

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»



Директор по научной работе БГПУ  
В.В.Бушик

(подпись утверждения)

Регистрационный № УД- 21/23 р.

**Физическая культура**  
(для основного учебного отделения)

**Учебная программа для специальностей:  
профиля А-педагогика**

Кафедра физического воспитания и спорта

Курсы 1, 2, 3, 4

Семестр 1- 8

Лекции 12 часов

\*Практические (семинарские)

занятия 58/490

(количество часов)

Зачет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

(семестр)

Всего аудиторных

часов по дисциплине 70/490

(количество часов)

Всего часов

по дисциплине 560

(количество часов)

**Составили:**

А.А. Балай, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта БГПУ, доцент, кандидат педагогических наук.

А.А. Кукель, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГПУ.

С.В. Малахов, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГПУ.

Н.Н. Саликова, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГПУ.

Т.И. Скородов, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГПУ.

Е.А. Туркина, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГПУ.

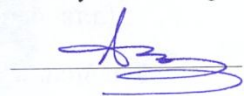
2011 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы «Физическая культура» для высших учебных заведений, утверждена Министерством образования Республики Беларусь 14 апреля 2008 г., регистрационный № ТД-СГ.014/тип.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 12 от 21.06.2011 г.

Заведующий кафедрой

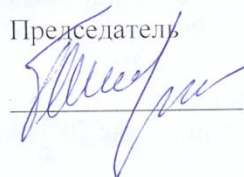


А.А. Балай

Одобрена и рекомендована к утверждению методической комиссией кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 12 от 21.06.2011 г.

Председатель



Г.Н.Сущенко

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Многолетняя тенденция ухудшения здоровья населения во всех возрастных группах сказывается на качестве трудовых ресурсов и на воспроизводстве поколений. Современные студенты испытывают высокую психофизиологическую нагрузку на все функциональные системы организма, что обуславливает необходимость внедрения эффективной системы здоровьесберегающих механизмов реализации образовательного процесса в высшей школе. Внутренняя политика государства, реализация государственных программ по сохранению здоровья нации и укреплению института семьи предопределяют потребность в разработке инновационных образовательных программ в области физкультурного образования.

Существующая потребность в формировании здоровой личности, конкурентоспособного специалиста в ситуации глобальных социокультурных изменений и интенсивных инновационных процессов в экономической инфраструктуре Республики Беларусь определяет необходимость разработки и внедрения программы неспециального физкультурного образования, учитывающего потребности, мотивы, ценностные ориентации личности в сохранении здоровья и формировании здорового стиля жизни.

Учебная программа для основного учебного отделения по физической культуре для специальностей: профиля А – педагогика разработана на основании типовой учебной программы «Физическая культура» для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь от «14» апреля 2008 г. регистрационный № ТД-СГ.014/тип. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста.

Приоритетными положениями данной программы являются:

- усиление оздоровительной роли физических упражнений в физической подготовке студентов;
- повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни;
- целостность знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста;
- ориентация теоретического, методического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки и самосовершенствования средствами физической культуры;
- учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедр физической культуры, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы.

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**Целью** учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Физическое воспитание студентов в основном учебном отделении решает задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;
- подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающим широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

**Требования к компетентности:**

знать:

- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта

уметь:

- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

### КОМПЛЕКТОВАНИЕ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Для практических занятий студентов распределяют по учебным отделениям: основному, специальному, спортивному. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов. **Студенты, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.**

В основное отделение зачисляются те, кто отнесен в основную и подготовительную медицинские группы.

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

В каждом семестре система занятий строится как законченный макроцикл, который включает следующие разделы и подразделы программы:

- **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- **практический**, состоящий из двух подразделов:
  - **методико-практического**, направленного на: освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку, освоение навыков судейства соревнований.
  - **учебно-тренировачного**, направленного на: повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

#### Неурочные занятия:

- физические упражнения в режиме дня (зарядка, атлетические занятия, оздоровительные плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.);
- занятия в спортивных секциях, туристических клубах, а также оздоровительных, атлетических и других группах общей физической и специальной подготовки на платной основе.

Неурочные занятия обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют выполнению требований программы. Руководство, контроль и консультирование всех форм занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедр физического воспитания и спорта.

- **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программ, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

**Примерное распределение общего количества часов академических  
занятий для основного отделения**

Курс обучения	Количество часов по разделам		Всего часов
	Лекции	Практические занятия	
I	-	140	140
II	12	128	140
III	-	140	140
IV	-	140	140
Всего	12	548	560

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ  
1 КУРС**

Виды учебных занятий	Номера учебных недель (4 час в неделю)																																				
	1 семестр																	2 семестр																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Лекции																																					
Л/атлетика	√	√	√	√	√	√	√	√																				√	√	√	√	√	√	√	√	√	
Баскетбол							√	√	√	√	√	√	√	√	√	√																					
Волейбол																		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
Плавание							√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Лыжная подготовка																		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Современные системы оздоровления							√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
ППФП*	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Методико-практические занятия*	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Тестирование					√	√									√	√																				√	√

\* - в процессе практических занятий

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ  
2 КУРС**

Виды учебных занятий	Номера учебных недель (4 час в неделю)																																				
	1 семестр																	2 семестр																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Лекции	√	√	√															√	√	√																	
Л/атлетика	√	√	√	√	√	√	√	√																				√	√	√	√	√	√	√	√	√	
Баскетбол							√	√	√	√	√	√	√	√	√	√																					
Волейбол																		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
Плавание							√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Лыжная подготовка																		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Современные системы оздоровления							√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
ППФП*	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Методико-практические занятия*	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Тестирование																√	√																			√	√

\* - в процессе практических занятий

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ  
3 КУРС**

Виды учебных занятий	Номера учебных недель (4 час в неделю)																																					
	1 семестр																	2 семестр																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
Лекции																																						
Л/атлетика	√	√	√	√	√	√	√	√																				√	√	√	√	√	√	√	√	√		
Баскетбол							√	√	√	√	√	√	√	√	√	√																						
Волейбол																	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√								
Плавание							√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√							
Лыжная подготовка																	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√												
Современные системы оздоровления							√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√								
ППФП*	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Методико-практические занятия*	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Тестирование																√	√																				√	√

\* - в процессе практических занятий

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ  
4 КУРС**

Виды учебных занятий	Номера учебных недель (4 час в неделю)																																				
	1 семестр																	2 семестр																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Лекции																																					
Л/атлетика	√	√	√	√	√	√	√	√																				√	√	√	√	√	√	√	√	√	
Баскетбол							√	√	√	√	√	√	√	√	√	√																					
Волейбол																	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√						
Плавание							√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√						
Лыжная подготовка																	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√											
Современные системы оздоровления							√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√						
ППФП*	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Методико-практические занятия*	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Тестирование																√	√																			√	√

\* - в процессе практических занятий

## Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

### Наименование тем, их объём в часах по лекционному курсу

<i>№</i>	<i>Название темы</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>
<b>Второй курс</b>			
1.	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь.	Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.	2
2.	Основы методики самостоятельных занятий	Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Принципы дозирования физической нагрузки. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Домашние задания по физической культуре.	4
3.	Физическая культура и спорт как общественное явление.	Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности. Спорт. Спорт высших достижений, массовый, профессиональный, любительский, студенческий спорт.	2
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.	2
5.	Физическая культура в научной организации труда.	Основные понятия. Производственная физическая культура: цель, задачи. Факторы, влияющие на работоспособность. Динамика работоспособности в режиме дня, недели, года. Умственная и физическая работоспособность: типы изменения и причины. Снятие утомления. Использование «малых форм» физической культуры. Внедрение физической культуры в производственный коллектив. Психорегулирующая тренировка.	2

## Практический раздел

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

-в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

-преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

-студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

-студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий.

### Методические занятия, их содержание

<i>№</i>	<i>Методические занятия</i>	<i>Содержание</i>
<b>Первый курс</b>		
1.	Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями.	Формирование умений и навыков измерения и оценки частоты сердечных сокращений, простейших антропометрических измерений, самостоятельного контрольного тестирования показателей физической подготовленности, ведение «Дневника здоровья».
2.	Освоение вариантов содержания утренних самостоятельных занятий (гигиенический и тренировочный варианты).	Варианты гигиенической гимнастики с преимущественной направленностью одного из видов физических упражнений (общеразвивающий, силовой или кроссовый варианты). Формы организаций утренних тренировочных занятий. Способы закаливания организма. Консультации по использованию основных гигиенических средств в утренних занятиях физическими упражнениями.

3.	Физическая активность в период умственных нагрузок. Формы организации двигательного режима в период экзаменационной сессии.	Варианты самостоятельных занятий гигиенической направленности: комплексы упражнений «минуты бодрости»; комплексы упражнений для укрепления мышц глаз при зрительном утомлении. Варианты аутогенной тренировки
4.	Организационно-методические основы проведения самостоятельных занятий студентов с разным уровнем физической подготовленности.	Варианты программ занятий для студентов со слабым, средним и высоким уровнем физической подготовленности. Консультации по выбору индивидуальных оздоровительных или тренировочных программ на основе тестирования и контрольных измерений уровня физической подготовленности студентов.
<b>Второй курс</b>		
1.	Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.	Характеристика форм восстановления (гидропроцедуры, бани, тепловые камеры, массаж и самоконтроль, искусственное ультрафиолетовое облучение и др.). Понятие о сбалансированном питании. Рацион питания при повышенных физических нагрузках. Роль витаминов и минеральных веществ в рациональном питании. Низкокалорийные диеты. Оптимальный процент жиров и оптимальный вес. Способы контроля за весом тела.
2.	Содержание и направленность популярных частных методик занятий физическими упражнениями.	Ретроспективный обзор периодических изданий и научно-методической литературы с описанием популярных оздоровительных программ (Азбука оздоровительного бега К. Купера. Закаливание и моржевание по методике П.К. Иванова. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко. Ритмическая гимнастика Д. Фонды и Т. Лисицкой и др).
3.	Методика организации индивидуальных занятий аэробной направленности с использованием циклических видов спорта.	Методические основы занятий оздоровительной ходьбой. Особенности методики занятий оздоровительным бегом и плаванием; учет компонентов тренировочной нагрузки при занятиях со скакалкой; оценка физической нагрузки при занятиях на велотренажере. Составление индивидуальных оздоровительных программ, направленных на развитие выносливости.
4.	Организационно-методические основы индивидуальных занятий музыкально-ритмическими упражнениями.	Ритмическая гимнастика. Гимнастика в стиле джаз, диско, брейк. Подбор музыки, освоение техники, профилактика травматизма, режим оздоровительных и тренировочных занятий, параметры физической нагрузки. Освоение комплексов музыкально-ритмических упражнений и подбор индивидуальных программ для самостоятельных занятий.
5.	Методика и организация занятий	Методические рекомендации по организации

	атлетической гимнастикой по индивидуальной программе.	самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Оборудование, инвентарь, профилактика травматизма. Освоение базовых комплексов и подбор индивидуальных программ для самостоятельных занятий.
6.	Круговая тренировка как метод строго регламентированных упражнений в домашних условиях.	Круговая тренировка с применением отягощений. Круговая тренировка, направленная на развитие гибкости. Использование круговой тренировки при занятиях спортом. Самостоятельные занятия с применением круговой тренировки. Оборудование, инвентарь, профилактика травматизма. Особенности методики самоконтроля при использовании круговой тренировки.
<b>Третий курс</b>		
1.	Роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки в профилактике утомления. Комплексы упражнений профессиональной направленности.	Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и спорта.
2.	Организация занятий с использованием приспособлений и простейших тренажеров в индивидуальных программах физической подготовки.	Практическое применение массажеров, амортизаторов, эспандеров и другого инвентаря из подсобных предметов в малых формах самостоятельных занятий. Комплексы упражнений с использованием тренажеров и приспособлений.
3.	Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм.	Игры в мини-футбол, мини-теннис, пляжный волейбол, поединки (типа армрестлинга), игры-аттракционы. Упрощенные правила спортивных игр и основы судейства.
<b>Четвертый курс</b>		
1.	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	Опрос-консультация.
2.	Подбор индивидуальных комплексов упражнений для коррекции фигуры и осанки.	Консультации по подбору индивидуальных комплексов упражнений по коррекции осанки, фигуры.
3.	Позы, дыхание, релаксация. Базовые комплексы упражнений на расслабление.	Задания для самостоятельного выполнения предлагаются в зависимости от тематики практикумов.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической

культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

Содержание практических учебных занятий, используемые средства и методы определяются преподавателями учебных групп самостоятельно. Преподаватель несет полную ответственность за адекватный характер предлагаемых студентам упражнений (сложность, интенсивность, объем, функциональную, психическую нагрузку) и обеспечение необходимой техники безопасности на занятиях. В случае возникновения травм в учебном журнале указываются принятые меры, и ставится в известность руководство кафедры.

Вариативный компонент программного материала предоставляет возможность преподавателю подбирать содержание учебного материала в соответствии с материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, открытые спортивные площадки, стадион, бассейн) и климатическими условиями.

Рекомендуется использовать следующие средства для развития физических качеств.

**Быстрота.** Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, стартовые рывки, ускорения, набегания.

Бег: обычный, семенящий, трусцой, поднимая бедро, захлестывая голень и т.п. Контрольные старты: 100 м, 500 м, 1000 м. Бег по виражу, челночный бег и др. Эстафеты.

Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

**Выносливость.** Оздоровительный бег и лыжная подготовка. Комплексы общих и специальных упражнений средневики, стайера. Освоение техники бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов. Освоение техники лыжных ходов. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и лыжам. Выполнение различных усилий в умеренном темпе продолжительностью до 10–15 мин и 18–25 мин.

**Гибкость.** Общеразвивающие упражнения с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением, широкие махи и т.д. Выполнение упражнений из статических положений с максимальной амплитудой.

**Ловкость, координация движений и равновесие.** Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции и решением двигательных задач в минимальном временном интервале. Выполнение однотипных и разнотипных упражнений в усложненных условиях. Подвижные и спортивные игры. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т.д.), имитационные и отвлекающие действия. Общеразвивающие упражнения в ходьбе на носках, на пятках, по гимнастической скамейке, (узкой рейке), бревну с различным положением рук. Изометрические упражнения, формирующие статическое равновесие. Совершенствование равновесия при катании на лыжах, коньках, езде на велосипеде, роликовых коньках и т.д.

**Сила.** Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на

гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.

*Элементы тяжелой атлетики.* Общеразвивающие и специальные упражнения тяжелоатлета. Комплексы упражнений для основных мышечных групп. Освоение техники силовых движений – толчок, рывок.

*Элементы гиревого спорта.* Общеразвивающие и специальные упражнения. Освоение техники рывка и жима гири; освоение комплексов упражнений оздоровительно-силовой и тренировочной направленности.

*Элементы атлетической гимнастики.* Общеразвивающие и специальные комплексы упражнений с предметами (эспандеры, амортизаторы, гантели) и с преодолением собственного веса. Освоение комплексов упражнений индивидуального характера в сочетании с отягощениями. Выполнение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах.

## Виды спорта

**Гимнастика.** Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку, которая является эффективным средством психоэмоционального переключения на другой вид деятельности.

Упражнения различной длительности, сложности, ритмической структуры, интенсивности. Формы танцевальных упражнений. Самостоятельное освоение выполнения сложных двигательных комплексов под музыкальное сопровождение. Выполнение зачетных и соревновательных ритмо-танцевальных программ.

**Атлетическая гимнастика.** Упражнения атлетической гимнастики с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, а также для укрепления мышц и повышения работоспособности.

