.		2				
7.29	Занятие 29 1 Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге штанги согнувшись, обучение становой тяге. 2 Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.		2				
7.30	Занятие 30		2				

	<p>1 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение обратным скручиваниям, обучение подъему туловища на наклонной доске.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>						
7.31	<p>Занятие 31</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа узким хватом, обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).</p> <p>2 Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему штанги перед собой, обучение подъему гантелей в наклоне.</p>		2				
7.32	<p>Занятие 32</p> <p>1 Способствовать развитию мышц ног: обучение приседанию со штангой, обучение подтятию на носки с гантелями.</p> <p>2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук с гантелями.</p>		2				
7.33	<p>Занятие 33</p> <p>1 Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге гантели одной рукой в наклоне, обучение подтягиванию за спину.</p> <p>2 Развитие физического качества – быстрота.</p>		2				
7.34	<p>Занятие 34</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на плоской скамье.</p> <p>2 Способствовать развитию трапеции: обучение подтятию плеч со штангой, обучение подтятию плеч с гантелями.</p>		2				
7.35	<p>Занятие 35</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему ног в висе, обучение подъему туловища на наклонной доске с отягощением.</p>		2				
7.36	<p>Занятие 36</p> <p>1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, обучение разгибанию руки в наклоне вперед.</p> <p>2 Развитие физического качества – гибкость.</p>		2				

7.37	<p>Занятие 37</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение пулловеру со штангой, обучение сведению рук с верхним блоком.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге вертикального блока на грудь сидя, обучение тяге вертикального блока за спину сидя.</p>		2					
7.38	<p>Занятие 38</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей перед собой, обучение подъему гантелей в стороны.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц ног: обучение наклону со штангой, обучение полуприседу со штангой.</p>		2					
7.39	<p>Занятие 39</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию рук с гантелями.</p> <p>2 Развитие физического качества – выносливость.</p>		2					
7.40	<p>Занятие 40</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).</p> <p>2 Способствовать развитию мышц ног: обучение наклону со штангой, обучение приседанию со штангой.</p>		2					
7.41	<p>Занятие 41</p> <p>1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение отжиманию на брусьях, обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему туловища на наклонной доске, обучение подъему ног в висе с отягощением.</p>		2					
7.42	<p>Занятие 42</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму штанги над головой, обучение подъему штанги перед собой.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>		2					
7.43	<p>Занятие 43</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение пулловеру со штангой.</p>		2					

	2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение скручиваниям, обучение подъему ног в висе.						
7.44	Занятие 44 1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук со штангой. 2 Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму гантелей над головой, обучение подъему гантелей перед собой.		2				
7.45	Занятие 45 1 Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч с гантелями, обучение поднятию плеч со штангой. 2 Развитие физического качества – быстрота.		2				
7.46	Занятие 46 1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на плоской скамье, продолжение обучения пулловеру со штангой. 2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения подтягиванию хватом снизу, продолжение обучения сгибанию рук со штангой.		2				
7.47	Занятие 47 1 Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения наклону со штангой, продолжение обучения приседанию со штангой. 2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения отжиманию на брусьях, продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой.		2				
7.48	Занятие 48 1 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения жиму гантелей над головой, продолжение обучения подъему гантелей перед собой. 2 Общая физическая подготовка		2				
7.49	Занятие 49 1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), продолжение обучения жиму штанги, лежа узким хватом. 2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения разгибанию руки в наклоне вперед, продолжение обучения французскому жиму.		2				
7.50	Занятие 50		2				

	<p>1 Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге вертикального блока на грудь сидя, продолжение обучения тяге вертикального блока за спину сидя.</p> <p>2 Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения подтятию плеч со штангой, продолжение обучения подтятию плеч с гантелями.</p>							
7.51	<p>Занятие 51</p> <p>1 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения скручиваниям, продолжение обучения подъему ног в висе.</p> <p>2 Развитие физического качества – выносливость.</p>		2					
7.52	<p>Занятие 52</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на наклонной скамье, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему гантелей в стороны, продолжение обучения жиму штанги над головой.</p>		2					
7.53	<p>Занятие 53</p> <p>1 Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения полуприседу со штангой, продолжение обучения выпадам со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук с гантелями, продолжение обучения сгибанию одной рукой с гантелей сидя.</p>		2					
7.54	<p>Занятие 54</p> <p>1 Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге штанги согнувшись, продолжение обучения становой тяге.</p> <p>2 Развитие физического качества – гибкость.</p>		2					
7.55	<p>Занятие 55</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа узким хватом, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).</p> <p>2 Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения подтятию плеч со штангой, продолжение обучения подтятию плеч с гантелями.</p>		2					
7.56	<p>Занятие 56</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения</p>		2					



