



**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Настоящая программа учитывает требования, предъявляемые экономическими, социальными и экологическими условиями проживания и обучения.

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

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;

- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;

- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;

- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

В результате изучения дисциплины обучаемый должен:

знать:

– роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

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

– возрастно-половые различия в физиологических реакциях на физическую нагрузку;

– механизм влияния двигательной активности на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

уметь:

– оценивать функциональное состояние организма в покое, под влиянием физической нагрузки различной направленности и в периоды восстановления;

– использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

– использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

владеть:

– физиологическими знаниями для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми;

– методами и средствами процессов восстановления.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студенты должны овладеть:

академическими компетенциями:

– АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

– АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

– АК-3. Владеть исследовательскими навыками.

– АК-4. Уметь работать самостоятельно.

– АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).

– АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

– АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.

– АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

– АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

социально-личностными компетенциями:

– СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

– СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

– СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

– СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

– СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.

– СЛК-6. Уметь работать в команде.

– СЛК-7. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

– СЛК-8.Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.

– СЛК-9. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

– СЛК-10. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

профессиональными компетенциями:

– ПК-1. Формировать физическую культуру личности;

– ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;

– ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;

– ПК-4. Формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания;

– ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания;

– ПК-6. Работать с научно-методической литературой;

– ПК -7. Проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями;

– ПК-8. Выбирать и использовать средства и методы физического воспитания;

– ПК-9. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями;

– ПК-10. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями;

– ПК-11. Контролировать и анализировать соревновательную деятельность;

– ПК-12. Обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

– ПК-13. Выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;

– ПК-14. Работать с нормативными правовыми актами и другими документами;

– ПК-15. Анализировать и оценивать собранные данные;

– ПК-16. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

– ПК-17. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками;

– ПК-18. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;

– ПК-19. Нормировать и контролировать физическую нагрузку;

– ПК-20. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;

– ПК-21. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта;

– ПК-22. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями;

– ПК-23. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни;

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура. Многоборье «Здоровье»», изучается студентами на первых трех курсах всех специальностей университета в объеме 210 часов практических занятий и 12 часов лекционных занятий; контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ (Л.З.)

Тема 1. Содержание физического воспитания в высших учебных заведениях.

Тема 2. Развитие физической культуры и спорта в Гомельской области.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом

Тема 4. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий физическими упражнениями

Тема 5. Принципы сбалансированного питания

Тема 6. Гигиеническое обеспечение при проведении занятий по физической культуре

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

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 техники стартового разгона

Обучение основам техники прыжка

Обучение основам техники прыжка

Совершенствование техники старта

Совершенствование в технике прыжка

Обучение в технике отжиманий

Обучение техники высокого старта

Обучение техники прыжка

Совершенствование прыжка в длину с места

Совершенствование техники старта

Обучение техники 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 технике стартового разгона.

Обучение бегу стартового ускорения.

Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Обучение в технике стартового ускорения.

Совершенствование технике 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 техники высокого старта.

Обучение техники финального усилия.

Совершенствование бега по прямой.

Обучение техники бега по дистанции.

Обучение техники 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 техники стартового ускорения.

Совершенствование техники прыжка в длину.

Обучение техники бега с хода.

Совершенствование прыжка с ноги на ногу.

Обучение техники 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 техники прыжка в длину с места.

Совершенствование упражнений со штангой для развития силы.

Обучение техники 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 техники 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 техники 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**

***Основная литература***

1. Бондаренко, К.К. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. Физическое воспитание: практическое пособие по разделу «Организация оздоровительной и спортивно-массовой работы» / В.П. Астахов, К.К. Бондаренко, А.И. Конон. - Гомель: ГГУ им.Ф Скорины, 2006.
2. Желудкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное пособие / М.П. Желудкович, Р.П. Купчинов. - Мн., 2004.
3. Завалишина, Е.В Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. «Физическое воспитание»: практическое пособие по разделу «Основы аэробики» / Е.В.Завалишина, А.С.Малиновский. - Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2006.
4. Лапицкая, Л.А. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. «Физическое воспитание»: практическое пособие по разделу «Подвижные игры» /Л.А.Лапицкая., О.А.Захарченко, Л.М. Морозова. - Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2006.
5. 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.

***Дополнительная литература***

1. 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.