Методической основой атлетической гимнастики для всех возрастных групп являются многократные повторения упражнений с малым весом. Особое внимание уделяется упражнениям для развития силы рук.

В занятиях атлетической гимнастикой используют общеразвивающие упражнения: с гантелями; с гирями; с эспандером; с металлической палкой; на тренажерах; со штангой.

**Спортивные игры.** Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения игровика. Освоение и совершенствование элементов техники баскетбола, волейбола, гандбола, футбола. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Эстафеты, имитационные и отвлекающие действия, финты. Игры в неравночисленных составах. Товарищеские, контрольные двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

**Баскетбол.** Стойка, повороты, вышагивание, передвижение, ведение, передачи, броски. Обучение техническим и тактическим действиям. Ловля и передача мяча (одного, двух) на месте и в движении. Ведение мяча на месте и с передвижением вперед. Броски с различных точек и после двойного шага. Командная игра.

*Ловля и передача мяча.* На месте (одного, двух), с передвижением вперед, при встречном движении, с сопротивлением.

*Ведение мяча.* Ведение мяча (одним, двумя) шагом, бегом, с поворотами. Ловля и передачи мяча (одного, двух) на месте, с передвижением вперед, при встречном движении, с сопротивлением.

*Броски мяча по кольцу.* Бросок мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (на месте, с точек). Бросок мяча по кольцу после двойного шага (правой и левой рукой). Штрафные броски, броски в прыжке.

**Волейбол.** Стойка и передвижение. Прием и передача мяча на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо).

*Действия с мячом.* Передача мяча сверху двумя (одной) руками с места и в движении. Прием мяча: сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо.

*Поддачи мяча:* боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Прием мяча после подачи. Страховка. Командная игра.

**Легкая атлетика.** Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, различные стартовые рывки и ускорения.

*Бег.* Семенящий, поднимая бедро, захлестывая голень и т.п. Комплексы общих и специальных упражнений средневики-стайера. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Контрольные старты: 100 м, 500 м, 1000 м. Бег на вираже, челночный бег и др. Ускорения на отрезках. Эстафеты. Подвижные игры.

*Метания.* Общеразвивающие и специальные упражнения метателя. Освоение техники метаний легкоатлетических снарядов. Упражнения с набивными мячами и другими приспособлениями для развития общей и специальной силы метателя.

*Прыжки.* Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника прыжков (в длину с места, с разбега). Освоение индивидуализированных комплексов прыжковых упражнений. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок. Многоскоки (тройной, пятерной и др.).

**Лыжная подготовка.** Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Выполнение строевых команд на лыжах, передвижение с лыжами и на лыжах различными способами на учебной площадке и на учебной лыжне. Преодоление подъемов и спусков, торможение и повороты на месте и в движении.

Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности. Прохождение дистанции в медленном и среднем темпах на время. Эстафеты на лыжах. Изучение техники различных шагов.

*Ступающий шаг.* Передвижение ступающим шагом является средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передвижение ступающим шагом является своего рода подводящим упражнением к обучению скользящему шагу. Ступающий шаг – это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед.

*Скользящий шаг.* Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой.

*Попеременный двухшажный ход.* В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой).

**Плавание.** Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде. Удержание на воде в экстремальных ситуациях, погружение, всплытие, приемы оказания помощи и способы поведения при спасении утопающих. Приемы преодоления водных преград. Освоение тренировочных программ в избранном стиле плавания, в оздоровительном и тренировочном режимах. Прыжки в воду с бортика, трамплина, вышки.

*Упражнения на суше.* Комплекс общеразвивающих упражнений пловца. Рывковые движения рук в стороны, вверх. Круговые одновременные движения рук назад, вперед. Круговые попеременные движения рук назад. Круговые разнонаправленные движения. Выполнение имитационных движений гребка руками способом: «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс».

*Работа рук.* Выполнение гребков в воде (только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками), используя для поддержания ног доски, надувные круги и т.п.

*Работа ног.* В воде, лежа на груди взявшись руками за бортик движения ног способом «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс». Выполнение движений ног в воде при держании доски руками (в положении лежа на груди и на спине) «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс». Согласованность в работе рук, ног и дыхания.

*Подготовительные упражнения для освоения с водой.* Упражнения для обучения

элементам техники плавания способом кроль на груди и спине для неумеющих плавать. Согласование элементов дыхания с элементами техники. Совершенствование техники избранного способа плавания: плавание с помощью одних ног, доски, с различным положением рук и задержкой дыхания. Обучение технике поворотов. Прикладное плавание. Нырание. Приемы спасания тонущего.

**Подвижные игры и эстафеты.** Примерные подвижные игры: «Метко в цель», метание «тарелок», «Охотники и зайцы», «Передал-садись», «Подвижная мишень», «Успей точно передать», «Сбей мяч», «Пионер-бол», «Попади в круг», «Кто дальше», «Метко в ворота», «Точная передача», «Обведи и забей мяч в ворота», «Футбольный слалом», «За мячом», «Поймай мяч», «Мяч водящему», «Жонглирование 2-х мячей», «Мяч в воздухе», «Эстафета-биатлон».

## Современные оздоровительные системы

**Дыхательная гимнастика.** Регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др.

**Релаксационная гимнастика.** Особенность релаксационной гимнастики заключается в сочетании физических упражнений с расслаблением.

**Ритмическая гимнастика.** Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку. Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми и набивными мячами; в исходных положениях: сидя, лежа на спине, на боку, на животе, сидя на пятках.

**Аэробика** (от греч. аэро – воздух. биос – жизнь). Система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.) и направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Калланетика.** Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Комплекс упражнений состоит из 4-х частей.

**Фитнесс.** Общий фитнес, физический и спортивно-ориентированный. Средства фитнеса: виды аэробной направленности (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, подвижные игры); гимнастические упражнения (наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи); упражнения циклического характера (на тредбане, велотренажере и других устройствах); силовые упражнения (с отягощением, со снарядами, с эластичными предметами, с сопротивлением партнера); упражнения на растягивание; упражнения релаксации и рекреации.

**Шейпинг** (от лат. слова *shaping* –придавать форму, формировать). Научно обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек и женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма. Его суть в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой.

## Контрольный раздел

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамики физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студента.

## Зачетные требования

Для оценки учебных достижений студентов используют критерии в соответствии с постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г. Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит следующие критерии:

### Организационный

- 100% посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам).

### Образовательный

- Знание пройденного теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения.
- Прохождение тестирования с целью оценки уровней функционального состояния и физической подготовленности (физического состояния) занимающихся (см. «Дневник здоровья»).

### Методический

- Оценка сформированности практических умений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов:
  - на втором курсе обучения – оценка умения выполнять команды, распоряжения, управлять строем; составить, организовать и провести комплекс общеразвивающих упражнений (как вариант – с музыкальным сопровождением);
  - на третьем курсе обучения – оценка умения планировать, организовывать и проводить подвижные игры в процессе учебного занятия (как вариант – умение организовать и провести подвижные игры в программе «Спортландии», праздников «Здоровья» факультета, учебного заведения.
  - на четвертом курсе обучения – оценка умения организовывать и проводить простейшие соревнования.

### Практический

- выполнение контрольных нормативов, определяющих функциональное состояние и физическую подготовленность;
- использование в режиме дня эффективных средств физической культуры;
- использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием, ведением «Дневника здоровья».

Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольных нормативов функционального состояния и физической подготовленности.

### **Зачет ставится при условии соблюдения всех вышеперечисленных требований.**

К тестированию допускаются студенты, посетившие не менее 75% занятий непосредственно перед датой их приема. В случае невозможности выполнения контрольных упражнений по объективным причинам студент освобождается от них с обязательной сдачей теоретического раздела программы занятий. Пропущенные студентами занятия по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно назначенное преподавателем время (не более двух часов в день и не чаще 3-4 раз в неделю, включая основные занятия).

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок (более 1 месяца), сдают зачет на основании следующих нормативных требований:

- Оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по предмету «Физическая культура».
- Оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к

- применению физических упражнений.
- Написания реферата по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания (см. «Дневник здоровья»).
  - Умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести «Дневник Здоровья».

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА**

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля
		лекции	практические (семинарские) занятия	лабораторные занятия	управляемая (контролируемая) самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1 курс (I семестр)</b>								
<b>Легкая атлетика (36 ч.)</b>								
1-2	1. Правила безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. 2. Воспитание общей выносливости. 3. Ознакомление занимающихся с техникой оздоровительной ходьбы и бега.		2			Не требуется		Подводящие упражнения
3	1. Воспитание общей выносливости. 2. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. 3. Разучивание техники выполнения специальных беговых упражнений.		2			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
4	1. Воспитание общей выносливости. 2. Разучивание техники бега по прямой. 3. Закрепление техники выполнения специальных упражнений в беге на средние дистанции.		2			Не требуется	[7] [12]	Подводящие упражнения
5-6	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
7	1. Воспитание общей выносливости. 2. Разучивание техники бега по прямой. 3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений в беге на средние дистанции.		2			Не требуется	[7] [12]	Подводящие упражнения
8	1. Воспитание общей выносливости. 2. Закрепление техники бега по прямой. 3. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.	4	2			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
9	1. Воспитание общей выносливости.		2			Не требуется	[7]	Подводящие

	2. Разучивание техники бега по повороту. 3. Ознакомление с техникой специальных прыжковых упражнений.						[12]	упражнения
10	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Закрепление техники бега по повороту. 3. Закрепление техники специальных прыжковых упражнений.		2			Не требуется	[7] [12]	Подводящие упражнения
11	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Разучивание техники выполнения высокого старта и стартового ускорения в беге на средние дистанции. 3. Закрепление техники бега по прямой и по повороту.		2			Не требуется	[7] [12]	Подводящие упражнения
12	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Разучивание техники финиширования в беге на средние дистанции. 3. Закрепление техники выполнения высокого старта и стартового ускорения в беге на средние дистанции.		2			Не требуется	[7] [12]	Подводящие упражнения
13	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Закрепление техники финиширования в беге на средние дистанции. 3. Ознакомление с техникой бега по пересеченной местности.					Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
14	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.					Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
15	1. Воспитание общей выносливости. 2. Ознакомление с особенностями техники бега на короткие дистанции. 3. Разучивание техники выполнения специальных упражнений в беге на короткие дистанции.		2			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
16	1. Воспитание быстроты как способности к скоростным движениям. 2. Разучивание техники бега по прямой. 3. Закрепление техники специальных прыжковых упражнений.		2			Конусы, секундомер	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
17	1. Воспитание быстроты как способности к скоростным движениям. 2. Разучивание техники прыжка в длину с места. 3. Закрепление техники бега по прямой.		2			Конусы, секундомер	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
18	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Разучивание техники бега по повороту. 3. Закрепление техники прыжка в длину с места.		2			Конусы, рулетка	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения
<b>Баскетбол (38 ч.)</b>								

1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила безопасности при проведении занятий по баскетболу.</li> <li>2. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>3. Разучивание техники перемещений, игрока спиной вперед, приставными, шагами, со сменой направления движения.</li> <li>4. Разучивание остановки двойным шагом, прыжком.</li> </ol>		2			Скакалки, обручи, гимнастические скамейки.	[2] [13]	Подводящие упражнения.
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Закрепление техники перемещений игрока.</li> <li>3. Закрепление техники остановок двойным шагом и прыжком.</li> <li>4. Разучивание техники поворотов, вышагиваний с мячом и без мяча.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки.	[2] [13]	Подводящие упражнения.
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Закрепление техники поворотов, вышагиваний с мячом и без мяча.</li> <li>3. Разучивание ловли мяча двумя руками на уровне груди, над головой с полутскока, катящегося мяча.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи, скакалки, обручи.	[2] [13]	Подводящие упражнения.
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Закрепление ловли мяча двумя руками.</li> <li>3. Разучивание техники передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.</li> <li>4. Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки.	[2] [13]	Подводящие упражнения. Педагогическое наблюдение.
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди, сверху.</li> <li>3. Разучивание техники передачи мяча одной рукой от плеча.</li> <li>4. Разучивание техники передачи мяча с отскоком от пола.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи, гимнастические палки.	[2] [13]	Подводящие упражнения. Педагогическое наблюдение.
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Закрепление техники ранее изученных передач и ловли мяча.</li> <li>3. Закрепление техники остановок прыжком и двойным шагом.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи. Скакалки, гимнастические палки.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение, опрос.
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Закрепление техники передачи двумя руками в движении.</li> <li>3. Разучивание ведения мяча на месте и в движении.</li> <li>4. Разучивание ведения мяча со сменой направления и изменением высоты отскока мяча.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи. Скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные стойки.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение, опрос.

8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Закрепление техники поворотов с мячом, с последующим ведением в движении.</li> <li>3. Закрепление техники ведения мяча в движении.</li> <li>4. Разучивание техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.</li> </ol>		2			Баскетбольные стойки, баскетбольные мячи, набивные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Подводящие упражнения. Педагогическое наблюдение.
9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Закрепление техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.</li> <li>3. Закрепление техники передачи мяча во встречном движении.</li> <li>4. Разучивание техники броска в кольцо с места одной рукой от плеча.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Подводящие упражнения. Педагогическое наблюдение.
10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники передачи мяча в движении различными способами.</li> <li>3. Закрепление техники броска в кольцо с места одной рукой от плеча.</li> <li>4. Разучивание техники броска от плеча после двойного шага.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Подводящие упражнения. Педагогическое наблюдение. Специальные упражнения.
11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Закрепление техники броска от плеча после двойного шага.</li> <li>3. Совершенствование техники передачи мяча во встречном движении.</li> <li>4. Разучивание техники броска в кольцо одной рукой от плеча после ловли мяча.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Специальные упражнения. Подводящие упражнения.
12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники броска в кольцо после ловли и ведения мяча.</li> <li>3. Совершенствование поворотов с ведением и передачей мяча.</li> <li>4. Разучивание техники перемещений в защитной стойке.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Специальные упражнения. Подводящие упражнения.
13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Закрепление техники перемещений в защитной стойке.</li> <li>3. Совершенствование техники передачи мяча после ведения</li> <li>4. Совершенствование техники броска в кольцо после двойного шага.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Специальные упражнения. Подводящие упражнения. Педагогическое наблюдение.

14	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники ведения мяча со сменой, направления и обводкой.</li> <li>3. Разучивание техники перехвата мяча.</li> <li>4. Разучивание техники выбивания мяча при ведении.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные стойки.	[2] [13]	Контрольные упражнения.
15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Закрепление техники выбивания мяча.</li> <li>3. Разучивание техники вырывания мяча.</li> <li>4. Разучивание техники ловли мяча отскочившего от щита.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Специальные упражнения. Подводящие упражнения.
16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники передач и бросков в кольцо в движении различными способами.</li> <li>3. Разучивание техники выполнения штрафных бросков.</li> <li>4. Разучивание техники ловли катящегося мяча.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Специальные упражнения. Педагогическое наблюдение.
17-18	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
19	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения штрафных бросков.</li> <li>3. Совершенствование техники ведения передач и бросков в движении.</li> <li>4. Разучивание техники длинной передачи.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные стойки.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение, опрос.
<b>Плавание (38 ч.)</b>								
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию.</li> <li>2. Определение уровня индивидуальной плавательной подготовленности.</li> <li>3. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> </ol>		2			Не требуется	[4] [12] [14]	Контрольные упражнения

2	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление со свойствами водной среды.</li> <li>2. Разучивание техники погружений, всплываний, лежания на воде на задержке дыхания.</li> <li>3. Воспитание двигательного-координационных способностей.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание общей выносливости.</li> <li>2. Закрепление техники движений ног в кроле на груди.</li> <li>3. Закрепление техники движений рук в кроле на груди.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
3	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание техники выдоха в воду.</li> <li>2. Закрепление техники погружений, лежаний, всплываний.</li> <li>3. Воспитание гибкости.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание общей выносливости.</li> <li>2. Закрепление техники вдоха и выдоха в кроле на груди.</li> <li>3. Закрепление техники согласования движений рук и дыхания в кроле на груди.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
4	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание техники скольжений на груди и на спине.</li> <li>2. Оценка умения погружаться в воду с открытыми глазами и выдохом под водой.</li> <li>3. Воспитание «чувства пространства».</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательного-координационных способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники вдоха и выдоха в кроле на груди.</li> <li>3. Совершенствование техники согласования движений рук и дыхания в кроле на груди.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Подводящие упражнения
5	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление техники скольжений на груди и на спине.</li> <li>2. Совершенствование техники выдоха в воду.</li> <li>3. Воспитание скоростно-силовых способностей.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание скоростно-силовых способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на груди.</li> <li>3. Определение уровня индивидуальной плавательной подготовленности на дистанции 25 метров кролем на груди.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавок	[4] [12] [14]	Контрольные упражнения

6	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники скольжений на груди и на спине.</li> <li>2. Ознакомление с техникой движений ног в плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>3. Воспитание осанки.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание гибкости.</li> <li>2. Закрепление техники движений рук в кроле на спине.</li> <li>3. Закрепление техники движений ног в кроле на спине.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Подводящие упражнения
7	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание техники движений ног и рук в плавании кролем на груди.</li> <li>2. Ознакомление с техникой движений ног и рук в плавании кролем на спине.</li> <li>3. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание силовых способностей.</li> <li>2. Закрепление техники движений ног в кроле на спине.</li> <li>3. Закрепление техники согласования движений рук и ног в кроле на спине.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
8	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники движений ног и рук в плавании кролем на груди.</li> <li>2. Разучивание техники движений ног и рук в плавании кролем на спине.</li> <li>3. Воспитание гибкости.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание общей выносливости.</li> <li>2. Совершенствование техники гребковых движений в кроле на спине.</li> <li>3. Совершенствование техники согласования движений рук и ног в кроле на спине.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос

9	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники движений ног и рук в плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>2. Разучивание техники согласования движений рук и дыхания в кроле на груди и на спине.</li> <li>3. Оценка умения выполнять простой спад в воду.</li> <li>4. Воспитание двигательно-координационных способностей.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание общей выносливости.</li> <li>2. Совершенствование техники плавания кролем на груди.</li> <li>3. Совершенствование техники плавания кролем на спине.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Подводящие упражнения
10	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка умения выполнять скольжения с работой ног в кроле на груди и на спине.</li> <li>2. Совершенствование техники согласования движений рук и дыхания в кроле на груди и на спине.</li> <li>3. Воспитание скоростно-силовых способностей.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание гибкости.</li> <li>2. Разучивание техники старта из воды в кроле на спине.</li> <li>3. Совершенствование техники плавания кролем на спине.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Подводящие упражнения
11	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники согласования движений рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>2. Ознакомление с техникой движений рук в плавании брассом.</li> <li>3. Воспитание гибкости.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание скоростных способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники плавания кролем на спине.</li> <li>3. Определение уровня индивидуальной подготовленности в плавании кролем на спине (дистанция 25 метров).</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Контрольные упражнения
12	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники плавания кролем на груди.</li> <li>2. Закрепление техники движений рук в брассе.</li> <li>3. Воспитание двигательно-координационных способностей.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательно-координационных способностей.</li> <li>2. Закрепление техники движений ног в брассе.</li> <li>3. Закрепление техники движений рук в брассе.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Подводящие упражнения

13	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники плавания кролем на спине.</li> <li>2. Разучивание техники движений ног в брассе.</li> <li>3. Воспитание осанки.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание гибкости.</li> <li>2. Закрепление техники движений ног в брассе.</li> <li>3. Закрепление техники согласования движений рук, ног и дыхания в брассе.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Подводящие упражнения
14-15	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление техники движений ног в плавании брассом.</li> <li>2. Разучивание техники согласования движений рук, ног и дыхания в брассе.</li> <li>3. Воспитание двигательно-координационных способностей.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание силовых способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники согласования движений рук, ног и дыхания в брассе.</li> <li>3. Определение уровня индивидуальной подготовленности в плавании кролем на груди (дистанция 50 метров).</li> </ol>		4			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Контрольные упражнения
16-17	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
18-19	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка умения плавать кролем на груди и на спине.</li> <li>2. Закрепление техники согласования движений рук, ног и дыхания в брассе.</li> <li>3. Воспитание силовых способностей.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание скоростно-силовых способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники плавания брассом.</li> <li>3. Определение уровня индивидуальной подготовленности в плавании кролем на спине (дистанция 50 метров).</li> </ol>		4			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Контрольные упражнения
	<b>Современные оздоровительные системы (вариативный компонент) (38 ч.)</b>							
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале (тренажёрном зале).</li> <li>2. История развития аэробики, особенности и основные направления.</li> </ol>		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16]	Педагогическое наблюдение

	3. Шейпинг: разучивание упражнений для мышц груди. 4. Стретчинг динамический с преимущественным воздействием на мышцы груди.						[17]	
2	1. Техника базовых движений аэробики. Методы составления комплексов. 2. Шейпинг: продолжение разучивания упражнений для мышц груди. 3. Стретчинг статический с преимущественным воздействием на мышцы груди.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
3	1. Способы варьирования нагрузок на занятиях, самоконтроль, признаки переутомления на занятиях. 2. Шейпинг: разучивание упражнений для мышц брюшного пресса. 3. Стретчинг динамический.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
4	1. Хореографические методы построения занятия. Особенности занятия, имеющего целью нормализацию состава и массы тела. 2. Шейпинг: продолжение разучивания упражнений для мышц брюшного пресса. 3. Стретчинг статический.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
5	1. Разучивание основных движений руками под музыку. 2. Шейпинг: разучивание упражнений для мышц ног и тазового пояса. 3. Стретчинг динамический с преимущественным воздействием на переднюю часть бедра.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
6	1. Разучивание основных движений шаговой аэробики. 2. Шейпинг: продолжение разучивания упражнений для мышц ног и тазового пояса. 3. Стретчинг статический с преимущественным воздействием на мышцы передней части бедра.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
7	1. Разучивание комплекса шаговой аэробики (разминочный вариант). 2. Разучивание упражнений для мышц рук (бицепс, трицепс). 3. Стретчинг динамический с преимущественным воздействием на мышцы верхних конечностей и мышцы шеи.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
8 – 9	1. Совершенствование разминочного комплекса с музыкальным сопровождением. 2. Шейпинг: продолжение разучивания упражнений для бицепса и укрепления шеи. 3. Стретчинг статический с преимущественным воздействием на мышцы рук и шеи.		4			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
10	1. Обучение базовым движениям аэробики.		2			Инвентарь для	[1]	Педагогическое

	2. Шейпинг: продолжение разучивания упражнений для мышц рук (трицепс). 3. Стретчинг статический с преимущественным воздействием на мышцы верхних конечностей.					финеса	[8] [16] [17]	наблюдение
11 – 12	1. Совершенствование базовых движений техники аэробики. 2. Шейпинг: разучивание упражнений для мышц спины. 3. Стретчинг динамический с преимущественным воздействием на мышцы спины.		4			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
13	1. Калланетик: разучивание базовых упражнений.		2			Инвентарь для финеса	[16]	Педагогическое наблюдение
14	1. Разучивание комплекса базовых упражнений. 2. Шейпинг: продолжение разучивания упражнений для мышц спины. 3. Стретчинг статический с преимущественным воздействием на мышцы спины.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
15 – 16	1. Совершенствование комплекса базовых упражнений с музыкальным сопровождением. 2. Шейпинг: продолжение разучивания упражнений для мышц ног и тазового пояса. 3. Стретчинг динамический с преимущественным воздействием на приводящие мышцы бедра.		4			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
17-18	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
19	1. Модификация основных упражнений классической аэробики. 2. Шейпинг: продолжение разучивания упражнений для мышц живота и талии. 3. Стретчинг статический.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
<b>1 курс (II семестр)</b>								
<b>Лыжная подготовка (вариативный компонент) (20 ч.)</b>								
1	1. Правила безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. 2. Воспитание общей выносливости. 3. Разучивание техники поворотов на месте. 4. Разучивание техники попеременного двухшажного хода.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение, опрос, подводящие упражнения

2	1. Воспитание общей выносливости. 2. Разучивание техники одновременного двухшажного хода. 3. Разучивание техники спусков с горы.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения
3	1. Воспитание общей выносливости. 2. Разучивание техники попеременного двухшажного хода. 3. Разучивание техники поворотов в движении.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение, опрос, подводящие упражнения
4	1. Воспитание двигательно-координационных способностей. 2. Разучивание техники одновременно двухшажного хода. 3. Разучивание техники подъемов.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Подводящие упражнения
5	1. Воспитание общей выносливости. 2. Разучивание техники одновременного двухшажного хода. 3. Разучивание техники торможения.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение, опрос, подводящие упражнения
6	1. Воспитание двигательно-координационных способностей. 2. Закрепление техники попеременного двухшажного хода. 3. Закрепление техники поворотов на месте.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение
7	1. Воспитание силовой выносливости. 2. Разучивание техники одновременного бесшажного хода. 3. Разучивание техники подъемов.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Подводящие упражнения
8	1. Воспитание общей выносливости. 2. Разучивание техники одновременного двухшажного хода. 3. Разучивание техники спусков и поворотов в движении.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение, опрос, подводящие упражнения
9	1. Воспитание скоростно-силовой выносливости. 2. Разучивание техники одновременного одношажного хода. 3. Разучивание техники спусков и поворотов в движении.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Подводящие упражнения
10	1. Воспитание силовой выносливости. 2. Ознакомление с техникой конькового хода. 3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Подводящие упражнения
<b>Плавание (38 ч.)</b>								
1	1. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию. 2. Определение уровня индивидуальной плавательной подготовленности.. 3. Воспитание двигательно-координационных способностей.		2			Не требуется	[4] [12] [14]	Контрольные упражнения

2	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление со свойствами водной среды.</li> <li>2. Разучивание техники погружений, всплываний, лежания на воде на задержке дыхания.</li> <li>3. Воспитание двигательного-координационных способностей.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание общей выносливости.</li> <li>2. Закрепление техники движений ног в кроле на груди.</li> <li>3. Закрепление техники движений рук в кроле на груди.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
3	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание техники выдоха в воду.</li> <li>2. Закрепление техники погружений, лежаний, всплываний.</li> <li>3. Воспитание гибкости.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание общей выносливости.</li> <li>2. Закрепление техники вдоха и выдоха в кроле на груди.</li> <li>3. Закрепление техники согласования движений рук и дыхания в кроле на груди.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
4	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание техники скольжений на груди и на спине.</li> <li>2. Оценка умения погружаться в воду с открытыми глазами и выдохом под водой.</li> <li>3. Воспитание «чувства пространства».</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательного-координационных способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники вдоха и выдоха в кроле на груди.</li> <li>3. Совершенствование техники согласования движений рук и дыхания в кроле на груди</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Подводящие упражнения
5	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление техники скольжений на груди и на спине.</li> <li>2. Совершенствование техники выдоха в воду.</li> <li>3. Воспитание скоростно-силовых способностей.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание скоростно-силовых способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на груди.</li> <li>3. Определение уровня индивидуальной плавательной подготовленности на дистанции 25 метров кролем на груди.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавок	[4] [12] [14]	Контрольные упражнения

6	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники скольжений на груди и на спине.</li> <li>2. Ознакомление с техникой движений ног в плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>3. Воспитание осанки.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание гибкости.</li> <li>2. Закрепление техники движений рук в кроле на спине.</li> <li>3. Закрепление техники движений ног в кроле на спине.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Подводящие упражнения
7	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание техники движений ног и рук в плавании кролем на груди.</li> <li>2. Ознакомление с техникой движений ног и рук в плавании кролем на спине.</li> <li>3. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание силовых способностей.</li> <li>2. Закрепление техники движений ног в кроле на спине.</li> <li>3. Закрепление техники согласования движений рук и ног в кроле на спине.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
8	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники движений ног и рук в плавании кролем на груди.</li> <li>2. Разучивание техники движений ног и рук в плавании кролем на спине.</li> <li>3. Воспитание гибкости.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <p>Воспитание общей выносливости.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники гребковых движений в кроле на спине.</li> <li>2. Совершенствование техники согласования движений рук и ног в кроле на спине.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос

9	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники движений ног и рук в плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>2. Разучивание техники согласования движений рук и дыхания в кроле на груди и на спине.</li> <li>3. Оценка умения выполнять простой спад в воду.</li> <li>4. Воспитание двигательно-координационных способностей.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание общей выносливости.</li> <li>2. Совершенствование техники плавания кролем на груди.</li> <li>3. Совершенствование техники плавания кролем на спине.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Подводящие упражнения
10	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка умения выполнять скольжения с работой ног в кроле на груди и на спине.</li> <li>2. Совершенствование техники согласования движений рук и дыхания в кроле на груди и на спине.</li> <li>3. Воспитание скоростно-силовых способностей.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание гибкости.</li> <li>2. Разучивание техники старта из воды в кроле на спине.</li> <li>3. Совершенствование техники плавания кролем на спине.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Подводящие упражнения
11	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники согласования движений рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>2. Ознакомление с техникой движений рук в плавании брассом.</li> <li>3. Воспитание гибкости.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание скоростных способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники плавания кролем на спине.</li> <li>3. Определение уровня индивидуальной подготовленности в плавании кролем на спине (дистанция 25 метров).</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Контрольные упражнения
12	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники плавания кролем на груди.</li> <li>2. Закрепление техники движений рук в брассе.</li> <li>3. Воспитание двигательно-координационных способностей.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательно-координационных способностей.</li> <li>2. Закрепление техники движений ног в брассе.</li> <li>3. Закрепление техники движений рук в брассе.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Подводящие упражнения

13-14	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники плавания кролем на спине.</li> <li>2. Разучивание техники движений ног в брассе.</li> <li>3. Воспитание осанки.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание гибкости.</li> <li>2. Закрепление техники движений ног в брассе.</li> <li>3. Закрепление техники согласования движений рук, ног и дыхания в брассе.</li> </ol>		4			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Подводящие упражнения	
15	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление техники движений ног в плавании брассом.</li> <li>2. Разучивание техники согласования движений рук, ног и дыхания в брассе.</li> <li>3. Воспитание двигательно-координационных способностей.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание силовых способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники согласования движений рук, ног и дыхания в брассе.</li> <li>3. Определение уровня индивидуальной подготовленности в плавании кролем на груди (дистанция 50 метров).</li> </ol>		4			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Контрольные упражнения	
16-17	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование	
18-19	<p><b><u>Для неумеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка умения плавать кролем на груди и на спине.</li> <li>2. Закрепление техники согласования движений рук, ног и дыхания в брассе.</li> <li>3. Воспитание силовых способностей.</li> </ol> <p><b><u>Для умеющих плавать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание скоростно-силовых способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники плавания брассом.</li> <li>3. Определение уровня индивидуальной подготовленности в плавании кролем на спине (дистанция 50 метров).</li> </ol>		4			Доски для плавания, колобашки, веревка с поплавками	[4] [12] [14]	Контрольные упражнения	
<b>Волейбол (38 ч.)</b>									
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила безопасности при проведении занятий по волейболу.</li> <li>2. Воспитание скоростно-силовых способностей.</li> <li>3. Ознакомление с разновидностями стоек и перемещений волейболиста.</li> <li>4. Ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками сверху.</li> </ol>		2			Мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение, опрос	

2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание способности поддерживать устойчивое положение тела.</li> <li>2. Разучивание разновидностей стоек и перемещений волейболиста.</li> <li>3. Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху.</li> </ol>		2			Мячи волейбольные	[5] [13]	Подводящие упражнения
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание гибкости.</li> <li>2. Разучивание разновидностей стоек и перемещений волейболиста.</li> <li>3. Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху.</li> </ol>		2			Мячи волейбольные	[5] [13]	Подводящие упражнения
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание скоростно-силовых способностей.</li> <li>2. Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху.</li> <li>3. Ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками снизу.</li> </ol>		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение, опрос, подводящие упражнения
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание силовых способностей.</li> <li>2. Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху.</li> <li>3. Разучивание техники передачи мяча двумя руками снизу.</li> </ol>		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Подводящие упражнения
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание специальной выносливости.</li> <li>2. Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху.</li> <li>3. Разучивание техники передачи мяча двумя руками снизу.</li> </ol>		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Подводящие упражнения
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание силовых способностей.</li> <li>2. Ознакомление с техникой подачи мяча.</li> <li>3. Разучивание техники передачи мяча двумя руками снизу.</li> </ol>		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Разучивание техники подачи мяча.</li> <li>3. Ознакомление с техникой приема мяча.</li> </ol>		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Подводящие упражнения

9	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Разучивание техники подачи мяча. 3. Разучивание техники приема мяча.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Подводящие упражнения
10	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху. 3. Разучивание техники передачи мяча двумя руками снизу.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
11	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху. 3. Разучивание техники передачи мяча двумя руками снизу.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение, опрос, подводящие упражнения
12	1. Воспитание гибкости. 2. Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу. 3. Закрепление техники подачи мяча.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
13	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Закрепление техники подачи мяча двумя руками снизу. 3. Закрепление техники приема мяча.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
14	1. Воспитание силовых способностей. 2. Воспитание координационных способностей 3. Закрепление техники подачи мяча.		2			Стойки, сетка, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение, опрос
15	1. Воспитание двигательных-координационных способностей. 2. Ознакомление с техникой нападающего удара. 3. Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение

16	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Разучивание техники нападающего удара. 3. Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		2			Стойки, сетка, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
17-18	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
19	1. Воспитание гибкости. 2. Разучивание техники нападающего удара. 3. Закрепление техники подачи мяча.		2			Стойки, сетка, мячи волейбольные	[5] [13]	Подводящие упражнения
	<b>Современные оздоровительные системы (вариативный компонент) (38 ч.)</b>							
1	1. Правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале (тренажёрном зале). 2. Модификация основных упражнений классической аэробики. 3. Шейпинг: продолжение разучивания упражнений для мышц живота и талии. 4. Стретчинг статический.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
2	1. Альтернативные шаги и способы усложнения блоков. 2. Стретчинг.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
3 – 4	1. Построение и разучивание аэробной комбинации. 2. Шейпинг: продолжение разучивания упражнений для мышц ног и тазового пояса. 3. Стретчинг статический с преимущественным воздействием на мышцы голени.		4			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
5	1. Продолжение совершенствования аэробной комбинации. 2. Шейпинг: продолжение разучивания упражнений для мышц ног и тазового пояса. 3. Стретчинг статический с преимущественным воздействием на мышцы задней части бедра.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
6	1. Калланетик: продолжение разучивания базовых упражнений.		2			Инвентарь для фитнеса	[16]	Педагогическое наблюдение

7 – 8	1. Построение и разучивание аэробной комбинации. 2. Шейпинг: продолжение разучивания упражнений для мышц рук. 3. Стретчинг динамический с преимущественным воздействием на мышцы, участвующие в движении рук вперед и назад.		4			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
9 – 10	1. Продолжение совершенствования аэробной комбинации. 2. Шейпинг: продолжение разучивания упражнений для мышц ног и тазового пояса. 3. Стретчинг статический с преимущественным воздействием на приводящие мышцы бедер.		4			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
11	1. Совершенствование аэробной комбинации. 2. Шейпинг: продолжение разучивания упражнений для мышц живота и талии. 3. Стретчинг статический.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
12	1. Калланетик: совершенствование упражнений		2			Инвентарь для финеса	[16]	Педагогическое наблюдение
13 – 14	1. Применение статических упражнений в аэробике. 2. Стретчинг.		4			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
15 – 16	1. Составление комплексов упражнений для разминки и основной части занятия (самостоятельная работа).		4			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
17-18	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
19	1. Стретчинг.		2			Инвентарь для финеса	[1]	Педагогическое наблюдение
	<b>Легкая атлетика (32 ч.)</b>							
1	1. Правила безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. 2. Воспитание быстроты как способности к скоростным движениям. 3. Закрепление техники бега по повороту. 4. Совершенствование техники прыжка с места.		2			Секундомер	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения

2	1. Воспитание быстроты как способности к скоростным движениям. 2. Разучивание техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. 3. Совершенствование техники прыжка с места.		2			Флажки, стартовые колодки	[7] [12]	Подводящие упражнения
3	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Закрепление техники низкого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции. 3. Закрепление техники выполнения специальных упражнений в беге на короткие дистанции.		2			Флажки, стартовые колодки	[7] [12]	Подводящие упражнения
4	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Разучивание техники финиширования в беге на короткие дистанции. 3. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.		2			Флажки	[7] [12]	Подводящие упражнения
5	1. Воспитание быстроты как способности к скоростным движениям. 2. Закрепление техники финиширования в беге на короткие дистанции. 3. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений.		2			Конусы, флажки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения
6	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на короткие дистанции. 3. Разучивание техники специальных беговых упражнений.		2			Конусы, стартовые колодки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения
7	1. Воспитание скоростных способностей. 2. Закрепление техники перехода стартового разбега к бегу по дистанции. 3. Воспитание общей выносливости.		2			Флажки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
8	1. Воспитание скоростных способностей. 2. Совершенствование техники перехода стартового разбега к бегу по дистанции. 3. Воспитание специальной выносливости.		2			Флажки набивные мячи	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
9-10	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3. Воспитание специальной выносливости.		4			Не требуется	[7] [12]	Подводящие упражнения
11-12	1. Воспитание скоростных способностей. 2. Ознакомление с техникой специальных прыжковых упражнений.		4			Флажки, мячи	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
13	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Закрепление техники специальных прыжковых упражнений.		2			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение

14-15	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
16	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Воспитание гибкости и координационных способностей.		2			Мячи, скакалки, обручи	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
<b>2 курс (III семестр)</b>								
1	<b>Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь.</b>	2						
2	<b>Основы методики самостоятельных занятий.</b>	4						
<b>Легкая атлетика (30 ч.)</b>								
1	1. Правила безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. 2. Воспитание скоростно-силовых способностей. 3. Закрепление техники высокого старта в беге средние дистанции. 4. Совершенствование техники специальных упражнений.		2			Флажки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
2	1. Воспитание скоростных качеств. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений, выполняемых с большой амплитудой. 3. Закрепление техники специальных прыжковых упражнений.		2			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
3	1. Воспитание скоростных качеств. 2. Закрепление техники легкоатлетических упражнений, выполняемых с большой амплитудой. 3. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений.		2			Флажки,	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
4	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 3. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений.		2			Не требуется	[7] [12]	Подводящие упражнения
5	1. Воспитание силовых способностей. 2. Закрепление техники кроссового бега. 3. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.		2			Набивные мячи	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
6-7	1. Воспитание специальной выносливости (туризм). 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
8	1. Воспитание специальной выносливости (туризм). 2. Ознакомление с техникой преодоления препятствий на открытой местности.		2			Не требуется	[7] [12]	Подводящие упражнения

9-10	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники спринтерского бега.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
11	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Разучивание техники специальных легкоатлетических упражнений, направленных на развитие гибкости. 3. Совершенствование техники спринтерского бега.		2			Не требуется	[7] [12]	Подготовительные упражнения
12	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники спринтерского бега.		2			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
13	1. Воспитание скоростных способностей. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений.		2			Флажки, конусы	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
14	1. Воспитание специальной выносливости (туризм). 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		4			Не требуется	[7] [12]	Подводящие упражнения
15	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие дистанции.		2			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
<b>3. Баскетбол (36ч.)</b>								
1	1. Правила безопасности при проведении занятий по баскетболу. 2. Воспитание двигательно-координационных способностей. 3. Разучивание техники обманных движений. 4. Финты с мячом и без мяча. 5. Совершенствование техники ведения и передач в движении. 6. Совершенствование техники индивидуальных защитных действий.		2			Баскетбольные мячи, скакалки, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Подводящие упражнения. Специальные упражнения.
2	1. Воспитание двигательно-координационных способностей. 2. Разучивание техники отвлекающих действий на бросок. 3. Совершенствование техники ловли мяча, отскочившего от щита с последующим броском в кольцо. 4. Разучивание техники бросков при сопротивлении соперника.		2			Баскетбольные мячи, скакалки, щит баскетбольный с кольцом, обручи.	[2] [13]	Подводящие упражнения. Педагогическое наблюдение.

3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание силовых способностей.</li> <li>2. Закрепление техники отвлекающих действий на бросок.</li> <li>3. Совершенствование техники бросков в кольцо с места и после ведения.</li> <li>4. Совершенствование техники перехватов и выбиваний мяча.</li> </ol>		2			Щит баскетбольный с кольцом, скакалки, баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, набивные мячи	[2] [13]	Педагогическое наблюдение. Подводящие упражнения.
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание скоростно-силовых способностей.</li> <li>2. Закрепление техники отвлекающих действий на обход противника и бросок.</li> <li>3. Совершенствование техники выбиваний и вырываний мяча.</li> <li>4. Совершенствование техники длинной передачи.</li> </ol>		2			Обручи, скакалки, баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение. Подводящие упражнения.
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание скоростно-силовых способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники передач и бросков в кольцо в движении, различными способами.</li> <li>3. Совершенствование техники ловли мяча, отскочившего от щита.</li> <li>4. Разучивание техники индивидуальных действий в нападении.</li> </ol>		2			Скакалки, щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи, обручи.	[2] [13]	Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Педагогическое наблюдение.
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание скоростно-силовых качеств.</li> <li>2. Закрепление техники индивидуальных действий в нападении.</li> <li>3. Закрепление техники ловли мяча, катящегося по площадке.</li> <li>4. Совершенствование техники ведения, бросков и передач различными способами.</li> </ol>		2			Щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи, обручи, скакалки.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение. Подводящие упражнения.
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательного-координационных способностей.</li> <li>2. Разучивание техники опеки игрока без мяча и с мячом.</li> <li>3. Совершенствование техники индивидуальных защитных действий. Совершенствование техники передач в движении.</li> </ol>		2			Скакалки, щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи.	[2] [13]	Подводящие упражнения. Опрос.

8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники опеки игрока без мяча и с мячом.</li> <li>3. Совершенствование техники бросков при сопротивлении противника. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков.</li> </ol>		2			Щит баскетбольный с кольцом, скакалки. баскетбольные мячи, обручи.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение.
9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание силовых способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники передач, ведения и бросков в движении.</li> <li>3. Совершенствование техники длинной передачи.</li> <li>4. Разучивание техники атакующих действий один против одного.</li> </ol>		2			Щит баскетбольный с кольцом, набивные мячи, гимнастические скамейки.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение. Подводящие упражнения.
10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание гибкости и силовых способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники индивидуальных действий в нападении. Разучивание приемов атакующих действий один, против одного.</li> <li>3. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи, набивные мячи, гимнастические скамейки, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Подводящие упражнения.
11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание гибкости и силовых способностей.</li> <li>2. Разучивание приемов атакующих действий двух против одного.</li> <li>3. Совершенствование техники бросков со средней дистанции.</li> <li>4. Совершенствование техники бросков в кольцо при сопротивлении противника.</li> </ol>		2			Щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, набивные мячи.	[2] [13]	Специальные упражнения. Подводящие упражнения.
12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание гибкости и силовых способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники бросков с дальней дистанции.</li> <li>3. Разучивание приемов атакующих действий три против двух.</li> <li>4. Совершенствование техники ловли мяча, отскочившего от щита с последующим броском в кольцо.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи, набивные мячи, гимнастические скамейки, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение. Подводящие упражнения.

13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание скоростно-силовых способностей.</li> <li>2. Разучивание техники приемов атакующих действий три против двух.</li> <li>3. Совершенствование техники индивидуальных действий в защите.</li> <li>4. Совершенствование техники ведения и передач в движении.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение. Подводящие упражнения.
14	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание скоростно-силовых способностей.</li> <li>2. Закрепление техники атакующих действий два против одного.</li> <li>3. Разучивание приемов атакующих действий три против двух.</li> <li>4. Совершенствование техники штрафных бросков.</li> </ol>		2			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Подводящие упражнения.
15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание гибкости и силовых способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники бросков со средней и дальней дистанции.</li> <li>3. Совершенствование техники бросков с сопротивлением защитника.</li> <li>4. Закрепление атакующих действий 1x1, 2x1, 3x2 защитников.</li> </ol>		2			Щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи.	[2] [13]	Подводящие упражнения. Педагогическое наблюдение.
16-17	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание скоростно-силовых способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники ведений, передач и бросков в движении.</li> <li>3. Совершенствование индивидуальной техники игры.</li> <li>4. Совершенствование техники индивидуальных защитных действий.</li> </ol>	5	2			Щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение. Опрос.
<b>Плавание (36 ч.)</b>								
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию.</li> <li>2. Определение уровня индивидуальной плавательной подготовленности</li> <li>3. Закрепление техники плавания кролем на груди и на спине.</li> <li>4. Воспитание общей выносливости.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Контрольные упражнения
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.</li> <li>2. Совершенствование техники движений ног в брасе.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники движений рук и ног в брасе.</li> <li>3. Совершенствование техники согласования движений рук, ног и дыхания в брасе.</li> </ol>		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос

4	1. Воспитание силовых способностей. 2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. 3. Совершенствование техники плавания брассом		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
5	1. Воспитание силовых способностей. 2. Совершенствование техники гребковых движений в кроле на груди и на спине. 3. Совершенствование техники выполнения старта с тумбочки.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
6	1. Воспитание скоростных способностей. 2. Совершенствование техники гребковых движений в кроле на груди и на спине. 3. Разучивание техники выполнения поворота «сальто» в кроле на груди.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения
7	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники плавания брассом. 3. Закрепление техники поворота «сальто» в кроле на груди.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
8	1. Воспитание гибкости. 2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. 3. Закрепление техники поворота в кроле на груди.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
9	1. Воспитание общей выносливости. 2. Разучивание техники поворота в плавании кролем на спине.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения
10	1. Воспитание двигательного-координационных способностей. 2. Воспитание общей выносливости. 3. Закрепление техники поворота в плавании кролем на спине.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
11	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники спортивных способов плавания. 3. Совершенствование техники стартов и поворотов.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
12	1. Воспитание гибкости. 2. Совершенствование техники плавания брассом. 3. Совершенствование техники гребковых движений в кроле на спине.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
13	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники стартов и поворотов. 3. Разучивание техники передачи эстафеты.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения

14	1. Воспитание двигательных-координационных способностей. 2. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Совершенствование техники стартов и поворотов.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
15-16	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
17-18	1. Воспитание гибкости. 2. Определение уровня индивидуальной плавательной подготовленности.		4			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Контрольные упражнения
	<b>Современные оздоровительные системы (вариативный компонент) (36ч.)</b>							
1	1. Правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале (тренажёрном зале). 2. История возникновения и развития аэробики в мире и в РФ. 3. Коррекция фигуры с преимущественным воздействием на мышцы плечевого пояса.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
2	1. Начальное разучивание техники базовых движений оздоровительной аэробики без предметов. 2. ОФП силовой направленности.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
3	1. Совершенствование техники базовых движений оздоровительной аэробики без предметов, сочетание движений и соединение в связки. 2. Коррекция фигуры с преимущ. развитием разгибателей спины, длинных мышц спины, мышц брюшного пресса.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
4	1. Начальное разучивание комплекса оздоровительной аэробики без предметов низкой интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущественным воздействием на верхнюю и среднюю части спины.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
5	1. Совершенствование комплекса оздоровительной аэробики без предметов низкой интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущественным воздействием на икроножные мышцы, мышцы голени.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение

6	1. Совершенствование комплекса оздоровительной аэробики без предметов низкой интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущ. воздействием на переднюю поверхность бедра и прямые мышцы живота.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
7	1. Начальное разучивание комплекса оздоровительной аэробики без предметов низкой интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущ. воздействием на заднюю поверхность бедра и косые мышцы живота.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
8	1. Совершенствование комплекса оздоровительной аэробики без предметов низкой интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущ. воздействием на верхнюю часть груди и мышцы голени.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
9	1. Начальное разучивание техники базовых движений step-аэробики. 2. Коррекция фигуры с преимущ. воздействием на средние мышцы груди и дельтовидную мышцу.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
10	1. Совершенствование техники базовых движений step-аэробики. 2. Калланетика.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
11	1. Совершенствование техники базовых движений, сочетание движений и соединение в связки. 2. Коррекция фигуры с преимущ. воздействием на нижние пучки гр. мышцы и наружную поверхность бедра.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
12	1. Начальное разучивание комплекса аэробики в стиле современного танца «фанк». 2. Коррекция фигуры с преимущ. развитием внутренней поверхности бедра и верхнего брюшного пресса.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
13	1. Совершенствование комплекса аэробики в стиле современного танца «фанк». 2. Коррекция фигуры с преимущ. развитием задней поверхности бедра и мышц среднего брюшного пресса.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение

14	1. Начальное разучивание комплекса step-аэробики низкой интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущ. развитием сгибания и разгибания спины, мышц нижнего брюшного пресса.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
15	1. Совершенствование комплекса step-аэробики низкой интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущ. развитием мышц плечевого пояса, косых мышц живота.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
16-17	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
18	1. Совершенствование комплекса латиноамериканской аэробики (latin-аэробика). 3. Коррекция фигуры с преимущ. развитием крупных мышц спины (трапециевидная, широчайшая мышца спины), мышц брюшного пресса.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
<b>2 курс (IV семестр)</b>								
1	<b>Физическая культура и спорт как общественное явление.</b>	2						
2	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>	2						
3	<b>Физическая культура в научной организация труда.</b>	2						
<b>Лыжная подготовка (вариативный компонент) (20 ч.)</b>								
1	1. Правила безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. 2. Воспитание общей выносливости. 3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 4. Совершенствование техники поворотов в движении.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение, опрос
2	1. Воспитание общей выносливости. 2. Закрепление техники попеременного и одновременного двухшажных ходов. 3. Совершенствование техники спусков.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение
3	1. Воспитание общей выносливости. 2. Закрепление техники попеременного и одновременного двухшажных ходов. 3. Совершенствование техники спусков.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение, опрос
4	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники одновременных ходов. 3. Совершенствование техники спусков и поворотов.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение

5	1. Воспитание скоростно-силовой выносливости. 2. Закрепление техники попеременного двухшажного хода. 3. Совершенствование техники торможения.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение, опрос
6	1. Воспитание двигательного-координационных способностей. 2. Закрепление техники попеременного двухшажного, бесшажного ходов. 3. Совершенствование техники подъемов.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение
7	1. Воспитание общей выносливости. 2. Закрепление техники попеременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. 3. Совершенствование техники спусков.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение, опрос
8	1. Воспитание скоростно-силовой выносливости. 2. Разучивание техники конькового хода. 3. Закрепление техники одновременных ходов.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения
9	1. Воспитание двигательного-координационных способностей. 2. Разучивание техники конькового хода. 3. Закрепление техники попеременного и одновременных ходов.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Подводящие упражнения
10	1. Воспитание двигательного-координационных способностей. 2. Разучивание техники конькового хода. 3. Закрепление техники попеременного и одновременных ходов.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Подводящие упражнения
<b>Плавание (38 ч.)</b>								
1	1. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию. 2. Определение уровня индивидуальной плавательной подготовленности. 3. Закрепление техники плавания кролем на груди и на спине. 4. Воспитание общей выносливости.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Контрольные упражнения
2	1. Воспитание гибкости. 2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. 3. Совершенствование техники движений ног в брассе.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
3	1. Воспитание двигательного-координационных способностей. 2. Совершенствование техники движений рук и ног в брассе. 3. Совершенствование техники согласования движений рук, ног и дыхания в брассе.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
4	1. Воспитание силовых способностей. 2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. 3. Совершенствование техники плавания брассом		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос

5	1. Воспитание силовых способностей. 2. Совершенствование техники гребковых движений в кроле на груди и на спине. 3. Совершенствование техники выполнения старта с тумбочки.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
6	1. Воспитание скоростных способностей. 2. Совершенствование техники гребковых движений в кроле на груди и на спине. 3. Разучивание техники выполнения поворота «сальто» в кроле на груди.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения
7	1. Воспитание общей выносливости 2. Совершенствование техники плавания брассом. 3. Закрепление техники поворота «сальто» в кроле на груди.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
8-9	1. Воспитание гибкости. 2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. 3. Закрепление техники поворота в кроле на груди.		4			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
10	1. Воспитание общей выносливости. 2. Разучивание техники поворота в плавании кролем на спине.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения
11	1. Воспитание двигательного-координационных способностей. 2. Воспитание общей выносливости. 3. Закрепление техники поворота в плавании кролем на спине.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
12	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники спортивных способов плавания. 3. Совершенствование техники стартов и поворотов.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
13	1. Воспитание гибкости. 2. Совершенствование техники плавания брассом. 3. Совершенствование техники гребковых движений в кроле на спине.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
14	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники стартов и поворотов. 3. Разучивание техники передачи эстафеты.		2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения
15-16	1. Воспитание двигательного-координационных способностей. 2. Совершенствование техники спортивных способов плавания. 3. Совершенствование техники стартов и поворотов.		4			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос

17-18	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
19	1. Воспитание гибкости. 2. Определение уровня индивидуальной плавательной подготовленности.	3	2			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Контрольные упражнения
<b>Волейбол (38 ч.)</b>								
1	1. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию. 2. Воспитание скоростно-силовых способностей. 3. Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху. 4. Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение, опрос
2	1. Воспитание силовых способностей. 2. Закрепление техники подачи мяча. 3. Закрепление техники приема мяча.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
3	1. Воспитание быстроты сложной двигательной реакции. 2. Разучивание техники нападающего удара. 3. Закрепление техники приема мяча.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Подводящие упражнения
4	1. Воспитание двигательно-координационных способностей. 2. Ознакомление с техникой блокирования. 3. Разучивание техники нападающего удара		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения
5	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Разучивание техники нападающего удара. Разучивание техники блокирования.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Подводящие упражнения

6	1. Воспитание силовых способностей. 2. разучивание техники блокирования. 3. Закрепление техники подачи мяча.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Подводящие упражнения
7	1. Воспитание осанки. 2. Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху. 3. Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
8	1. Воспитание быстроты как способности к скоростным движениям. 2. Закрепление техники нападающего удара. 3. Закрепление техники приема мяча.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
9	1. Воспитание двигательного-координационных способностей. 2. Закрепление техники блокирования. 3. Закрепление техники нападающего удара.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
10	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Закрепление техники приема мяча. 3. Закрепление техники подачи мяча.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
11	1. Воспитание скоростно-силовой выносливости. 2. Воспитание координационных способностей. 3. Закрепление техники нападающего удара		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение

12	1. Воспитание гибкости. 2. Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху. 3. Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
13	1. Воспитание силовых способностей. 2. Закрепление техники подачи мяча. 3. Закрепление техники приема мяча.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
14	1. Воспитание двигательно-координационных способностей. 2. Закрепление техники нападающего удара. 3. Закрепление техники блокирования.		2			Стойки, сетка, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение, опрос
15	1. Воспитание скоростно-силовой выносливости. 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. 3. Закрепление техники нападающего удара.		2			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
16	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу. 3. Закрепление техники нападающего удара.		2			Стойки, сетка, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
17-18	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
19	1. Воспитание двигательно-координационных способностей. 2. Совершенствование техники подачи мяча. 3. Совершенствование техники приема мяча.		2			Стойки, сетка, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение, опрос
	<b>Современные оздоровительные системы (вариативный компонент) (38 ч.)</b>							
1	1. Правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале (тренажёрном зале). 2. Начальное разучивание комплекса аэробики низкой интенсивности. 3. Коррекция фигуры с преимущ. развитием внутренней части бедра и прямых мышц живота.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение

2	1. Совершенствование комплекса оздоровительной аэробики без предметов низкой интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущ. развитием разгибателей спины, длинных мышц спины, мышц брюшного пресса.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
3	1. Начальное разучивание комплекса аэробики низкой интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущ. развитием мышц голени и стопы, мышц брюшного пресса.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
4	1. Совершенствование комплекса аэробики низкой интенсивности. 2. Шейпинг: с преимущ. развитием мышц верхних конечностей (бицепс, трицепс).		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
5	1. Начальное разучивание комплекса аэробики низкой интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущ. развитием мышц груди.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
6	1. Совершенствование комплекса аэробики низкой интенсивности. 2. Коррекции фигуры с преимущественным воздействием на мышцы плечевого пояса.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
7	1. Начальное разучивание комплекса аэробики средней интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущественным воздействием на разгибание спины.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
8	1. Совершенствование комплекса аэробики средней интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущественным воздействием на верхнюю и среднюю части спины.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
9	1. Начальное разучивание комплекса аэробики средней интенсивности. 2. Калланетика.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение

10	1. Совершенствование комплекса аэробики средней интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущ. воздействием на переднюю поверхность бедра и прямые мышцы живота.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
11	1. Начальное разучивание комплекса аэробики средней интенсивности. 3. Коррекция фигуры с преимущ. воздействием на заднюю поверхность бедра и косые мышцы живота.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
12	1. Совершенствование комплекса аэробики средней интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущ. воздействием на верхнюю часть груди и мышцы голени.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
13	1. Начальное разучивание комплекса аэробики средней интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущ. воздействием на средние мышцы груди и дельтовидную мышцу.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
14	1. Совершенствование комплекса аэробики средней интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущ. воздействием на нижние пучки гр. мышцы и наружную поверхность бедра.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
15	1. Начальное разучивание комплекса аэробики средней интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущ. развитием внутренней поверхности бедра и верхнего брюшного пресса.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
16	1. Совершенствование комплекса аэробики средней интенсивности. 2. Коррекция фигуры с преимущ. развитием задней поверхности бедра и мышц среднего брюшного пресса.		2			Инвентарь для финеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
17-18	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование

19	1. Начальное разучивание комплекса аэробики высокой интенсивности повышенной координационной сложности. 3. Коррекция фигуры с преимущ. развитием сгибания и разгибания спины, мышц нижнего брюшного пресса.		2			Инвентарь для фитнеса	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
<b>Легкая атлетика (32 ч.)</b>								
1	1. Правила безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. 2. Воспитание общей выносливости. 3. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. 4. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
2	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения в беге на средние дистанции. 3. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений.		2			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
3	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
4	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
5-6	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
7	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
8	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2			Мячи набивные, скакалки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
9	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники низкого старта.		2			Флажки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение,
10	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Выполнение специальных прыжковых упражнений.		2			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
11	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2			Мячи набивные, скакалки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
12-13	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		4			Мячи набивные, скакалки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
14-15	Определение уровня функционального состояния и физической		4			Секундомер,		Тестирование

	подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».					рулетка, кубики, гимнастические коврики		
16	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Воспитание гибкости и координационных способностей.		2			Скакалки, обручи, гимнастические палки, мячи	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
<b>3 курс (V семестр)</b>							[7] [12]	
<b>Легкая атлетика (30 ч.)</b>								
1	1. Правила безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. 2. Воспитание специальной выносливости. 3. Совершенствование техники высокого старта.		2			Флажки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
2	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Совершенствование техники низкого старта.		4			Флажки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
3	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
4	1. Воспитание координационных способностей. 2. Совершенствование техники бега по прямой и повороту в беге на короткие дистанции. 3. Воспитание общей выносливости.		2			Скакалки, обручи, гимнастические палки, мячи	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
5-6	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Воспитание координационных способностей.		4			Скакалки, обручи, гимнастические палки, мячи	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
7-8	1. Воспитание быстроты как способности к скоростным движениям. 2. Воспитание координационных способностей. 3. Совершенствование техники выполнения специальных прыжковых упражнений.		4			Скакалки, обручи, гимнастические палки, мячи	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
9	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Воспитание координационных способностей. 3. Совершенствование техники упражнений, выполняемых с большой амплитудой.		2			Скакалки, обручи, гимнастические палки, мячи	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
10	1. Воспитание силовых способностей. 2. Совершенствование техники кроссового бега.		2			Набивные мячи, гимнастические скамейки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
11	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники кроссового бега.		2			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос

12	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений.		2			Скакалки, обручи, гимнастические палки, мячи	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
13	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта. 3. Совершенствование техники бега по прямой и по повороту.		2			Флажки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
14	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений.		2			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
15	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Определение индивидуального уровня развития общей выносливости.		2			Не требуется	[7] [12]	Контрольные упражнения
<b>Баскетбол (38 ч.)*(76 ч.)**</b>								
1 1-2	1. Правила безопасности при проведении занятий по баскетболу. 2. Воспитание двигательно-координационных способностей. 3. Совершенствование техники передач в движении. 4. Совершенствование индивидуальной техники игры (1x1). 5. Совершенствование техники штрафных бросков.		2* (4)**			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Подводящие упражнения.
2 3-4	1. Воспитание двигательно-координационных способностей. 2. Совершенствование техники передач и ведения в движении. 3. Совершенствование техники бросков мяча с сопротивлением противника. 4. Разучивание техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.		2* (4)**			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Подводящие упражнения. Педагогическое наблюдение.
3 5-6	1. Воспитание двигательно-координационных способностей 2. Совершенствование техники борьбы за мяч, отскочивший от щита. 3. Совершенствование передач мяча при сопротивлении защитника. 4. Совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите.		2* (4)**			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Подводящие упражнения.
4 7-8	1. Воспитание гибкости 2. Совершенствование атакующих действий (2x1). 3. Совершенствование техники бросков со средней и дальней дистанции, с сопротивлением защитника. 4. Разучивание основ быстрого прорыва.		2* (4)**			Щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи, гимнастические скамейки.	[2] [13]	Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Педагогическое наблюдение.

5 9-10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание силовых способностей</li> <li>2. Совершенствование техники ведения мяча, с изменением скорости перемещения.</li> <li>3. Разучивание основ быстрого прорыва.</li> <li>4. Совершенствование техники передач на дальнее расстояние.</li> </ol>		2* (4)**			Щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи.	[2] [13]	Специальные упражнения. Педагогическое наблюдение.
6 11-12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание силовых способностей и гибкости</li> <li>2. Совершенствование техники передач и бросков с сопротивлением защитника.</li> <li>3. Совершенствование основ быстрого прорыва.</li> <li>4. Совершенствование техники передач на дальнее расстояние.</li> </ol>					Набивные мячи, баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение.
7 13-14	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание скоростно-силовых способностей</li> <li>2. Совершенствование техники игры в нападении(2х1),(3х2).</li> <li>3. Совершенствование способов быстрого прорыва.</li> <li>4. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков.</li> </ol>		2* (4)**			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение. Опрос.
8-9 15-18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание скоростно-силовых способностей</li> <li>2. Совершенствование техники передач в парах, с сопротивлением защитника.</li> <li>3. Совершенствование техники бросков с дальней дистанции.</li> <li>4. Совершенствование техники борьбы за мяч, отскочивший от щита.</li> </ol>		4* (8)**			Щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение.
10 19-20	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание гибкости</li> <li>2. Совершенствование техники игровых действий в защите.</li> <li>3. Совершенствование техники передач в тройках в движении, с сопротивлением защитника.</li> <li>4. Совершенствование техники бросков в кольцо с сопротивлением защитника.</li> </ol>		2* (4)**			Набивные мячи, баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом, гимнастические коврики.	[2] [13]	Подводящие упражнения. Педагогическое наблюдение.
11 21-22	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание гибкости</li> <li>2. Совершенствование техники игры в защите и нападении.</li> <li>3. Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости перемещения.</li> <li>4. Совершенствование техники нападения (3х2).</li> </ol>		2* (4)**			Щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи, набивные мячи, гимнастические скамейки.	[2] [13]	Подводящие упражнения.

12 23-24	1. Воспитание скоростно-силовых способностей 2. Совершенствование техники противодействия ведению мяча. 3. Совершенствование техники передач в парах и тройках с сопротивлением противника. 4. Разучивание основ техники постановки заслона.		2* (4)**			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение.
13 25-26	1. Воспитание скоростно-силовых способностей 2. Совершенствование техники игры в защите. 3. Совершенствование техники нападения(3х2). 4. Разучивание техники постановки заслонов (игроку без мяча, игроку с мячом).		2* (4)**			Щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение.
14 27-28	1. Воспитание скоростно-силовых способностей 2. Совершенствование техники быстрого прорыва. 3. Совершенствование техники бросков со средней и дальней дистанции. 4. Разучивание техники постановки заслонов (игроку без мяча, игроку с мячом).		2* (4)**			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение.
15 29-30	1. Воспитание скоростно-силовых способностей 2. Закрепление техники постановки заслонов. 3. Совершенствование техники бросков и передач в движении с сопротивлением противника. 4. Совершенствование техники борьбы за мяч, отскочивший от щита.		2* (4)**			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение.
16 31-32	1. Воспитание скоростно-силовых способностей 2. Совершенствование техники постановки заслонов. 3. Совершенствование техники игры в защите и нападении. 4. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков.		2* (4)**			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение.
17-18 33-36	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
19 37-38	1. Воспитание скоростно-силовых способностей 2. Совершенствование техники бросков в движении. 3. Совершенствование техники противодействия быстрому прорыву. 4. Совершенствование техники передач на дальнее расстояние.		2* (4)**			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение.

\* -одно занятие в неделю

\*\* - два занятия в неделю

Плавание (36ч.)* (72 ч.)**								
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

1 1-2	1. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию. 2. Воспитание осанки. 3. Воспитание двигательных-координационных способностей. 4. Закрепление техники спортивных способов плавания.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
2 3-4	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники гребковых движений в плавании кролем на груди. 3. Совершенствование техники движений ног в брассе.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
3 5-6	1. Воспитание гибкости. 2. Совершенствование техники проноса рук в кроле на груди. 3. Преодоление нерациональной мышечной напряженности.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
4 7-8	1. Воспитание силовых способностей. 2. Совершенствование техники согласования движений рук, ног и дыхания в брассе. 3. Совершенствование техники поворотов.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
5 9-10	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники гребковых движений в кроле на спине. 3. Оценка уровня развития общей выносливости.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Контрольные упражнения
6-7 11-14	1. Воспитание скоростных способностей 2. Совершенствование техники плавания брассом.		4* (8)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
8 15-16	1. Развитие силовых способностей. 2. Совершенствование техники выполнения старта с тумбочки.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
9 17-18	1. Воспитание двигательных-координационных способностей. 2. Совершенствование техники скольжения в брассе. 3. Разучивание техники прыжка с 3-х метровой вышки.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
10 19-20	1. Воспитание гибкости. 2. Воспитание осанки. 3. Совершенствование техники кроля на спине.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
11 21-22	1. Воспитание двигательных-координационных способностей. 2. Совершенствование техники входа руки в воду в кроле на спине. 3. Совершенствование техники поворота в кроле на спине.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос

12 23-24	1. Воспитание силовых способностей. 2. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. 3. Совершенствование техники жима-толчка ногами в брассе.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
13 25-26	1. Воспитание осанки. 2. Воспитание двигательных-координационных способностей. 3. Совершенствование техники поворота «сальто» в кроле на груди.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
14-15 27-30	1. Воспитание гибкости. 2. Совершенствование техники скольжения в брассе. 3. Совершенствование техники старта в брассе.		4* (8)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, подводные упражнения
15 29-30	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Закрепление техники передачи этапа в эстафетном плавании.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
16-17 31-34	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
18 35-36	1. Воспитание двигательных-координационных способностей. 2. Закрепление техники прыжка с 3-х метровой вышки. 3. Совершенствование техники спортивных способов плавания.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Контрольные упражнения

\* -одно занятие в неделю

\*\* - два занятия в неделю

	<b>Современные оздоровительные системы (вариативная часть) (36 ч.)* (72 ч.)**</b>							
1 1-2	1. Правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале (тренажерном зале). 2. Определение уровня аэробной подготовленности студентов. ОФП аэробной и силовой направленности.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
2 3-4	1. Совершенствование техники базовых движений оздоровительной аэробики без предметов. 2. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
3 5-6	1. Совершенствование техники базовых движений оздоровительной аэробики без предметов, сочетание движений и соединение в связки.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8]	Педагогическое наблюдение

	2. ОФП.						[16] [17]	
4 7-8	1. Разучивание комплекса оздоровительной аэробики без предметов низкой интенсивности 2. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
5 9-10	1. Совершенствование комплекса оздоровительной аэробики без предметов низкой интенсивности 2. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
6 11-12	1. История возникновения и развития бодибилдинга в мире и в РБ. 2. Техника безопасности. 3. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
7 13-14	1. Разучивание комплекса оздоровительной аэробики без предметов низкой интенсивности. 2. Мышцы плечевого пояса: разучивание техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
8 15-16	1. Совершенствование комплекса оздоровительной аэробики без предметов низкой интенсивности. 2. Мышцы спины: разучивание техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
9 17-18	1. Совершенствование комплекса оздоровительной аэробики без предметов низкой интенсивности. 2. Мышцы брюшного пресса: разучивание техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП силовой направленности.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
10 19-20	1. Совершенствование техники базовых движений, сочетание движений и соединение в связки. 2. Мышцы нижних конечностей: разучивание техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
11 21-22	1. Разучивание комплекса step-аэробики низкой интенсивности. 2. Мышцы груди: разучивание техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16]	Педагогическое наблюдение

							[17]	
12 23-24	1. Совершенствование комплекса step-аэробики низкой интенсивности. 2. Мышц шеи: разучивание техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
13 25-26	1. Разучивание комплекса латиноамериканской аэробики (latin-аэробика). 2. Мышцы брюшного пресса: разучивание техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП силовой направленности.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
14 27-28	1. Совершенствование комплекса латиноамериканской аэробики (latin-аэробика). 2. Мышцы груди: разучивание техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
15 29-30	1. Совершенствование комплекса латиноамериканской аэробики (latin-аэробика). 2. Мышцы нижних конечностей: разучивание техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
16 31-32	1. Разучивание комплекса аэробики в стиле современного танца «фанк». 2. Мышцы брюшного пресса: разучивание техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП силовой направленности.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
17-18 33-34	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
18 35-36	1. Совершенствование комплекса аэробики в стиле современного танца «фанк». 2. ОФП аэробной и силовой направленности.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение

\* -одно занятие в неделю

\*\* - два занятия в неделю

<b>3 курс (VI семестр)</b>								
<b>Лыжная подготовка (вариативный компонент) (20 ч.)</b>								
			2					

1	1. Правила безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. 2. Воспитание двигательных-координационных способностей. 3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 4. Совершенствование техники поворотов в движении.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение, опрос
2	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. 3. Совершенствование техники спусков и торможений.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение
3	1. Воспитание скоростно-силовой выносливости. 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 3. Совершенствование техники торможений.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение, опрос
4	1. Воспитание двигательных-координационных способностей. 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 3. Совершенствование техники поворотов в движении.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение
5	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники одновременных ходов. 3. Совершенствование техники поворотов в движении.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение, опрос
6	1. Воспитание скоростно-силовой выносливости. 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 3. Совершенствование техники поворотов в движении.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение
7	1. Воспитание скоростно-силовой выносливости. 2. Разучивание техники конькового хода. 3. Совершенствование техники поворотов в движении.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение, опрос
8	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники попеременных ходов. 3. Совершенствование техники поворотов в движении.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение
9	1. Воспитание скоростно-силовой выносливости. 2. Совершенствование техники одновременных ходов. 3. Совершенствование техники торможения.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение, опрос
10	1. Воспитание двигательных-координационных способностей. 2. Совершенствование техники изученных способов ходьбы на лыжах. 3. Совершенствование техники торможения.		2			Лыжи, лыжные палки	[3] [9]	Педагогическое наблюдение, опрос
<b>Плавание (36 ч.)* (72 ч.)**</b>								
1 1-2	1. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию. 2. Воспитание осанки. 3. Воспитание двигательных-координационных способностей. 4. Закрепление техники спортивных способов плавания.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение

2 3-4	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники гребковых движений в плавании кролем на груди. 3. Совершенствование техники движений ног в брассе.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
3 5-6	1. Воспитание гибкости. 2. Совершенствование техники проноса рук в кроле на груди. 3. Преодоление нерациональной мышечной напряженности.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
4 7-8	1. Воспитание силовых способностей. 2. Совершенствование техники согласования движений рук, ног и дыхания в брассе. 3. Совершенствование техники поворотов.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
5 9-10	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники гребковых движений в кроле на спине. 3. Оценка уровня развития общей выносливости.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Контрольные упражнения
6 11-12	1. Воспитание скоростных способностей. 2. Совершенствование техники плавания брассом.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
7 13-14	1. Воспитание силовых способностей. 2. Совершенствование техники выполнения старта с тумбочки.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
8 15-16	1. Воспитание двигательно-координационных способностей. 2. Совершенствование техники скольжения в брассе. 3. Разучивание техники прыжка с 3-х метровой вышки.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос, подготовительное упражнение
9 17-18	1. Воспитание гибкости. 2. Воспитание осанки. 3. Совершенствование техники кроля на спине.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
10-11 19-22	1. Воспитание двигательно-координационных способностей. 2. Совершенствование техники входа руки в воду в кроле на спине. 3. Совершенствование техники поворота в кроле на спине.		4* (8)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
12 23-24	1. Воспитание силовых способностей. 2. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. 3. Совершенствование техники жима-толчка ногами в брассе.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос

13-14 25-28	1. Воспитание осанки. 2. Воспитание двигательных-координационных способностей. 3. Совершенствование техники поворота «сальто» в кроле на груди.		4* (8)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
15 29-30	1. Воспитание гибкости. 2. Совершенствование техники скольжения в брассе. 3. Совершенствование техники старта в брассе.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, подводные упражнения
16 31-32	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Закрепление техники передачи этапа в эстафетном плавании.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос
17-18 33-34	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
18 35-36	1. Воспитание двигательных-координационных способностей. 2. Закрепление техники прыжка с 3-х метровой вышки. 3. Совершенствование техники спортивных способов плавания.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение

\* -одно занятие в неделю

\*\* - два занятия в неделю

	<b>Волейбол (36 ч.)* (72 ч.)**</b>							
1-2 1-4	1. Воспитание скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу. 3. Совершенствование техники приема мяча.		4 (8)**			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[4] [11]	Педагогическое наблюдение, опрос
3-4 5-8	1. Воспитание скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу. 3. Совершенствование техники приема мяча.		4 (8)**			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[4] [11]	Педагогическое наблюдение
5-6 9-12	1. Воспитание скоростно-силовой выносливости. 2. Ознакомление с индивидуальными тактическими действиями в нападении. 3. Совершенствование техники подачи мяча.		4 (8)**			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[4] [11]	Педагогическое наблюдение, опрос

7-8 13-16	1. Воспитание двигательных-координационных способностей. 2. Ознакомление с групповыми и командными тактическими действиями в нападении. 3. Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении.		4 (8)**			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[4] [11]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения
9-10 17-20	1. Воспитание скоростно-силовых качеств. 2. Развитие координационных способностей. 3. Разучивание групповых и командных тактических действий в нападении.		4 (8)**			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[4] [11]	Подводящие упражнения
11-12 21-24	1. Воспитание быстроты как способности к сложной двигательной реакции. 2. Совершенствование техники нападающего удара. 3. Совершенствование техники блокирования.		4 (8)**			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[4] [11]	Педагогическое наблюдение, опрос
13-14 25-28	1. Воспитание быстроты как способности к скоростным движениям. 2. Разучивание индивидуальных тактических действий в защите. 3. Разучивание групповых и командных тактических действий в защите.		4 (8)**			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[4] [11]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения
15-16 29-32	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
17-18 33-36	1. Воспитание двигательных-координационных способностей. 2. Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении. 3. Закрепление групповых и командных тактических действий в нападении.		4 (8)**			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[4] [11]	Педагогическое наблюдение

\* -одно занятие в неделю

\*\* - два занятия в неделю

Современные оздоровительные системы (вариативный компонент) (38ч.)* (76 ч.)**								
-------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

1 1-2	1. Правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале (тренажёрном зале). 2. Определение уровня аэробной подготовленности студентов. ОФП аэробной и силовой направленности.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
2 3-4	1. Совершенствование техники базовых движений оздоровительной аэробики без предметов. 2. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
3 5-6	1. Совершенствование техники базовых движений оздоровительной аэробики без предметов, сочетание движений и соединение в связки. 2. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
4 7-8	1. Разучивание комплекса оздоровительной аэробики без предметов низкой интенсивности 2. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
5 9-10	1. Совершенствование комплекса оздоровительной аэробики без предметов низкой интенсивности 2. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
6 11-12	1. История возникновения и развития бодибилдинга в мире и в РБ. 2. Техника безопасности. 3. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
7 13-14	1. Разучивание комплекса оздоровительной аэробики без предметов низкой интенсивности. 2. Мышцы плечевого пояса: совершенствование техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
8 15-16	1. Совершенствование комплекса оздоровительной аэробики без предметов низкой интенсивности. 2. Мышцы спины: совершенствование техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение

9 17-18	1. Совершенствование комплекса оздоровительной аэробики без предметов низкой интенсивности. 2. Мышцы брюшного пресса: совершенствование техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП силовой направленности.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
10 19-20	1. Совершенствование техники базовых движений, сочетание движений и соединение в связки. 2. Мышцы нижних конечностей: совершенствование техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
11 21-22	1. Разучивание комплекса step-аэробики низкой интенсивности. 2. Мышцы груди: совершенствование техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
12 23-24	1. Совершенствование комплекса step-аэробики низкой интенсивности. 2. Мышцы шеи: совершенствование техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
13 25-26	1. Разучивание комплекса латиноамериканской аэробики (latin-аэробика). 2. Мышцы брюшного пресса: совершенствование техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП силовой направленности.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
14 27-28	1. Совершенствование комплекса латиноамериканской аэробики (latin-аэробика). 2. Мышцы груди: совершенствование техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
15 29-30	1. Совершенствование комплекса латиноамериканской аэробики (latin-аэробика). 2. Мышцы нижних конечностей: совершенствование техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
16 31-32	1. Разучивание комплекса аэробики в стиле современного танца «фанк». 2. Мышцы брюшного пресса: совершенствование техники упражнений и методики воздействия. 3. ОФП силовой направленности.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение

17-18 33-36	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
19 37-38	1. Совершенствование комплекса аэробики в стиле современного танца «фанк». 2. ОФП аэробной и силовой направленности.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
<b>Легкая атлетика (32 ч.)</b>								
1-2	1. Правила безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. 2. Воспитание специальной выносливости (туризм) 3. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы и бега.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
3	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Ознакомление с рациональной техникой эстафетного бега. 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2			Конусы, эстафетные палочки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
4	1. Воспитание координационных способностей. 2. Разучивание техники передачи эстафетной палочки вне зоны передачи.		2			Конусы, эстафетные палочки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
5	1. Воспитание координационных способностей. 2. Закрепление техники передачи эстафетной палочки вне зоны передачи.		2			Конусы, эстафетные палочки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
6	1. Воспитание быстроты как способности к скоростным движениям. 2. Разучивание техники старта, бегуна принимающего эстафету.		2			Конусы, эстафетные палочки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
7	1. Воспитание быстроты как способности к скоростным движениям. 2. Закрепление техники старта, бегуна принимающего эстафету.		2			Конусы, эстафетные палочки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
8	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Разучивание техники передачи эстафетной палочки на большой скорости бега без ограничения зоны передачи, затем в зоне передачи.		2			Конусы, эстафетные палочки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
9	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Закрепление техники передачи эстафетной палочки на большой скорости бега без ограничения зоны передачи, затем в зоне передачи.		2			Конусы, эстафетные палочки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
10	1. Воспитание быстроты как способности к скоростным движениям. 2. Совершенствование техники эстафетного бега.		2			Конусы, эстафетные палочки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос

11	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2			Конусы	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
12	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.		2			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение, опрос
13-14	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
15-16	1. Воспитание специальной выносливости (туризм) 2. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы и бега.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
<b>4 курс (VII семестр)</b>								
<b>Легкая атлетика (36 ч.)</b>								
1-2	1. Правила безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. 2. Воспитание специальной выносливости (туризм) 3. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы и бега.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
3-4	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники высокого старта.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
5-6	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
7-8	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
9-10	1. Воспитание быстроты как способности к скоростным движениям. 2. Совершенствование техники низкого старта.		4			Конусы, стартовые колодки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
11-12	1. Воспитание быстроты как способности к скоростным движениям. 2. Совершенствование техники эстафетного бега.		4			Конусы, эстафетные палочки	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
13-14	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
15-16	1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники кроссового бега.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
17-18	1. Воспитание специальной выносливости (туризм) 2. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы и бега.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
<b>Баскетбол (36ч.)* (72ч.)**</b>								

1 1-2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила безопасности при проведении занятий по баскетболу.</li> <li>2. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>3. Совершенствование техники противодействия ведению мяча.</li> <li>4. Совершенствование техники передач и бросков в движении с сопротивлением защитника.</li> <li>5. Совершенствование штрафных бросков.</li> </ol>		2* (4)**			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение.
2 3-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости перемещения.</li> <li>3. Совершенствование техники нападения (2х1)(3х2).</li> <li>4. Совершенствование техники бросков в прыжке.</li> </ol>		2* (4)**			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение.
3 5-6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание двигательных-координационных способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники бросков в прыжке с сопротивлением защитника.</li> <li>3. Совершенствование техники постановки заслонов.</li> <li>4. Совершенствование техники противодействия быстрому прорыву.</li> </ol>		2* (4)**			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение, опрос.
4 7-8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание гибкости.</li> <li>2. Совершенствование техники бросков со средней и дальней дистанции, с сопротивлением защитника.</li> <li>3. Разучивание основ перехода к позиционному нападению, после быстрого прорыва.</li> <li>4. Совершенствование техники передач в парах и тройках с сопротивлением защитника.</li> </ol>		2* (4)**			Щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические коврики.	[2] [13]	Подводящие упражнения, педагогическое наблюдение.
5 9-10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание гибкости.</li> <li>2. Разучивание основ перехода к позиционному нападению, после быстрого прорыва.</li> <li>3. Совершенствование техники борьбы за мяч, отскочивший от щита.</li> <li>4. Совершенствование техники передач на дальнее расстояние.</li> </ol>		2* (4)**			Щит баскетбольный с кольцом, гимнастические скамейки.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение.
6 11-12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание скоростно-силовых способностей.</li> <li>2. Совершенствование основ перехода к позиционному нападению.</li> <li>3. Совершенствование техники передач и бросков в движении.</li> <li>4. Разучивание основ нападения против личной защиты.</li> </ol>		2* (4)**			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения.

7 13-14	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Разучивание основ нападения против личной защиты. 3. Совершенствование техники постановки заслонов игроку с мячом. 4. Совершенствование техники штрафных бросков.		2* (4)**			Щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение.
8 15-16	1. Воспитание скоростно- силовых способностей. 2. Закрепление основ нападения против личной защиты. 3. Разучивание взаимодействий двух игроков при игре в нападении. 4. Совершенствование бросков при сопротивлении защитника.		2* (4)**			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Специальные упражнения, педагогическое наблюдение, подводящие упражнения.
9 17-18	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Закрепление взаимодействий двух игроков при игре в нападении. 3. Разучивание взаимодействий трех игроков при игре в нападении. 4. Совершенствование бросков с дальней дистанции.		2* (4)**			Щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения.
10 19-20	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Закрепление взаимодействий трех игроков при игре в нападении. 3. Разучивание основ игры в нападении против зонной защиты. 4. Совершенствование техники штрафных бросков.		2* (4)**			Щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения.
11 21-22	1. Воспитание силовых способностей и гибкости. 2. Разучивание основ игры в нападении против зонной защиты. 3. Совершенствование техники бросков и передач в движении. Совершенствование техники бросков в прыжке с сопротивлением защитника.		2* (4)**			Щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи, набивные мячи.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения.
12 23-24	1. Воспитание силовых способностей. 2. Закрепление основ игры в нападении против зонной защиты. 3. Совершенствование техники ведения с изменением направления и скорости перемещения. 4. Совершенствование техники ловли катящегося мяча.		2* (4)**			Набивные мячи, баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение, подводящие упражнения.
13 25-26	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование основ игры в нападении против зонной защиты. 3. Совершенствование техники противодействия игроку с мячом и без мяча. 4. Совершенствование техники передачи на дальнейе расстояние.		2* (4)**			Щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение, опрос.

14 27-28	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники защиты против вбрасывающего игрока (из-за лицевой и боковой линий). 3. Совершенствование техники передач и бросков в движении с сопротивлением защитника. 4. Совершенствование техники индивидуальных защитных действий.		2* (4)**			Щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение, опрос.
15 29-30	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники ведения, передач и бросков в движении. 3. Совершенствование командных действий в нападении, против личной защиты. 4. Совершенствование штрафных бросков.		2* (4)**			Баскетбольные мячи, щит баскетбольный с кольцом.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение, опрос.
16-17 31-34	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
18 35-36	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование командных действий в нападении против зонной защиты. 3. Совершенствование техники бросков с дальней и средней дистанции. 4. Совершенствование штрафных бросков.		2* (4)**			Щит баскетбольный с кольцом, баскетбольные мячи.	[2] [13]	Педагогическое наблюдение, опрос.

\* -одно занятие в неделю

\*\* - два занятия в неделю

	<b>Плавание (36 ч.)* (72 ч.)**</b>							
1 1-2	1. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию. 2. Развитие двигательных-координационных способностей. 3. Определение уровня владения техникой спортивных способов плавания. 4. Определение уровня индивидуальной плавательной подготовленности.		2* (4)**			Не требуется	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения
2-3 3-6	1. Развитие гибкости и ловкости. 2. Совершенствование техники движений ног в кроле на груди и на спине. 3. Совершенствование техники движений рук в кроле на груди и на спине.		4* (8)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
4 7-8	1. Развитие собственно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники движений ног в брассе. 3. Совершенствование техники движений рук в брассе.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение

5-6 9-12	1. Развитие общей выносливости. 2. Совершенствование техники согласования движений рук и ног в кроле на груди. 3. Совершенствование техники согласования движений рук и ног в кроле на спине.		4* (8)**			Доски для плавания, колобашки, пояса для плавания, ласты	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения
7 13-14	1. Развитие силовой выносливости. 2. Совершенствование техники согласования движений рук и ног в брассе. 3. Совершенствование техники поворотов в плавании брассом. 4. Разучивание техники движений рук и ног в прикладных способах плавания.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки, верёвки с поплавками	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения
8-9 15-18	1. Развитие скоростных качеств. 2. Совершенствование техники движений ног в брассе. 3. Совершенствование техники движений рук в брассе. 4. Закрепление техники движений рук и ног в прикладных способах плавания.		4* (8)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
10 19-20	1. Развитие специальной выносливости. 2. Совершенствование техники движений ног в кроле на груди и на спине. 3. Совершенствование техники движений рук в кроле на груди и на спине.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки, пояса для плавания	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения
11-12 21-24	1. Развитие быстроты и гибкости. 2. Совершенствование техники согласования движений рук и ног в кроле на груди. 3. Совершенствование техники согласования движений рук и ног в кроле на спине. 4. Закрепление техники согласования движений рук, ног и дыхания в прикладных способах плавания.		4* (8)**			Доски для плавания, колобашки, ласты	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
13 25-26	1. Развитие двигательно-координационных способностей. 2. Совершенствование техники движений ног в брассе. 3. Совершенствование техники движений рук в брассе. 4. Совершенствование техники старта в плавании брассом.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
14-15 27-30	1. Развитие гибкости и ловкости. 2. Совершенствование техники движений ног в кроле на груди и на спине. 3. Совершенствование техники движений рук в кроле на груди и на спине.		4* (8)**			Доски для плавания, колобашки, ласты	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
16-17 31-34	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование

18 35-36	1. Развитие собственно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники согласования движений рук и ног в кроле на груди. 3. Совершенствование техники согласования движений рук и ног в кроле на спине.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки, ласты	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
-------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------	--	--	-----------------------------------------	---------------------	---------------------------

\* -одно занятие в неделю

\*\* - два занятия в неделю

<b>Фитнес (вариативный компонент) (38 ч.)* (76 ч.)**</b>								
1 1-2	1. Воспитание общей и силовой выносливости. 2. ОРУ для коррекции фигуры с преимущественным воздействием на мышцы плечевого пояса.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
2 3-4	1. Воспитание гибкости. 2. Коррекция фигуры с преимущественным воздействием на разгибание спины.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
3 5-6	1. Воспитание силовой выносливости. 2. Воспитание гибкости. 3. Коррекция фигуры с преимущественным воздействием на верхнюю и среднюю части спины.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
4 7-8	1. Воспитание общей и силовой выносливости. 2. Коррекция фигуры с преимущественным воздействием на икроножные мышцы, мышцы голени.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
5 9-10	1. Воспитание силовых способностей. 2. К. ф. с преимущ. воздействием на переднюю поверхность бедра и прямые мышцы живота.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
6 11-12	1. Воспитание гибкости. 2. К. ф. с преимущ. воздействием на заднюю поверхность бедра и косые мышцы живота.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение

7 13-14	1. Воспитание силовых способностей. 2. К. ф. с преимущ. воздействием на верхнюю часть груди и мышцы голени.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
8 15-16	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. К. ф. с преимущ. воздействием на средние мышцы груди и дельтовидную мышцу.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
9 17-18	1. Воспитание общей и силовой выносливости. 2. К. ф. с преимущ. воздействием на нижние пучки гр. мышцы и наружную поверхность бедра.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
10 19-20	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. К. ф. с преимущ. развитием внутренней поверхности бедра и верхнего брюшного пресса.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
11 21-22	1. Воспитание гибкости. 2. К. ф. с преимущ. развитием задней поверхности бедра и мышц среднего брюшного пресса.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
12 23-24	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. К. ф. с преимущ. развитием сгибания и разгибания спины, мышц нижнего брюшного пресса.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
13 25-26	1. Воспитание общей и силовой выносливости. 2. К. ф. с преимущ. развитием мышц плечевого пояса, мышц косых мышц живота.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
14 27-28	1. Воспитание силовых способностей. 2. К. ф. с преимущ. развитием мышц верхних конечностей (бицепс, трицепс), мышц брюшного пресса.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение

15 29-30	1. Воспитание гибкости. 2. К. ф. с преимущ. развитием крупных мышц спины (трапецевиды, шир. мышца спины), мышц брюшного пресса.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
16 31-32	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. К. ф. с преимущ. воздействием на развитие задней поверхности бедра, мышц брюшного пресса.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
17-18 33-36	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
19 37-38	1. Воспитание гибкости. 2. К. ф. с преимущ. воздействием на развитие мышц груди, мышц брюшного пресса		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
<b>4 курс (VIII семестр)</b>								
<b>Лыжная подготовка (вариативный компонент) (20 ч.)</b>								
1	5. Правила безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. 6. Воспитание двигательно-координационных способностей. 7. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 8. Совершенствование техники поворотов в движении.		2			Лыжи, лыжные палки	[7] [12]	
2	4. Воспитание общей выносливости. 5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. 6. Совершенствование техники спусков и торможений.		2			Лыжи, лыжные палки	[7] [12]	
3	4. Воспитание скоростно-силовой выносливости. 5. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 6. Совершенствование техники торможений.		2			Лыжи, лыжные палки	[7] [12]	
4	4. Воспитание двигательно-координационных способностей. 5. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 6. Совершенствование техники поворотов в движении.		2			Лыжи, лыжные палки	[7] [12]	
5	4. Воспитание общей выносливости. 5. Совершенствование техники одновременных ходов. 6. Совершенствование техники поворотов в движении.		2			Лыжи, лыжные палки	[7] [12]	
6	4. Воспитание скоростно-силовой выносливости. 5. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 6. Совершенствование техники поворотов в движении.		2			Лыжи, лыжные палки	[7] [12]	

7	4. Воспитание скоростно-силовой выносливости. 5. Разучивание техники конькового хода. 6. Совершенствование техники поворотов в движении.		2			Лыжи, лыжные палки	[7] [12]	
8	4. Воспитание общей выносливости. 5. Совершенствование техники попеременных ходов. 6. Совершенствование техники поворотов в движении.		2			Лыжи, лыжные палки	[7] [12]	
9	4. Воспитание скоростно-силовой выносливости. 5. Совершенствование техники одновременных ходов. 6. Совершенствование техники торможения.		2			Лыжи, лыжные палки	[7] [12]	
10	4. Воспитание двигательно-координационных способностей. 5. Совершенствование техники изученных способов ходьбы на лыжах. 6. Совершенствование техники торможения.		2			Лыжи, лыжные палки	[7] [12]	
<b>Плавание (38 ч.)* (76 ч.)**</b>								
1 1-2	1. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию. 2. Развитие двигательно-координационных способностей. 3. Определение уровня владения техникой спортивных способов плавания. 4. Определение уровня индивидуальной плавательной подготовленности.		2* (4)**			Не требуется	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения
2-3 3-6	1. Развитие гибкости и ловкости. 2. Совершенствование техники движений ног в кроле на груди. 3. Совершенствование техники движений рук в кроле на спине.		4* (8)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
4-5 7-10	1. Развитие собственно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники движений ног в брассе. 3. Совершенствование техники движений рук в брассе. 4. Совершенствование техники стартов с тумбочки.		4* (8)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
6-7 11-14	1. Развитие общей выносливости. 2. Совершенствование техники согласования движений рук и ног в кроле на груди. 3. Совершенствование техники согласования движений рук и ног в кроле на спине. 4. Совершенствование техники стартов из воды.		4* (8)**			Доски для плавания, колобашки, пояса для плавания, ласты	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
8 15-16	1. Развитие силовой выносливости. 2. Совершенствование техники согласования движений рук и ног в брассе. 3. Совершенствование техники поворотов в плавании брассом.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки, верёвки с поплавками	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение

9-10 17-20	1. Развитие скоростных качеств. 2. Совершенствование техники движений ног в брассе. 3. Совершенствование техники движений рук в брассе.		4* (8)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
11 21-22	1. Развитие специальной выносливости. 2. Совершенствование техники движений ног в кроле на груди и на спине. 3. Совершенствование техники движений рук в кроле на груди и на спине. 4. Совершенствование техники поворотов в плавании на спине.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки, пояса для плавания	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
12-13 23-26	1. Развитие быстроты и гибкости. 2. Совершенствование техники согласования движений рук и ног в кроле на груди. 3. Совершенствование техники согласования движений рук и ног в кроле на спине. 4. Совершенствование техники согласования движений рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди и на спине.		4* (8)**			Доски для плавания, колобашки, ласты	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
14 27-28	1. Развитие двигательного-координационных способностей. 2. Совершенствование техники движений ног в брассе. 3. Совершенствование техники движений рук в брассе. 4. Совершенствование техники согласования движений рук, ног и дыхания в брассе.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
15-16 29-32	1. Развитие гибкости и ловкости. 2. Совершенствование техники движений ног и дыхания в кроле на груди и на спине. 3. Совершенствование техники движений рук и дыхания в кроле на груди и на спине.		4* (8)**			Доски для плавания, колобашки, ласты	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение
17-18 33-36	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
19 37-38	1. Развитие собственно-силовых способностей. 2. Совершенствование техники согласования движений рук и ног в кроле на груди. 3. Совершенствование техники согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на спине.		2* (4)**			Доски для плавания, колобашки, ласты	[4] [12] [14]	Педагогическое наблюдение

\* -одно занятие в неделю

\*\* - два занятия в неделю

Волейбол (34 ч.)* (66 ч.)**								
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

1-2 1-4	1. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств. 3. Воспитание координационных способностей. 4. Совершенствование техники нападающего удара.		4* (8)**			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
3-4 5-8	1. Воспитание быстроты как способности к скоростным движениям. 2. Закрепление индивидуальных тактических действий. 3. Закрепление групповых и командных тактических действий.		4* (8)**			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
5-6 9-12	1. Воспитание быстроты как способности к сложной двигательной реакции. 2. Совершенствование техники подачи мяча. 3. Совершенствование техники приема мяча.		4* (8)**			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
7-8 13-16	1. Воспитание двигательно-координационных способностей. 2. Закрепление индивидуальных тактических действий. 3. Закрепление групповых и командных тактических действий.		4* (8)**			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
9-10 17-20	1. Воспитание скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование индивидуальных тактических действий. 3. Совершенствование групповых и командных тактических действий.		4* (8)**			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение, опрос
11-12 21-24	1. Воспитание быстроты как способности к скоростным движениям. 2. Совершенствование техники нападающего удара. 3. Совершенствование техники блокирования.		4* (8)**			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение

13-14 25-28	1. Воспитание быстроты как способности к сложной двигательной реакции. 2. Совершенствование индивидуальных тактических действий. 3. Совершенствование групповых и командных тактических действий.		4* (8)**			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение
15 29	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		2			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
16-17 30-33	1. Воспитание двигательного-координационных способностей. 2. Совершенствование техники нападающего удара. 3. Совершенствование групповых и командных тактических действий.		4* (8)**			Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные	[5] [13]	Педагогическое наблюдение, опрос
<b>Современные оздоровительные системы (вариативный компонент) (38 ч.)* (76 ч.)**</b>								
1 1-2	1. Воспитание общей и силовой выносливости. 2. ОРУ для коррекции фигуры с преимущественным воздействием на мышцы плечевого пояса.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
2 3-4	1. Воспитание гибкости. 2. Коррекция фигуры с преимущественным воздействием на разгибание спины.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
3 5-6	1. Воспитание силовой выносливости. 2. Воспитание гибкости. 3. Коррекция фигуры с преимущественным воздействием на верхнюю и среднюю части спины.		2* (4)**		[[	Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
4 7-8	1. Воспитание общей и силовой выносливости. 2. Коррекция фигуры с преимущественным воздействием на икроножные мышцы, мышцы голени.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение

5 9-10	1. Воспитание силовых способностей. 2. К. ф. с преимущ. воздействием на переднюю поверхность бедра и прямые мышцы живота.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
6 11-12	1. Воспитание гибкости. 2. К. ф. с преимущ. воздействием на заднюю поверхность бедра и косые мышцы живота.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
7 13-14	1. Воспитание силовых способностей. 2. К. ф. с преимущ. воздействием на верхнюю часть груди и мышцы голени.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
8 15-16	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. К. ф. с преимущ. воздействием на средние мышцы груди и дельтовидную мышцу.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
9 17-18	1. Воспитание общей и силовой выносливости. 2. К. ф. с преимущ. воздействием на нижние пучки гр. мышцы и наружную поверхность бедра.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
10 19-20	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. К. ф. с преимущ. развитием внутренней поверхности бедра и верхнего брюшного пресса.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
11 21-22	1. Воспитание гибкости. 2. К. ф. с преимущ. развитием задней поверхности бедра и мышц среднего брюшного пресса.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
12 23-24	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. К. ф. с преимущ. развитием сгибания и разгибания спины, мышц нижнего брюшного пресса.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение

13 25-26	1. Воспитание общей и силовой выносливости. 2. К. ф. с преимущ. развитием мышц плечевого пояса, мышц косых мышц живота.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
14 27-28	1. Воспитание силовых способностей. 2. К. ф. с преимущ. развитием мышц верхних конечностей (бицепс, трицепс), мышц брюшного пресса.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
15 29-30	1. Воспитание гибкости. 2. К. ф. с преимущ. развитием крупных мышц спины (трапецевидная, шир. мышцы спины), мышц брюшного пресса.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
16 31-32	1. Воспитание скоростно-силовых способностей. 2. К. ф. с преимущ. воздействием на развитие задней поверхности бедра, мышц брюшного пресса.		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
17-18 33-36	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
19 37-38	1. Воспитание гибкости. 2. К. ф. с преимущ. воздействием на развитие мышц груди, мышц брюшного пресса		2* (4)**			Спортивные тренажеры	[1] [8] [16] [17]	Педагогическое наблюдение
<b>Легкая атлетика (36ч.)</b>								
1-2	Воспитание специальной выносливости (туризм) Совершенствование техники оздоровительной ходьбы и бега.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
3-4	Воспитание психофизиологических качеств (чувства «времени», «усилий», «координации», ит.д.) студентов средствами легкой атлетики. Воспитание общей выносливости.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
5-6	Воспитание скоростно-силовых способностей. Совершенствовать технику спортивного бега.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
7-8	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствовать технику спортивного бега.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение

9-10	Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание скоростную выносливость.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
11-12	Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание специальной выносливости.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
13-14	Воспитание специальной выносливости (туризм). Совершенствование техники оздоровительной ходьбы и бега.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение
15-16	Определение уровня функционального состояния и физической подготовленности в соответствии с тестами «Дневника здоровья студента».		4			Секундомер, рулетка, кубики, гимнастические коврики		Тестирование
17-18	Воспитание скоростно-силовых способностей. Совершенствовать технику спортивного бега.		4			Не требуется	[7] [12]	Педагогическое наблюдение

\*Примечание: количество аудиторных часов корректируется в соответствии с рабочими учебными планами факультетов.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Основная литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры./ Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестиакова. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Баскетбол: учебник для ИФК/ Под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. Пособие для студентов педагогических вузов/ И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000.
4. Гончар, И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: учеб. / И.Л. Гончар. – Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998.
5. Ивойлов, А.В. Волейбол: учебник для пед. ин-тов./ А.В. Ивойлов. – 3-е изд. исп. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985.
6. Коледа, В.А. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений./В.А. Коледа. – Минск: РИВШ, 2008.
7. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ./ Под общ. ред. Н.Г. Озолин, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. 4-е изд., исп. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие./Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
9. Лыжный спорт: учеб. для ин-тов физ. культ./ Под ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991.
11. Методика начального обучения плаванию студентов в ВУЗе: методические указания. – Гомель: НМСГКИ, 1987.
12. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физвоспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносов, Т.П. Юшкевич. – Минск: Вышэйшая школа, 1986.
13. Спортивные игры: учеб. Для студентов пед. ин-тов/ В.Д. Ковалев [и др.]; под ред. В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.
14. Спортивное плавание: учебник для вузов ФК/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996
15. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002.
16. Ян Л. Калланетика: самоучитель./ Л. Ян – СПб.: Вектор, 2008.
17. Яных Е.А. Шейпинг./Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – Донецк: Сталкер, 2007.

### Дополнительная литература:

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура./В.И. Дубровский. – 3-е изд., испр. и доп. - М.: ВЛАДОС, 2004.
2. Калюнов, Б.Н. Гимнастика в системе самостоятельных занятий студенческой молодежи: учеб.- метод. пособие / Б.Н. Калюнов, И.В. Григоревич, С.В. Макаревич, Д.К. Мардас, Н.Н. Саликова, А.А. Вашкевич. – Мн.: БГПУ, 2005.
3. Кулинкович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: метод. пособие/ Е.К. Кулинкович. Минск, 1988.

4. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. - метод. пособие / И.И. Лосева [и др.]; под общ. ред. И.И. Лосевой. – Минск, 2004.

Синяков, А.В. Самоконтроль физкультурника / А.В. Синяков

### *Приложение 1*

#### **ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СТУДЕНТАМИ, ОСВОБОЖДЁННЫМИ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Студенты, по медицинским показаниям временно (более чем на 2 месяца в течение учебного семестра) освобождённые от практических занятий по физической культуре, осваивают дисциплину по специальной программе, в которой практические занятия заменяются методическим разделом.

С учётом стадии и формы заболевания (травмы), на основании которого врачом рекомендовано освобождение от практических занятий, а также общего состояния здоровья с 1-го по 8-й семестры студенты готовят основной реферат на тему «Программа индивидуального физического самосовершенствования».

На протяжении каждого семестра, в течение которого он освобождён от практических занятий, выполняет по одному разделу работы (набор и обработка материала для соответствующей главы). Студенты, освобождённые впервые за время обучения, независимо от курса приступают к подготовке 1-го раздела работы, освобождённые на следующий семестр – 2-го раздела и т.д.

## **РАЗДЕЛ I.**

### **Физическая реабилитация при имеющемся заболевании или травме**

#### **1. Понятие о заболевании (травме).**

1.1. Определение (варианты, их сравнение), распространённость (данные разных источников).

1.2. Причины и механизм развития (возможные варианты, индивидуальные особенности).

1.3. Симптомы (как проявляется, в чём выражается) и диагностика (какие используются критерии, методы для постановки диагноза).

1.4. Возможные осложнения, сопутствующие заболевания, прогноз.

#### **2. Средства физической реабилитации при данном заболевании (травме).**

2.1. Понятие «физическая реабилитация» (задачи, принципы и средства применительно к данному заболеванию (травме)).

2.2. Активное средство физической реабилитации – лечебная физическая культура (группы упражнений, элементы видов спорта, лечебные ходьба, плавание, подвижные игры, нетрадиционные системы физических упражнений и др., рекомендуемые при данном заболевании или травме).

2.3. Пассивные средства физической реабилитации – лечебный массаж, физиотерапия, использование природных факторов (рекомендуемые при данном заболевании или травме).

3. Рекреационные мероприятия (разного масштаба, рекомендуемые при данном заболевании или травме). Другие средства и методы немедикаментозного лечения при данном заболевании или травме (рациональное питание, фитотерапия, психотерапия и др.)

4. Оценка эффективности применяемого немедикаментозного лечения при данном заболевании (травме).

## **РАЗДЕЛ II.**

### **Разработка программы самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.**

## **1. Организационно-методический раздел подготовки к составлению программы.**

1.1. Основополагающие принципы, средства и методы в физическом воспитании и физической реабилитации.

1.2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## **2. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

2.1. Постановка цели и задач.

2.2. Определение используемых средств, методов, форм физической культуры и физической реабилитации.

2.3. Организация и описание программы (структура и содержание, формы и методы занятий, сроки, планы-графики занятий, условия выполнения, другие особенности).

## **РАЗДЕЛ III.**

### **Диагностика организма в физической реабилитации и при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.**

#### **1. Диагностика организма.**

1.1. Понятие диагностики, её задачи.

1.2. Методы врачебного контроля, применяемые при данном заболевании.

1.3. Методы диагностики для оценки физического развития и общей физической подготовленности (перечислить максимальное количество с кратким указанием цели и сущности метода).

#### **2. Контроль и самоконтроль здоровья и физической подготовленности.**

2.1. Методы индивидуальной диагностики для самоконтроля (обоснованно выбрать из п.п.

1.3. те методы, которые не противопоказаны и будут отражать результаты проводимой физической реабилитации и выполнения разработанной программы самостоятельных занятий).

## **РАЗДЕЛ IV.**

В 7-м и 8-м семестре из подготовленных ранее материалов оформляется итоговая работа в соответствии с рекомендованным планом. Студент пишет введение и заключение к работе, отбирает из подготовленных материалов наиболее значимые, дорабатывает и оформляет работу в целом в соответствии с требованиями, представленными ниже.

**Оформление работы** – стандартное: лист А4, поля – 1,5-2 см, шрифт **Times New Roman**, 14 пт, интервал 1,5. В оглавлении обязательно должны быть указаны **номера страниц**. Нумерация страниц работы – сквозная, номера страниц – снизу, по центру. Нумерация рисунков и таблиц – сквозная, арабскими цифрами.

Структура работы: титульный лист, содержание, введение, все главы, заключение, список литературы, приложения. Каждый раздел текстового документа рекомендуется начинать с новой страницы.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
1. Теория и методика физического воспитания.	1. Теории и методики физической культуры	Нет	Протокол № 12 от 21.06.2011 г.
2. Основы оздоровительной физической культуры.	- " -	Нет	
3. Гимнастика и методика преподавания.	2. Спортивно-педагогических дисциплин	Нет	Протокол № 12 от 21.06.2011 г.
4. Спортивные и подвижные игры и методика преподавания.	- " -	Нет	
5. Легкая атлетика и методика преподавания.	- " -	Нет	
6. Плавание и методика преподавания.	- " -	Нет	
7. Лыжный спорт и методика преподавания.	- " -	Нет	
8. Теория и организация лечебной физической культуры.	3. Медико-биологических основ физического воспитания	Нет	Протокол № 12 от 21.06.2011 г.