	<p>подтягиванию хватом снизу, продолжение обучения сгибанию рук с гантелями.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения обратным скручиваниям, продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске.</p>						
7.57	<p>Занятие 57</p> <p>1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук с гантелями стоя, продолжение обучения отжиманию на брусьях.</p> <p>2 Развитие физического качества – быстрота.</p>		2				
7.68	<p>Занятие 58</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на плоской скамье, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на плоской скамье.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге гантели одной рукой в наклоне, продолжение обучения подтягиванию за спину.</p>		2				
7.59	<p>Занятие 59</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему штанги перед собой, продолжение обучения подъему гантелей в наклоне.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения приседанию со штангой, продолжение обучения поднятию на носки с гантелями.</p>		2				
7.60	<p>Занятие 60</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук со штангой, продолжение обучения сгибанию одной рукой с гантелей сидя.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>		2				
7.61	<p>Занятие 61</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения пулловеру со штангой, продолжение обучения сведению рук с верхним блоком.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения наклону со штангой, продолжение обучения полуприсяду со штангой.</p>		2				
7.62	<p>Занятие 62</p> <p>1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, продолжение</p>		2				

	<p>обучения разгибанию руки в наклоне вперед.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения подъему ног в висе, продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске с отягощением.</p>						
7.63	<p>Занятие 63</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему гантелей перед собой, продолжение обучения подъему гантелей в стороны.</p> <p>2 Развитие физического качества – выносливость.</p>		2				
7.64	<p>Занятие 64</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске, продолжение обучения подъему ног в висе с отягощением.</p>		2				
7.65	<p>Занятие 65</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук со штангой, продолжение обучения сгибанию рук с гантелями.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения жиму штанги над головой, продолжение обучения подъему штанги перед собой.</p>		2				
7.66	<p>Занятие 66</p> <p>1 Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения поднятию плеч с гантелями, продолжение обучения поднятию плеч со штангой.</p> <p>2 Развитие физического качества – гибкость.</p>		2				
7.67	<p>Занятие 67</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), продолжение обучения жиму штанги, лежа узким хватом.</p> <p>2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук с гантелями, продолжение обучения сгибанию одной рукой с гантелей сидя.</p>		2				
7.68	<p>Занятие 68</p>		2				

	<p>1 Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения полуприседу со штангой, продолжение обучения выпадам со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения разгибанию руки в наклоне вперед, продолжение обучения французскому жиму.</p>						
7.69	<p>Занятие 69</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему гантелей в стороны, продолжение обучения жиму штанги над головой.</p> <p>2 Развитие физического качества – выносливость.</p>		2				
7.70	<p>Занятие 70</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на наклонной скамье, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье.</p> <p>2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук с гантелями стоя, продолжение обучения отжиманию на брусках.</p>		2				
7.71	<p>Занятие 71</p> <p>1 Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге штанги согнувшись, продолжение обучения становой тяге.</p> <p>2 Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения поднятию плеч со штангой, продолжение обучения поднятию плеч с гантелями.</p>		2				
7.72	<p>Занятие 72</p> <p>1 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения обратным скручиваниям, продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>		2				
7.73	<p>Занятие 73</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа узким хватом, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).</p> <p>2 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему штанги перед собой, продолжение обучения подъему гантелей в наклоне.</p>		2				
7.74	<p>Занятие 74</p> <p>1 Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения приседанию со</p>		2				

	<p>штангой, продолжение обучения подтягиванию на носки с гантелями.</p> <p>2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения подтягиванию хватом снизу, продолжение обучения сгибанию рук с гантелями.</p>						
7.75	<p>Занятие 75</p> <p>1 Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге гантели одной рукой в наклоне, продолжение обучения подтягиванию за спину.</p> <p>2 Развитие физического качества – быстрота.</p>		2				
7.76	<p>Занятие 76</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на плоской скамье, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на плоской скамье.</p> <p>2 Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения подтягиванию плеч со штангой, продолжение обучения подтягиванию плеч с гантелями.</p>		2				
7.77	<p>Занятие 77</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук со штангой, продолжение обучения сгибанию одной рукой с гантелей сидя.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения подъему ног в висе, продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске с отягощением.</p>		2				
7.78	<p>Занятие 78</p> <p>1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, продолжение обучения разгибанию руки в наклоне вперед.</p> <p>2 Развитие физического качества – гибкость</p>		2				
7.79	<p>Занятие 79</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения пулловеру со штангой, продолжение обучения сведению рук с верхним блоком.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге вертикального блока на грудь сидя, продолжение обучения тяге вертикального блока за спину сидя.</p>		2				
7.80	<p>Занятие 80</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему ган-</p>		2				

	<p>телей перед собой, продолжение обучения подъему гантелей в стороны.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения наклону со штангой, продолжение обучения полуприсяду со штангой.</p>							
7.81	<p>Занятие 81</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук со штангой, продолжение обучения сгибанию рук с гантелями.</p> <p>2 Развитие физического качества – выносливость.</p>		2					
7.82	<p>Занятие 82</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).</p> <p>2 Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения наклону со штангой, продолжение обучения приседанию со штангой.</p>		2					
7.83	<p>Занятие 83</p> <p>1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения отжиманию на брусьях, продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске, продолжение обучения подъему ног в висе с отягощением.</p>		2					
7.84	<p>Занятие 84</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения жиму штанги над головой, продолжение обучения подъему штанги перед собой.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>		2					
7.85	<p>Занятие 85</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на плоской скамье, продолжение обучения пулловеру со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения скручиваниям, продолжение обучения подъему ног в висе.</p>		2					
7.96	<p>Занятие 86</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения подтягиванию хватом снизу, продолжение обучения сгибанию рук со штангой.</p>		2					

	2 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения жиму гантелей над головой, продолжение обучения подъему гантелей перед собой.							
7.87	Занятие 87 1 Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения поднятию плеч с гантелями, продолжение обучения поднятию плеч со штангой. 2 Развитие физического качества – быстрота.		2					
7.88	Занятие 88 1 Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование жима штанги, лежа на плоской скамье, совершенствование пулловера со штангой. 2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: совершенствование подтягивания хватом снизу, совершенствование сгибания рук со штангой.		2					
7.89	Занятие 89 1 Способствовать развитию мышц ног: совершенствование наклона со штангой, совершенствование приседания со штангой. 2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: совершенствование отжимания на брусьях, совершенствование трицепсовых разгибаний рук на вертикальном блоке с веревкой.		2					
7.90	Занятие 90 1 Способствовать развитию мышц плеча: совершенствование жима гантелей над головой, совершенствование подъема гантелей перед собой. 2 Общая физическая подготовка.		2					
7.91	Занятие 91 1 Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование жима штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), совершенствование жима штанги, лежа узким хватом. 2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: совершенствование разгибания руки в наклоне вперед, совершенствование французского жима.		2					
7.92	Занятие 92 1 Способствовать развитию мышц спины: совершенствование тяги вертикального блока на грудь сидя, совершенствование тяги вертикального блока за спину сидя. 2 Способствовать развитию трапеции: совершенствование поднятия плеч со штангой, совершенствование поднятия плеч с гантелями.		2					

7.93	<p>Занятие 93</p> <p>1 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: совершенствование скручиваний, совершенствование подъема ног в висе.</p> <p>2 Развитие физического качества – выносливость.</p>		2					
7.94	<p>Занятие 94</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование жима штанги, лежа на наклонной скамье, совершенствование разводки с гантелями, лежа на наклонной скамье.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц плеча: совершенствование подъема гантелей в стороны, совершенствование жима штанги над головой.</p>		2					
7.95	<p>Занятие 95</p> <p>1 Способствовать развитию мышц ног: совершенствование полуприседа со штангой, совершенствование выпадов со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: совершенствование сгибаний рук с гантелями, совершенствование сгибаний одной рукой с гантелей сидя.</p>		2					
7.96	<p>Занятие 96</p> <p>1 Способствовать развитию мышц спины: совершенствование тяги штанги согнувшись, совершенствование становой тяги.</p> <p>2 Развитие физического качества – гибкость.</p>		2					
7.97	<p>Занятие 97</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование жима штанги, лежа узким хватом, совершенствование разводки с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).</p> <p>2 Способствовать развитию трапеции: совершенствование поднятия плеч со штангой, совершенствование поднятия плеч с гантелями.</p>		2					
7.98	<p>Занятие 98</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: совершенствование подтягивания хватом снизу, совершенствование сгибаний рук с гантелями.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: совершенствование обратных скручиваний, совершенствование подъема туловища на наклонной доске.</p>		2					
7.99	<p>Занятие 99</p> <p>1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: совершенствование трицепсовых разгибаний рук с гантелей стоя, совершенствование отжимания на</p>		2					

	брусьях. 2 Развитие физического качества – быстрота.							
7.100	Занятие 100 1 Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование жима штанги, лежа на плоской скамье, совершенствование разводки с гантелями, лежа на плоской скамье. 2 Способствовать развитию мышц спины: совершенствование тяги гантели одной рукой в наклоне, совершенствование подтягивания за спину.		2					
7.101	Занятие 101 1 Способствовать развитию мышц плеча: совершенствование подъема штанги перед собой, совершенствование подъема гантелей в наклоне. 2 Способствовать развитию мышц ног: совершенствование приседания со штангой, совершенствование поднятия на носки с гантелями.		2					
7.102	Занятие 102 1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: совершенствование сгибания рук со штангой, совершенствование сгибания одной рукой с гантелей сидя. 2 Общая физическая подготовка.		2					
7.103	Занятие 103 1 Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование пулловера со штангой, совершенствование сведения рук с верхним блоком. 2 Способствовать развитию мышц ног: совершенствование наклона со штангой, совершенствование полуприседа со штангой.		2					
7.104	Занятие 104 1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: совершенствование трицепсовых разгибаний рук на вертикальном блоке с веревкой, совершенствование разгибания руки в наклоне вперед. 2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: совершенствование подъема ног в висе, совершенствование подъема туловища на наклонной доске с отягощением.		2					
7.105	Занятие 105 1 Способствовать развитию мышц плеча: совершенствование подъема гантелей перед собой, совершенствование подъема гантелей в стороны. 2 Развитие физического качества – выносливость.		2					



	<b>зачет</b>							<b>8</b>
	<b>Всего часов за 1 семестр</b>	<b>12</b>	<b>210</b>					<b>8</b>
7.1	Занятие 1 1 Силовая гимнастика как разновидность физической культуры в Вузе. 2 Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности.		2					
7.2	Занятие 2 1 Профилактика травматизма. 2 Техника безопасности на занятиях по силовой гимнастике.		2					
7.3	Занятие 3 1 Обучение приемам страховки, самостраховки. 2 Основные положения силовой гимнастике.		2					
7.4	Занятие 4 1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение пулловеру со штангой. 2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук со штангой.		2					
7.5	Занятие 5 1 Способствовать развитию мышц ног: обучение наклону со штангой, обучение приседанию со штангой. 2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение отжиманию на брусьях, обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой.		2					
7.6	Занятие 6 1 Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму гантелей над головой, обучение подъему гантелей перед собой. 2 Общая физическая подготовка.		2					
7.7	Занятие 7 1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение жиму штанги, лежа узким хватом. 2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение разгибанию руки в наклоне вперед, обучение французскому жиму.		2					
7.8	Занятие 8		2					

	<p>1 Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге вертикального блока на грудь сидя, обучение тяге вертикального блока за спину сидя.</p> <p>2 Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.</p>						
7.9	<p>Занятие 9</p> <p>1 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение скручиваниям, обучение подъему ног в висе.</p> <p>2 Развитие физического качества – выносливость.</p>		2				
7.10	<p>Занятие 10</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на наклонной скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей в стороны, обучение жиму штанги над головой.</p>		2				
7.11	<p>Занятие 11</p> <p>1 Способствовать развитию мышц ног: обучение полуприседу со штангой, обучение выпадам со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.</p>		2				
7.12	<p>Занятие 12</p> <p>1 Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге штанги согнувшись, обучение становой тяге.</p> <p>2 Развитие физического качества – гибкость.</p>		2				
7.13	<p>Занятие 13</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа узким хватом, обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).</p> <p>2 Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.</p>		2				
7.14	<p>Занятие 14</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук с гантелями.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение обратным скручиваниям, обучение подъему туловища на наклонной доске.</p>		2				

7.15	<p>Занятие 15</p> <p>1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук с гантелей стоя, обучение отжиманию на брусках.</p> <p>2 Развитие физического качества – быстрота.</p>		2					
7.16	<p>Занятие 16</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на плоской скамье.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге гантели одной рукой в наклоне, обучение подтягиванию за спину.</p>		2					
7.17	<p>Занятие 17</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему штанги перед собой, обучение подъему гантелей в наклоне.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц ног: обучение приседанию со штангой, обучение поднятию на носки с гантелями.</p>		2					
7.18	<p>Занятие 18</p> <p>1 Способствовать развитию двухглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>		2					
7.19	<p>Занятие 19</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение пулловеру со штангой, обучение сведению рук с верхним блоком.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц ног: обучение наклону со штангой, обучение полуприседу со штангой.</p>		2					
7.20	<p>Занятие 20</p> <p>1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, обучение разгибанию руки в наклоне вперед.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему ног в висе, обучение подъему туловища на наклонной доске с отягощением.</p>		2					
7.21	<p>Занятие 21</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей перед собой, обучение подъему гантелей в стороны.</p> <p>2 Развитие физического качества – выносливость.</p>		2					

7.22	<p>Занятие 22</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему туловища на наклонной доске, обучение подъему ног в висе с отягощением.</p>		2					
7.23	<p>Занятие 23</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию рук с гантелями.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму штанги над головой, обучение подъему штанги перед собой.</p>		2					
7.24	<p>Занятие 24</p> <p>1 Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч с гантелями, обучение поднятию плеч со штангой.</p> <p>2 Развитие физического качества – гибкость.</p>		2					
7.25	<p>Занятие 25</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение жиму штанги, лежа узким хватом.</p> <p>2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.</p>		2					
7.26	<p>Занятие 26</p> <p>1 Способствовать развитию мышц ног: обучение полуприседу со штангой, обучение выпадам со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение разгибанию руки в наклоне вперед, обучение французскому жиму.</p>		2					
7.27	<p>Занятие 27</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей в стороны, обучение жиму штанги над головой.</p> <p>2 Развитие физического качества – выносливость.</p>		2					
7.28	<p>Занятие 28</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на наклонной скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье.</p>		2					

	2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук с гантелями стоя, обучение отжиманию на брусьях.							
7.29	Занятие 29 1 Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге штанги согнувшись, обучение становой тяге. 2 Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.		2					
7.30	Занятие 30 1 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение обратным скручиваниям, обучение подъему туловища на наклонной доске. 2 Общая физическая подготовка.		2					
7.31	Занятие 31 1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа узким хватом, обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). 2 Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему штанги перед собой, обучение подъему гантелей в наклоне.		2					
7.32	Занятие 32 1 Способствовать развитию мышц ног: обучение приседанию со штангой, обучение поднятию на носки с гантелями. 2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук с гантелями.		2					
7.33	Занятие 33 1 Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге гантели одной рукой в наклоне, обучение подтягиванию за спину. 2 Развитие физического качества – быстрота.		2					
7.34	Занятие 34 1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на плоской скамье. 2 Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.		2					
7.35	Занятие 35 1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук		2					

	со штангой, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя. 2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему ног в висе, обучение подъему туловища на наклонной доске с отягощением.						
7.36	Занятие 36 1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, обучение разгибанию руки в наклоне вперед. 2 Развитие физического качества – гибкость.		2				
7.37	Занятие 37 1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение пулловеру со штангой, обучение сведению рук с верхним блоком. 2 Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге вертикального блока на грудь сидя, обучение тяге вертикального блока за спину сидя.		2				
7.38	Занятие 38 1 Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей перед собой, обучение подъему гантелей в стороны. 2 Способствовать развитию мышц ног: обучение наклону со штангой, обучение полуприсяду со штангой.		2				
7.39	Занятие 39 1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию рук с гантелями. 2 Развитие физического качества – выносливость.		2				
7.40	Занятие 40 1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). 2 Способствовать развитию мышц ног: обучение наклону со штангой, обучение приседанию со штангой.		2				
7.41	Занятие 41 1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение отжиманию на брусьях, обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой. 2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему туло-		2				

	вища на наклонной доске, обучение подъему ног в висячем положении с отягощением.							
7.42	<p>Занятие 42</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму штанги над головой, обучение подъему штанги перед собой.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>		2					
7.43	<p>Занятие 43</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение пулловеру со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение скручиваниям, обучение подъему ног в висячем положении.</p>		2					
7.44	<p>Занятие 44</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму гантелей над головой, обучение подъему гантелей перед собой.</p>		2					
7.45	<p>Занятие 45</p> <p>1 Способствовать развитию трапеции: обучение подтягиванию плеч с гантелями, обучение подтягиванию плеч со штангой.</p> <p>2 Развитие физического качества – быстрота.</p>		2					
7.46	<p>Занятие 46</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на плоской скамье, продолжение обучения пулловеру со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения подтягиванию хватом снизу, продолжение обучения сгибанию рук со штангой.</p>		2					
7.47	<p>Занятие 47</p> <p>1 Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения наклону со штангой, продолжение обучения приседанию со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения отжиманию на брусьях, продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой.</p>		2					
7.48	<p>Занятие 48</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения жиму гантелей над головой, продолжение обучения подъему гантелей перед собой.</p>		2					

	2 Общая физическая подготовка							
7.49	<p>Занятие 49</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), продолжение обучения жиму штанги, лежа узким хватом.</p> <p>2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения разгибанию руки в наклоне вперед, продолжение обучения французскому жиму.</p>	2						
7.50	<p>Занятие 50</p> <p>1 Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге вертикального блока на грудь сидя, продолжение обучения тяге вертикального блока за спину сидя.</p> <p>2 Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения подтятию плеч со штангой, продолжение обучения подтятию плеч с гантелями.</p>	2						
7.51	<p>Занятие 51</p> <p>1 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения скручиваниям, продолжение обучения подъему ног в висе.</p> <p>2 Развитие физического качества – выносливость.</p>	2						
7.52	<p>Занятие 52</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на наклонной скамье, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему гантелей в стороны, продолжение обучения жиму штанги над головой.</p>	2						
7.53	<p>Занятие 53</p> <p>1 Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения полуприседу со штангой, продолжение обучения выпадам со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук с гантелями, продолжение обучения сгибанию одной рукой с гантелей сидя.</p>	2						
7.54	<p>Занятие 54</p> <p>1 Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге штанги согнувшись, продолжение обучения становой тяге.</p> <p>2 Развитие физического качества – гибкость.</p>	2						



7.55	<p>Занятие 55</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа узким хватом, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).</p> <p>2 Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения поднятию плеч со штангой, продолжение обучения поднятию плеч с гантелями.</p>		2					
7.56	<p>Занятие 56</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения подтягиванию хватом снизу, продолжение обучения сгибанию рук с гантелями.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения обратным скручиваниям, продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске.</p>		2					
7.57	<p>Занятие 57</p> <p>1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук с гантелей стоя, продолжение обучения отжиманию на брусьях.</p> <p>2 Развитие физического качества – быстрота.</p>		2					
7.68	<p>Занятие 58</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на плоской скамье, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на плоской скамье.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге гантели одной рукой в наклоне, продолжение обучения подтягиванию за спину.</p>		2					
7.59	<p>Занятие 59</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему штанги перед собой, продолжение обучения подъему гантелей в наклоне.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения приседанию со штангой, продолжение обучения поднятию на носки с гантелями.</p>		2					
7.60	<p>Занятие 60</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук со штангой, продолжение обучения сгибанию одной рукой с гантелей сидя.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>		2					

7.61	<p>Занятие 61</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения пулловеру со штангой, продолжение обучения сведению рук с верхним блоком.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения наклону со штангой, продолжение обучения полуприседу со штангой.</p>		2					
7.62	<p>Занятие 62</p> <p>1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, продолжение обучения разгибанию руки в наклоне вперед.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения подъему ног в висе, продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске с отягощением.</p>		2					
7.63	<p>Занятие 63</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему гантелей перед собой, продолжение обучения подъему гантелей в стороны.</p> <p>2 Развитие физического качества – выносливость.</p>		2					
7.64	<p>Занятие 64</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске, продолжение обучения подъему ног в висе с отягощением.</p>		2					
7.65	<p>Занятие 65</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук со штангой, продолжение обучения сгибанию рук с гантелями.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения жиму штанги над головой, продолжение обучения подъему штанги перед собой.</p>		2					
7.66	<p>Занятие 66</p> <p>1 Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения поднятию плеч с гантелями, продолжение обучения поднятию плеч со штангой.</p> <p>2 Развитие физического качества – гибкость.</p>		2					

7.67	<p>Занятие 67</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), продолжение обучения жиму штанги, лежа узким хватом.</p> <p>2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук с гантелями, продолжение обучения сгибанию одной рукой с гантелей сидя.</p>		2					
7.68	<p>Занятие 68</p> <p>1 Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения полуприседу со штангой, продолжение обучения выпадам со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения разгибанию руки в наклоне вперед, продолжение обучения французскому жиму.</p>		2					
7.69	<p>Занятие 69</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему гантелей в стороны, продолжение обучения жиму штанги над головой.</p> <p>2 Развитие физического качества – выносливость.</p>		2					
7.70	<p>Занятие 70</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на наклонной скамье, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье.</p> <p>2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук с гантелями стоя, продолжение обучения отжиманию на брусьях.</p>		2					
7.71	<p>Занятие 71</p> <p>1 Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге штанги согнувшись, продолжение обучения становой тяге.</p> <p>2 Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения поднятию плеч со штангой, продолжение обучения поднятию плеч с гантелями.</p>		2					
7.72	<p>Занятие 72</p> <p>1 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения обратным скручиваниям, продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>		2					

7.73	<p>Занятие 73</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа узким хватом, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).</p> <p>2 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему штанги перед собой, продолжение обучения подъему гантелей в наклоне.</p>		2					
7.74	<p>Занятие 74</p> <p>1 Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения приседанию со штангой, продолжение обучения поднятию на носки с гантелями.</p> <p>2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения подтягиванию хватом снизу, продолжение обучения сгибанию рук с гантелями.</p>		2					
7.75	<p>Занятие 75</p> <p>1 Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге гантели одной рукой в наклоне, продолжение обучения подтягиванию за спину.</p> <p>2 Развитие физического качества – быстрота.</p>		2					
7.76	<p>Занятие 76</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на плоской скамье, продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на плоской скамье.</p> <p>2 Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения поднятию плеч со штангой, продолжение обучения поднятию плеч с гантелями.</p>		2					
7.77	<p>Занятие 77</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук со штангой, продолжение обучения сгибанию одной рукой с гантелей сидя.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения подъему ног в висе, продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске с отягощением.</p>		2					
7.78	<p>Занятие 78</p> <p>1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, продолжение обучения разгибанию руки в наклоне вперед.</p> <p>2 Развитие физического качества – гибкость</p>		2					

7.79	<p>Занятие 79</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения пулловеру со штангой, продолжение обучения сведению рук с верхним блоком.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц спины: продолжение обучения тяге вертикального блока на грудь сидя, продолжение обучения тяге вертикального блока за спину сидя.</p>		2					
7.80	<p>Занятие 80</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения подъему гантелей перед собой, продолжение обучения подъему гантелей в стороны.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения наклону со штангой, продолжение обучения полуприсяду со штангой.</p>		2					
7.81	<p>Занятие 81</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения сгибанию рук со штангой, продолжение обучения сгибанию рук с гантелями.</p> <p>2 Развитие физического качества – выносливость.</p>		2					
7.82	<p>Занятие 82</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), продолжение обучения разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).</p> <p>2 Способствовать развитию мышц ног: продолжение обучения наклону со штангой, продолжение обучения приседанию со штангой.</p>		2					
7.83	<p>Занятие 83</p> <p>1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: продолжение обучения отжиманию на брусьях, продолжение обучения трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения подъему туловища на наклонной доске, продолжение обучения подъему ног в висе с отягощением.</p>		2					
7.84	<p>Занятие 84</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения жиму штанги над головой, продолжение обучения подъему штанги перед собой.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>		2					

7.85	<p>Занятие 85</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: продолжение обучения жиму штанги, лежа на плоской скамье, продолжение обучения пулловеру со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: продолжение обучения скручиваниям, продолжение обучения подъему ног в висе.</p>		2					
7.96	<p>Занятие 86</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: продолжение обучения подтягиванию хватом снизу, продолжение обучения сгибанию рук со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц плеча: продолжение обучения жиму гантелей над головой, продолжение обучения подъему гантелей перед собой.</p>		2					
7.87	<p>Занятие 87</p> <p>1 Способствовать развитию трапеции: продолжение обучения поднятию плеч с гантелями, продолжение обучения поднятию плеч со штангой.</p> <p>2 Развитие физического качества – быстрота.</p>		2					
7.88	<p>Занятие 88</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование жима штанги, лежа на плоской скамье, совершенствование пулловера со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: совершенствование подтягивания хватом снизу, совершенствование сгибания рук со штангой.</p>		2					
7.89	<p>Занятие 89</p> <p>1 Способствовать развитию мышц ног: совершенствование наклона со штангой, совершенствование приседания со штангой.</p> <p>2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: совершенствование отжимания на брусьях, совершенствование трицепсовых разгибаний рук на вертикальном блоке с веревкой.</p>		2					
7.90	<p>Занятие 90</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: совершенствование жима гантелей над головой, совершенствование подъема гантелей перед собой.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>		2					
7.91	<p>Занятие 91</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование жима штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), совершенствование жима штанги, лежа узким хватом.</p>		2					

	2 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: совершенствование разгибания руки в наклоне вперед, совершенствование французского жима.						
7.92	Занятие 92 1 Способствовать развитию мышц спины: совершенствование тяги вертикального блока на грудь сидя, совершенствование тяги вертикального блока за спину сидя. 2 Способствовать развитию трапеции: совершенствование поднятия плеч со штангой, совершенствование поднятия плеч с гантелями.		2				
7.93	Занятие 93 1 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: совершенствование скручиваний, совершенствование подъема ног в висе. 2 Развитие физического качества – выносливость.		2				
7.94	Занятие 94 1 Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование жима штанги, лежа на наклонной скамье, совершенствование разводки с гантелями, лежа на наклонной скамье. 2 Способствовать развитию мышц плеча: совершенствование подъема гантелей в стороны, совершенствование жима штанги над головой.		2				
7.95	Занятие 95 1 Способствовать развитию мышц ног: совершенствование полуприседа со штангой, совершенствование выпадов со штангой. 2 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: совершенствование сгибаний рук с гантелями, совершенствование сгибаний одной рукой с гантелей сидя.		2				
7.96	Занятие 96 1 Способствовать развитию мышц спины: совершенствование тяги штанги согнувшись, совершенствование становой тяги. 2 Развитие физического качества – гибкость.		2				
7.97	Занятие 97 1 Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование жима штанги, лежа узким хватом, совершенствование разводки с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). 2 Способствовать развитию трапеции: совершенствование поднятия плеч со штангой, совершенствование поднятия плеч с гантелями.		2				

7.98	<p>Занятие 98</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: совершенствование подтягивания хватом снизу, совершенствование сгибаний рук с гантелями.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: совершенствование обратных скручиваний, совершенствование подъема туловища на наклонной доске.</p>		2					
7.99	<p>Занятие 99</p> <p>1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: совершенствование трицепсовых разгибаний рук с гантелей стоя, совершенствование отжимания на брусьях.</p> <p>2 Развитие физического качества – быстрота.</p>		2					
7.100	<p>Занятие 100</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование жима штанги, лежа на плоской скамье, совершенствование разводки с гантелями, лежа на плоской скамье.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц спины: совершенствование тяги гантели одной рукой в наклоне, совершенствование подтягивания за спину.</p>		2					
7.101	<p>Занятие 101</p> <p>1 Способствовать развитию мышц плеча: совершенствование подъема штанги перед собой, совершенствование подъема гантелей в наклоне.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц ног: совершенствование приседания со штангой, совершенствование поднятия на носки с гантелями.</p>		2					
7.102	<p>Занятие 102</p> <p>1 Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: совершенствование сгибания рук со штангой, совершенствование сгибания одной рукой с гантелей сидя.</p> <p>2 Общая физическая подготовка.</p>		2					
7.103	<p>Занятие 103</p> <p>1 Способствовать развитию грудных мышц: совершенствование пулловера со штангой, совершенствование сведения рук с верхним блоком.</p> <p>2 Способствовать развитию мышц ног: совершенствование наклона со штангой, совершенствование полуприседа со штангой.</p>		2					
7.104	<p>Занятие 104</p> <p>1 Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: совершенствование трицепсовых разгибаний рук на вертикальном блоке с веревкой, совершенствование</p>		2					



	разгибания руки в наклоне вперед. 2 Способствовать развитию мышц брюшного пресса: совершенствование подъема ног в висе, совершенствование подъема туловища на наклонной доске с отягощением.							
7.105	Занятие 105 1 Способствовать развитию мышц плеча: совершенствование подъема гантелей перед собой, совершенствование подъема гантелей в стороны. 2 Развитие физического качества – выносливость.		2					
	<b>зачет</b>							8
	<b>Всего часов за 2 семестр</b>		<b>210</b>					<b>8</b>