**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 | | | | | | | 110 | | | | | | | | | 0 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
|  | Тема 1. Содержание физического воспитания в высших учебных заведениях  1.1 Цель, задачи и формы физического воспитания студентов  1.2 Основные понятия теории физической культуры  1.3 Физические качества и методика их развития  1.4 Структура занятия по физическому воспитанию  1.5 Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
|  | Тема 2.Развитие Физической культуры и спорта в Гомельской области  2.1 Исторический очерк олимпийского движения на Гомельщине  2.2 Современные тенденции развития спорта и туризма в гомельской области  2.3 Спортсмены гомельской области участники и призеры летних олимпийских игр |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
|  | Тема 3.Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом  3.1 Врачебный контроль  З.2 Функциональное состояние организма и его оценка  3.3. Самоконтроль в процессе учебно-тренировочной деятельности |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
|  | Тема 4.Влияние физических нагрузок на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий физическими упражнениями  4.1 Изменения, происходящие в организме человека под влиянием физических упражнений  4.2 Разновидности травм  4.3 Профилактика травматизма на занятиях по физическому воспитанию |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
|  | Тема 5. Принципы сбалансированного питания  5.1 Гигиена питания  5.2 Белки. Жиры. Углеводы  5.3 Витамины. Минералы и микроэлементы  5.4 Сохранение витаминов круглый год  5.5 Основной обмен |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
|  | Тема 6. Гигиеническое обеспечение при проведении занятий по физической культуре  6.1. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом  6.2 Гигиенические требования к одежде и обуви  6.3 Личная гигиена студентов активно занимающихся спортом |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 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.  2.0бучение упражнениям на брусьях. |  | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 7.7 | Занятие 7   1. Обучение подвижным играм. 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. Обучение основам техники прыжка. 2. Обучение основам техники старта. | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| 7.11 | Занятие 11   1. Обучение техники стартового разгона 2. Обучение основам техники прыжка | | |  | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| 7.12 | Занятие 12   1. Обучение основам техники прыжка 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. Обучение бегу стартового ускарения. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | |  | | | | | | | 2 | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.23 | Занятие 23   1. Обучение в технике стартового ускорения. 2. Совершенствование технике отжиманий | |  | | | | | | | 2 | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.24 | Занятие 24   1. Обучение технике бегу с хода. 2. Совершенствование техники стартового ускарения. | |  | | | | | | | 2 | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.25 | Занятие 25   1. Обучение в технике бега с хода. 2. Совершенствование техники бега по виражу. | |  | | | | | | | 2 | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.26 | Занятие 26   1. Обучение технике бега с хода. 2. 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 | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.29 | Раздел 7 Развитие основных физических качеств посредством легкоатлетических  упражнений  Занятие 29   1. Совершенствование навыков выносливости к статическим напряжениям. 2. Совершенствование упражнений на силу. | |  | | | | | | | 2 | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.30 | Занятие 30   1. Обучение бегу по пересеченной местности . 2. Совершенствование техники бега по прямой. | |  | | | | | | | 2 | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.31 | Занятие 31  1 .Обучение техники стартового ускарения.  2. Совершенствование техники прыжка в длину. | |  | | | | | | | 2 | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.32 | Занятие 32 | |  | | | | | | | - | | | | | | | | |  | | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
|  | 1. Обучение техники бега с хода. 2. Совершенствование прыжка с ноги на ногу. | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 7.33 | Занятие 33   1. Обучение техники прыжка в длину с места 2. Совершенствование техники рывка классического. | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 7.34 | Занятие 34   1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Совершенствование техники прыжка с ноги на ногу. | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 7.35 | Занятие 35   1. Обучение основам техники бега с хода. 2. Совершенствование в овладении. | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 7.36 | Занятие 36   1. Обучение техники прыжка в длину с места. 2. Совершенствование упражнений со штангой для развития силы. | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 7.37 | Занятие 37   1. Обучение техники техники прыжка в длину с места. 2. Совершенствование прыжка с ноги на ногу. | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 7.38 | Занятие 38   1. Обучение бега с хода. 2. 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 техники прыжка в длину с места | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 7.43 | Занятие 43 | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
|  | 1. Обучение техники стартового ускарения 2. Совершенствование техники стартового ускарения | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.44 | Занятие 44   1. Обучение техники стартового ускарения 2. Совершенствование выносливости к статическим упражнениям. | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.45 | Занятие 45   1. Обучение техники стартового ускарения 2. Совершенствования двигательного качества - сила | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.46 | Занятие 46   1. Совершенствование стартового ускарения 2. Обучение техники финального усилия | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.47 | Занятие 47   1. Совершенствование техники стартового ускарения 2. Совершенствование техники финального усилия | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.48 | Занятие 48   1. Совершенствование техники финального усилия 2. Обучение техники финального усилия | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.49 | Занятие 49   1. Совершенствование основам техники стартового ускарения 2. Совершенствование основам техники финального усилия | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.50 | Занятие 50   1. Совершенствования техники стартового ускарения 2. Совершенствование движений на развитие двигательного качества - силы | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.51 | Занятие 51   1. Обучение техники финального усилия 2. Обучение техники финального усилия | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.52 | Занятие 52   1. Совершенствование техники финального усилия 2. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - гибкость | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.53 | Занятие 53   1. Обучение техники стартового ускарения 2. Совершенствование техники финального усилия | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.54 | Занятие 54 | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
|  | Обучение основам техники низкого старта Совершенствование техники бега на средние дистанции | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
|  | зачет | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | 4 | | | | | | | | |
|  | Всего за 1 семестр | | | 12 | | | | | | | | 120 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.55 | Занятие 55   1. Совершенствование техники классического рывка 2. Совершенствование техники толчка штанги от груди со стоек способом в размножку | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.56 | Занятие 56   1. Обучение технике низкого старта 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.57 | Занятие 57   1. Обучение технике классического рывка 2. Обучение технике классического толчка | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.58 | Занятие 58   1. Совершенствование техники низкого старта 2. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - силы | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.59 | Занятие 59   1. Совершенствование рывковых упражнений с гирями и со штангой 2. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - гибкость | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.60 | Занятие 60   1. Совершенствование техники низкого старта 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.61 | Занятие 61  Обучение технике классического толчка Совершенствование техники бега на средние дистанции | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.62 | Занятие 62   1. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - быстрота 2. Обучение технике толчка штанги от груди | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.63 | Занятие 63   1. Совершенствование техники низкого старта 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.64 | Занятие 64 | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
|  | 1. Обучение технике сгибания разгибания рук в упоре лежа 2. Совершенствование рывкового упражнения с гирями и со штангой | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.65 | Занятие 65   1. Обучение технике бега по виражу 2. Обучение технике бега по прямой | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.66 | Занятие 66   1. Совершенствование сгибания разгибания рук в упоре лежа 2. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - выносливость | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.67 | Занятие 67   1. Совершенствование технике бега на короткие дистанции 2. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - сила | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.68 | Занятие 68   1. Совершенствование технике сгибания разгибания рук в упоре лежа 2. Совершенствование стартового разгона | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.69 | Занятие 69   1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- гибкость | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.70 | Занятие 70   1. Обучение технике сгибания разгибания рук в упоре лежа 2. Совершенствование стартового разгона. | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.71 | Занятие 71   1. Обучение технике бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.72 | Занятие 72   1. Обучение технике сгибания разгибания рук в упоре лежа 2. Обучение технике стартового разгона | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.73 | Занятие 73   1. Совершенствование бега на короткие дистанции 2. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - сила | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.74 | Занятие 74   1. Совершенствование техники сгибания разгибания рук в упоре лежа 2. Совершенствование техники стартового разгона | | |  | | | | | | | | 2 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7.75 | Занятие 75   1. Совершенствование техники бега по прямой 2. Обучение технике бега по дистанции | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 7.76 | Занятие 76   1. Обучение технике бега по виражу 2. Обучение подъема штанги на грудь с виса с полуподседом | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 7.77 | Занятие 77   1. Обучение технике бега по прямой 2. Обучение технике бега по дистанции | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 7.78 | Занятие 78   1. Совершенствование бега по виражу 2. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - быстрота | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 7.79 | Занятие 79   1. Совершенствование технике бега по прямой 2. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - выносливость | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 7.80 | Занятие 80   1. Обучение технике бега по виражу 2. Обучение техники бега по дистанции | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 7.81 | Занятие 81   1. Обучение бега по прямой 2. Совершенствование техники толчка штанги с груди | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 7.82 | Занятие 82   1. Обучение основам техники бега по виражу 2. Совершенствование бега по дистанции | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 7.83 | Занятие 83   1. Совершенствование бега по прямой 2. Совершенствование двигательного качества - выносливость | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 7.84 | Занятие 84   1. Совершенствование технике бега по виражу 2. 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. Обучение приземлению в прыжке в длину с места 2. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества - выносливость | | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.87 | Занятие 87   1. Обучение технике разгона с высокого старта 2. Обучение технике классического толчка | | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.88 | Занятие 88   1. Обучение технике приземлению в прыжке в длину с места 2. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества выносливость | | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.89 | Занятие 89   1. Совершенствование техники разгона с высокого старта 2. Совершенствование техники полета в прыжке в длину с места | | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.90 | Занятие 90   1. Обучение технике приземлению в прыжке в длину с места 2. Совершенствование технике полета в прыжке в длину с места | | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.91 | Занятие 91   1. Обучение основам технике приземлению в прыжке в длину с места 2. Совершенствование техники полета в прыжке в длину с места | | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.92 | Занятие 92   1. Обучение техники разгона с высокого старта 2. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - выносливость | | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.93 | Занятие 93   1. Совершенствование технике разгона с высокого старта 2. Совершенствование техники полета в прыжке в длину с места | | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.94 | Занятие 94   1. Совершенствование техники приземлению в прыжке в длину с места 2. 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. Совершенствование бега по дистанции 2. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - силы | | | | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.97 | Занятие 97   1. Совершенствование техники бега по виражу 2. Совершенствование техники взятия штанги на грудь с низкого старта | | | | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.98 | Занятие 98   1. Совершенствование бега по дистанции 2. Совершенствование техники подъема штанги на грудь с плинтов с подседом размножкой | | | | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.99 | Занятие 99   1. Совершенствование техники бега по виражу 2. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - выносливость | | | | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.100 | Занятие 100   1. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила 2. Совершенствование техники стартового разгона | | | | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.101 | Занятие 101   1. Совершенствование техники бега по дистанции 2. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - ловкость | | | | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.102 | Занятие 102   1. Совершенствование техники бега по виражу 2. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - быстрота | | | | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 7.103 | Занятие 103   1. Совершенствование техники бега по дистанции 2. 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. Совершенствование техники прыжка в длину с места 2. Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательного качества - сила | | | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |
|  | зачет | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | 4 | | | | | | |
|  | Всего часов за 2 семестр | |  | | | | | | | | 106 | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | |