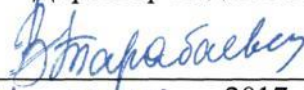


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Педагогического института


Тарабаева В.Б.
21. июня 2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы по физической культуре

наименование дисциплины (модуля)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Автор: к.соц.н., доцент Гончарук С.В., к.п.н., доцент Копейкина Е.Н.

должность, ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия

Программа одобрена кафедра физического воспитания

Протокол заседания кафедры от 05.04.2017 № 8

дата

Программа согласована с кафедрой общей и клинической психологии

Протокол заседания кафедры от 03.05.2017 № 11

дата

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),
соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной
программы**

Коды компетенций	Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
ОК - 8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Владеть (навыки и/или опыт деятельности): способностью использовать методы и средства физической культуры</p>
ОК -9	Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<p>Знать: приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p> <p>Уметь: использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p> <p>Владеть (навыки и/или опыт деятельности): Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p>

2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Часть основной профессиональной образовательной программы	Определитель – индекс дисциплины (модуля)
Базовая часть	Б1.В.ДВ

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

выполнять акробатические и гимнастические упражнения, выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости), осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

2.2. Дисциплины и/или практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Освоение дисциплины «Физическая культура» предшествует изучению всех преподаваемых в дальнейшем дисциплин.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Вид работы	Форма обучения												
	Очная					Заочная			Очно-заочная				
	Семестр					Курс			Семестр				
	№ 1	№2	№3	№4	Всего	№1	2№	Всего	№1	№2	№3	№4	Всего
Количество часов на вид работы:													
Контактная работа обучающихся с преподавателем													
Аудиторные занятия (всего)	36	120	64	108	328								
В том числе:													
Лекции													
Практические занятия	36	120	64	108	328								
Лабораторные работы													
<i>Иные виды работ в соответствии с учебным планом</i>													
Внеаудиторная работа (всего)													
В том числе:													
КСР													
Индивидуальные консультации по выполнению курсовой работы													
<i>Иные виды работ в соответствии с учебным планом</i>													
Промежуточная аттестация													
В том числе:													
зачет				3									
экзамен													
консультация													
Самостоятельная работа обучающихся													
Самостоятельная работа обучающихся (всего)													
В том числе:													
Всего:	36	120	64	108	328								
Зачетные единицы:													

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Темы (разделы) дисциплины (модуля) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды учебной работы (бюджет времени) (вносятся данные по реализуемым формам)					
	Очная форма обучения					
	Лекции	Лабораторные работы	Практические (семинарские) занятия	Самостоятельная работа	Внеаудиторная работа	Всего
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Практический раздел. Элективная часть	-	-	36	-	-	36
Тема 1.1. Атлетизм						
Тема 1.2. Аэробика						
Тема 1.3. Баскетбол						
Тема 1.4. Волейбол						
Тема 1.5. Корректирующая гимнастика						
Тема 1.6. Мини-футбол						
Тема 1.7. Настольный теннис						
Тема 1.8. Плавание						
Тема 1.9. Спортивные танцы						
Тема 1.10. Туризм						
Тема 1.11. Черлидинг						
Тема 1.12. Комплекс ГТО						
Итого за 1 семестр	-	-	36	-	-	36
Раздел 2. Практический раздел. Элективная часть.	-	-	120	-	-	120
Тема 2.1. Атлетизм						
Тема 2.2. Аэробика						

Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды учебной работы (бюджет времени) (вносятся данные по реализуемым формам)					
	Очная форма обучения					
	Лекции	Лабораторные работы	Практические (семинарские) занятия	Самостоятельная работа	Внеаудиторная работа	Всего
1	2	3	4	5	6	7
Тема 2.3. Баскетбол						
Тема 2.4. Волейбол						
Тема 2.5. Корректирующая гимнастика						
Тема 2.6. Мини-футбол						
Тема 2.7. Настольный теннис						
Тема 2.8. Плавание						
Тема 2.9. Спортивные танцы						
Тема 2.10. Туризм						
Тема 2.11. Черлидинг						
Тема 2.12. Комплекс ГТО						
Итого за 2 семестр	-	-	120	-	-	120
Раздел 3. Практический раздел. Элективная часть.	-	-	64	-	-	64
Тема 3.1. Атлетизм						
Тема 3.2. Аэробика						
Тема 3.3. Баскетбол						
Тема 3.4. Волейбол						

Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды учебной работы (бюджет времени) (вносятся данные по реализуемым формам)					
	Очная форма обучения					
	Лекции	Лабораторные работы	Практические (семинарские) занятия	Самостоятельная работа	Внеаудиторная работа	Всего
1	2	3	4	5	6	7
Тема 3.5. Корректирующая гимнастика						
Тема 3.6. Мини-футбол						
Тема 3.7. Настольный теннис						
Тема 3.8. Плавание						
Тема 3.9. Спортивные танцы						
Тема 3.10. Туризм						
Тема 3.11. Черлидинг						
Тема 3.12. Комплекс ГТО						
Итого за 3 семестр	-	-	64	-	-	64
Раздел 4. Практический раздел. Элективная часть.	-	-	108	-	-	108
Тема 4.1. Атлетизм						
Тема 4.2. Аэробика						
Тема 4.3. Баскетбол						
Тема 4.4. Волейбол						
Тема 4.5. Корректирующая гимнастика						

Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды учебной работы (бюджет времени) (вносятся данные по реализуемым формам)					
	Очная форма обучения					
	Лекции	Лабораторные работы	Практические (семинарские) занятия	Самостоятельная работа	Внеаудиторная работа	Всего
1	2	3	4	5	6	7
Тема 4.6. Мини-футбол						
Тема 4.7. Настольный теннис						
Тема 4.8. Плавание						
Тема 4.9. Спортивные танцы						
Тема 4.10. Туризм						
Тема 4.11. Черлидинг						
Тема 4.12. Комплекс ГТО						
Итого за 4 семестр	-	-	108	-	-	108
Всего	-	-	328	-	-	328

4.2. Содержание разделов дисциплины (модуля):

Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Содержание разделов дисциплины (модуля)	Содержание практических занятий и/или лабораторных работ			
		Тематика	Кол-во часов		
			0	030	30
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Практический раздел. Элективная часть			36	82	

Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Содержание разделов дисциплины (модуля)	Содержание практических занятий и/или лабораторных работ			
		Тематика	Кол-во часов		
			0	030	30
1	2	3	4	5	6
Тема 1.1. Атлетизм	совершенствование атлетических навыков	Приложение 1			
Тема 1.2. Аэробика	совершенствование навыков упражнений по аэробике	Приложение 2			
Тема 1.3. Баскетбол	совершенствование техники игры в баскетбол	Приложение 3			
Тема 1.4. Волейбол	совершенствование навыков игры в волейбол	Приложение 4			
Тема 1.5. Корректирующая гимнастика	совершенствование техники различных упражнений по корректирующей гимнастике	Приложение 5			
Тема 1.6. Мини-футбол	совершенствование навыков игры в мини-футбол	Приложение 6			
Тема 1.7. Настольный теннис	совершенствование техники игры в настольный теннис	Приложение 7			
Тема 1.8. Плавание	совершенствование навыков плавательных упражнений	Приложение 8			
Тема 1.9. Спортивные танцы	совершенствование танцевальных умений и навыков	Приложение 9			
Тема 1.10. Туризм	совершенствование умений и навыков необходимых для туризма	Приложение 10			
Тема 1.11. Черлидинг	совершенствование техники упражнений, используемых в черлидинге	Приложение 11			
Тема 1.12. Комплекс ГТО	Совершенствование навыков и умений необходимых для сдачи норм ГТО	Приложение 12			

Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Содержание разделов дисциплины (модуля)	Содержание практических занятий и/или лабораторных работ			
		Тематика	Кол-во часов		
			0	030	30
1	2	3	4	5	6
Раздел 2. Практический раздел. Элективная часть			120		
Тема 2.1. Атлетизм	совершенствование атлетических навыков	Приложение 1			
Тема 2.2. Аэробика	совершенствование навыков упражнений по аэробике	Приложение 2			
Тема 2.3. Баскетбол	совершенствование техники игры в баскетбол	Приложение 3			
Тема 2.4. Волейбол	совершенствование навыков игры в волейбол	Приложение 4			
Тема 2.5. Корректирующая гимнастика	совершенствование техники различных упражнений по корректирующей гимнастике	Приложение 5			
Тема 2.6. Мини-футбол	совершенствование навыков игры в мини-футбол	Приложение 6			
Тема 2.7. Настольный теннис	совершенствование техники игры в настольный теннис	Приложение 7			
Тема 2.8. Плавание	совершенствование навыков плавательных упражнений	Приложение 8			
Тема 2.9. Спортивные танцы	совершенствование танцевальных умений и навыков	Приложение 9			
Тема 2.10. Туризм	совершенствование умений и навыков необходимых для туризма	Приложение 10			
Тема 2.11. Черлидинг	совершенствование техники упражнений, используемых в черлидинге	Приложение 11			
Тема 2.12. Комплекс ГТО	Совершенствование навыков и умений необходимых для сдачи норм ГТО	Приложение 12			
Раздел 3. Практический раздел. Элективная часть			64		

Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Содержание разделов дисциплины (модуля)	Содержание практических занятий и/или лабораторных работ			
		Тематика	Кол-во часов		
			0	030	30
1	2	3	4	5	6
Тема 3.1. Атлетизм	совершенствование атлетических навыков	Приложение 1			
Тема 3.2. Аэробика	совершенствование навыков упражнений по аэробике	Приложение 2			
Тема 3.3. Баскетбол	совершенствование техники игры в баскетбол	Приложение 3			
Тема 3.4. Волейбол	совершенствование навыков игры в волейбол	Приложение 4			
Тема 3.5. Корректирующая гимнастика	совершенствование техники различных упражнений по корректирующей гимнастике	Приложение 5			
Тема 3.6. Мини-футбол	совершенствование навыков игры в мини-футбол	Приложение 6			
Тема 3.7. Настольный теннис	совершенствование техники игры в настольный теннис	Приложение 7			
Тема 3.8. Плавание	совершенствование навыков плавательных упражнений	Приложение 8			
Тема 3.9. Спортивные танцы	совершенствование танцевальных умений и навыков	Приложение 9			
Тема 3.10. Туризм	совершенствование умений и навыков необходимых для туризма	Приложение 10			
Тема 3.11. Черлидинг	совершенствование техники упражнений, использующихся в черлидинге	Приложение 11			
Тема 3.12. Комплекс ГТО	Совершенствование навыков и умений необходимых для сдачи норм ГТО	Приложение 12			
Раздел 4. Практический раздел. Элективная часть			108		
Тема 4.1. Атлетизм	совершенствование атлетических навыков	Приложение 1			

Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Содержание разделов дисциплины (модуля)	Содержание практических занятий и/или лабораторных работ			
		Тематика	Кол-во часов		
			0	030	30
1	2	3	4	5	6
Тема 4.2. Аэробика	совершенствование навыков упражнений по аэробике	Приложение 2			
Тема 4.3. Баскетбол	совершенствование техники игры в баскетбол	Приложение 3			
Тема 4.4. Волейбол	совершенствование навыков игры в волейбол	Приложение 4			
Тема 4.5. Корректирующая гимнастика	совершенствование техники различных упражнений по корректирующей гимнастике	Приложение 5			
Тема 4.6. Мини-футбол	совершенствование навыков игры в мини-футбол	Приложение 6			
Тема 4.7. Настольный теннис	совершенствование техники игры в настольный теннис	Приложение 7			
Тема 4.8. Плавание	совершенствование навыков плавательных упражнений	Приложение 8			
Тема 4.9. Спортивные танцы	совершенствование танцевальных умений и навыков	Приложение 9			
Тема 4.10. Туризм	совершенствование умений и навыков необходимых для туризма	Приложение 10			
Тема 4.11. Черлидинг	совершенствование техники упражнений, используемых в черлидинге	Приложение 11			
Тема 4.12. Комплекс ГТО	Совершенствование навыков и умений необходимых для сдачи норм ГТО	Приложение 12			

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Электронный учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура» – <http://pegas.bsu.edu.ru/course/view.php?id=6866>.

В данном учебно-методическом комплексе содержатся как лекционный, так и тестовый материалы, необходимы студенту для подготовки к занятиям или сдаче контрольных нормативов.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Перечень основной учебной литературы

1. Теория и методика физической культуры, под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина/ М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
2. Физическая культура, Ю.И. Евсеев/ Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 444 с.
3. Организация и проведение соревнований по волейболу в вузе, Кондаков В.Л. Сердюков О.Э., Селезнёва О.В./ Белгород: Изд-во БелГУ, 2010. – 44 с.
4. Организация и проведение соревнований по баскетболу, Воронин И.Ю., Кондаков В.Л./ Белгород: ИПЦ «Политерра», 2011. – 49 с.
5. Активный образ жизни и здоровье студента, Гончарук С.В., Бочарова В.И./ Белгород: ИПЦ «Политерра», 2011. – 109 с.
6. Физическая культура и здоровье студентов: учебно-методическое пособие. , Пахомова Л.Э., Никулин И.Н., Ирхин В.Н./ Белгород: Изд-во БелГУ, 2010. - 64с.
7. Подвижные игры, Ушакова Е.В. / Колесник М.П., Репина Н.В./ Белгород: Изд-во БелГУ, 2011. – 48с.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу, Воронин И.Ю., Кондаков В.Л./ ООО ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2011.-49 с.
9. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения., М.П. Спирин, Л.В. Жилина/ Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2010. – 141с
10. Физическая культура и здоровье студентов: учебно-методическое пособие преподавателям физической культуры общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений, аспирантам и студентам., Пахомова Л.Э./ Белгород: БелГУ, 2010.-64 с.

6.2. Перечень дополнительной литературы

1. Теоретические основы физической культуры, Горелов А.А.. Румба О.Г., Кондаков В.Л./ Белгород: Изд-во «ЛитКараВан», 2010. – изд. 2-е, доп. и перераб. – 124 с.
2. Школы здоровья Белгородчины, Ирхин В.Н./ Белгород: Изд-во ИПЦ «Политерра»,
3. Практикум по теории и технологиям физической культуры дошкольников (практикум), Сокорев В.В., Волошина Л.Н., Демидович О.В./ Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2011.-184с.
4. Практикум по анатомии. Костная и мышечная системы., Козубова Л.А./ Белгород : Изд-во БелГУ. 2010.-128с.
5. История физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, Голощапов Б.Р./ М.:Академия,2011.-320 с.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

База данных библиотеки НИУ «БелГУ», тематические базы данных РУБРИКОН, АРБИКОН, Научная электронная библиотека, **Университетская информационная система РОССИЯ**, Российская государственная библиотека и многие другие.

Национальная библиотека, Белоруссия. Национальная библиотека, Великобритания. Библиотека колледжа Лондонского университета, Германия.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

8.1. Перечень информационных технологий (при необходимости)

Не используется

8.2. Перечень программного обеспечения (при необходимости)

Не используется

8.3. Перечень информационных справочных систем (при необходимости)

Зарубежные электронные научные информационным ресурсам: European Library. Свободный доступ к ресурсам 47 Национальных библиотек Европы, Австралия

9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

9.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы в соответствии с картой компетенций:

Код компетенции	ОК -8	ОК-9
Код этапа формирования компетенции в соответствии с картой компетенций ОПОП	1	1

9.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

Код и уровни освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения			
		неудовлетворительно / не зачтено	удовлетворительно / зачтено	хорошо / зачтено	отлично / зачтено
ОК-8					
I уровень	Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	не знает методы и средства физической культуры	не достаточно хорошо знает методы и средства физической культуры	знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	отлично знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	не умеет использовать методы и средства физической культуры	знает методы и средства физической культуры, но не умеет их использовать	умеет использовать методы и средства физической культуры	отлично умеет использовать методы и средства физической культуры
	Владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры	не владеет способностью использовать методы и средства физической культуры	не в полном объеме владеет способностью использовать методы и средства физической культуры	владеет способностью использовать методы и средства физической культуры	отлично владеет способностью использовать методы и средства физической культуры
ОК-9					

I уровень	Знать: приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	не знает приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	не достаточно хорошо знает приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	знает приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	отлично знает приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
	Уметь: использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	не умеет использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	знает приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, но не умеет их использовать	умеет использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	отлично умеет использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
	Владеть (навыки и/или опыт деятельности): Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	не владеет способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	не в полном объеме владеет способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	владеет способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	отлично владеет способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

9.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Описание шкалы оценивания

Оценивание производится на основе использования балльно-рейтинговой системы с учетом личных спортивных достижений и иных форм работы обучающихся (далее — личные спортивные достижения).

Балльно-рейтинговая система оценки качества освоения учебной дисциплины (модуля) (ОМГ 1-2й курс)

Виды учебной работы (соотнесенные с разделами, частями, темами дисциплины (модуля) или соответствующие дисциплине (модулю) в целом)	Баллы	
	1курс	2курс
1. Лекции За посещение одного лекционного занятия ставится 1,5 балла	4,5	-
Тема 1. Введение в теорию физической культуры	1.5	-
Тема 2. Общая характеристика физических качеств	1.5	-
Тема 3.Характеристика двигательных умений и навыков, основы их формирования	1.5	-
2. Практические занятия по ФК За посещение одного обязательного практического занятия ставится 1,5 балла	22,5	27
1. Волейбол		
2. Баскетбол		
3. Плавание		
4. Легкая атлетика		
3. Контрольные нормативы (сдается 4 норматива)	10	10
1. Бег 60 м (мужчины, женщины)		
2. Бег 2000 м (женщины), 3000 (мужчины)		

3. Прыжок в длину с места (мужчины, женщины)		
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту мужчины и женщины)		
4.ЭФК За посещение одного занятия ставится 1 балл	34	34
1. Волейбол, баскетбол, плавание, футбол, туризм, настольный теннис, атлетическая гимнастика, аэробика, корригирующая гимнастика, ГТО.		
5. Самостоятельная работа: 1.написание научной статьи - 10 баллов (тема и сроки согласовываются с преподавателем). 2. участие в конференции - 5 баллов (неделя науки в «БелГУ») 3. написание и защита реферата – 5 баллов (в срок до 1 мая)	10	10
6. Участие в тестировании комплекса ГТО Оценивается результат: 1тест- 1балл (9- на выбор)	9	9
1 тест – Бег 100 м (мужчины, женщины)	1	1
2 тест – Бег на 3000 м (мужчины), на 2000 м (женщины)	1	1
3 тест – прыжок в длину с места (мужчины, женщины)	1	1
4 тест – подтягивание из вися на высокой перекладине (мужчины), из вися на низкой перекладине (женщины)	1	1

5 тест – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (мужчины, женщины)	1	1
6 тест – метание спортивного снаряда (мужчины, женщины)	1	1
7 тест – бег на лыжах на 5 км (мужчины), на 3 км (женщины)	1	1
8 тест – плавание на 50 м (мужчины и женщины)	1	1
9 тест – стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	1	1
7. Компьютерное тестирование (сроки уточнить у преподавателя)	10	10
Количество баллов (max)	100	100
ПРЕМИАЛЬНЫЕ БАЛЛЫ		
1. Нормативы ГТО: - “золотой значок” – зачет - “серебряный значок” – зачет - “бронзовый значок” – зачет		
2. Награды на спортивных праздниках За каждое награждение ставится 5 баллов		
3. Участие в соревнованиях: - за факультет – 3 баллов, за каждое соревнование		

<ul style="list-style-type: none"> - за сборную команду университета – 7,5 баллов, за каждое соревнование - за участие в соревнованиях, проводимых в рамках элективной физической культуры: <ul style="list-style-type: none"> - между учебными группами – 2 балла - между вузами города – 2,5 балла 		
4. Наличие разряда «Кандидат в мастера спорта» - при предоставлении классификационной книжки – 5 баллов	5	5
5. Занятия в ДЮСШ или СДЮСШОР – 10 баллов, при предоставлении справки	10	10
6. Поощрительные баллы: по итогам оценки основного преподавателя	10	10

Студент получает зачет

- при наборе 60 и более баллов

- при предъявлении документа, подтверждающего наличие звания «Мастер спорта»

Балльно-рейтинговая система оценки качества освоения учебной дисциплины (модуля) (СМГ 1-2й курс)

Виды учебной работы (соотнесенные с разделами, частями, темами дисциплины (модуля) или соответствующие дисциплине (модулю) в целом)	Баллы	
	1курс	2курс
1. Лекции	4,5	-

За посещение одного лекционного занятия ставится 1,5 балла		
Тема 1. Введение в теорию физической культуры		
Тема 2. Общая характеристика физических качеств		
Тема 3. Характеристика двигательных умений и навыков, основы их формирования		
2. Практические занятия по ФК	22,5	27
За посещение одного обязательного практического занятия ставится 1,5 балла		
1. Плавание		
2. Корригирующая гимнастика		
3. Настольный теннис		
4. Атлетическая гимнастика		
3. Проведение подвижной игры или проведение комплекса ОФП и комплекса ЛФК (сроки до 1 июня)	10	10
4. ЭФК	34	34
За посещение одного занятия ставится 1 балл		
1. Плавание, туризм, настольный теннис, атлетическая гимнастика, фитнес-аэробика, корригирующая гимнастика.		
5. Самостоятельная работа (в сроки до 1 мая):	19	19

-написание научной статьи (10 баллов) - написание и защита реферата (5 баллов) - участие в конференции (5 баллов) — допускается любой вариант набора максимально возможного количества баллов. <i>ГТО:</i> помощь в судействе – 5-10 баллов		
6. Компьютерное тестирование (сроки уточнить у преподавателя)	10	10
7. Количество баллов (max)	100	100
Поощрительные баллы		
	10	10

Студент получает зачет

- при наборе 60 и более баллов

- при предъявлении документа, подтверждающего наличие звания «Мастер спорта»

Балльно-рейтинговая система оценки качества освоения учебной дисциплины (модуля) (освобожденных от практических занятий по дисциплине

«Физическая культура» 1-2й курс)

Виды учебной работы (соотнесенные с разделами, частями, темами	Баллы
----------------------------------------------------------------	-------

дисциплины (модуля) или соответствующие дисциплине (модулю) в целом)	1курс	2курс
1. Лекции За посещение одного лекционного занятия ставится 1,5 балла	4,5	-
Тема 1. Введение в теорию физической культуры	1,5	-
Тема 2. Общая характеристика физических качеств	1,5	-
Тема 3. Характеристика двигательных умений и навыков, основы их формирования	1,5	-
2.Проведение подвижной игры (до 1 мая): Студент может провести подвижную игру (с учетом уровня физической подготовки занимающихся)	20	20
3. Проведение комплекса ОФП или комплекса ЛФК (до 1 мая) Студент может провести комплекс ОФП (с учетом уровня физической подготовки занимающихся) или комплекс ЛФК (с учетом собственной нозологии)	10	10
4. Самостоятельная работа (до 1 мая): - написание и защита реферата - написание научной статьи - участие в конференции Тему работы определяет преподаватель	6 9,5 10	4 6 10

5. Устный ответ (до 1 мая)	20	30
Ответ лекций. Тему лекции и дату сдачи согласовать с преподавателем		
6. Компьютерное тестирование (сроки уточнить у преподавателя)	20	20
Количество баллов (max)	100	100

Студент получает зачет

- при наборе 60 и более баллов

- при предъявлении документа, подтверждающего наличие звания «Мастер спорта»

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

10.1 Рекомендации по подготовке к лекциям и практическим занятиям

Самостоятельное изучение вопросов из блока «Самостоятельная работа» по следующим темам:

- Физическая культура в профессиональной подготовке студентов;
- Туризм как средство всестороннего развития человека.
- Характеристика спорта. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.
- Психофизиологические основы учебного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Занятия в кружках, подготовка и участие студентов в спортивных соревнованиях и мероприятиях (подтверждение дипломы и сертификаты), занятие в спортивных секциях и клубах, в том числе и на договорной основе.

№	Наименование	Автор(ы)	Год и место издания
1	Лёгкая атлетика для студентов нефизкультурных специальностей (учебно-методическое пособие) Лёгкая атлетика для	Н.В. Балышева, Е.Н. Копейкина	Белгород: Изд-во НИУ «БелГУ», 2013. – 97 с.

	студентов нефизкультурных специальностей: Учебно-методическое пособие		
2	Оздоровительная гимнастика: теория и методика.	Ю.В. Менхин, А.В. Менхин.	Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
3	Плавание	А.Д. Викулов	М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
4	Организация и проведение соревнований по волейболу в вузе	Кондаков В.Л. Сердюков О.Э. Селезнёва О.В.	Белгород: Изд-во БелГУ, 2010. – 44 с.
5	Организация и проведение соревнований по баскетболу	Воронин И.Ю. Кондаков В.Л.	Белгород: ИПЦ «Политерра», 2011. – 49 с.
6	Физическая культура и здоровье студентов: учебно-методическое пособие.	Пахомова Л.Э., Никулин И.Н., Ирхин В.Н.	Белгород: Изд-во БелГУ, 2010. - 64с.
7	Подвижные игры	Ушакова Е.В. / Колесник М.П., Репина Н.В.	Белгород: Изд-во БелГУ, 2011. – 48с.
8	Организация и проведение соревнований по баскетболу	Воронин И.Ю., Кондаков В.Л.	ООО ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2011.-49 с.
9	Туризм на уроках физической культуры	Махов И.И., Махов В.И.	Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2012.-104с.
10	Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения.	М.П. Спирын, Л.В. Жилина	Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2010. – 141с
11	Аэробика для хорошего самочувствия	К. Купер	М.: ФиС, 1989. – 224 с.
12	Студенческий волейбол	В.Л. Кондаков, И.Ю. Воронин, Н.А. Груздева	Белгород: Изд-во БелГУ, 2007.
13	Технические приемы игры в волейбол	В.А. Клевцов	Белгород: Политерра, 2005.
14	500 игр и эстафет	В.В. Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейberman и др.	М.: ФиС, 2003.
15	Мини-футбол в школе (учебное пособие)	Жданов В.Н., Руцкой И.А., Шпилев Д.А.	Учебное пособие Комитета по мини-футболу Белг. Регион. Общ. Орг. «Федерация футбола». Изд-во «ИСТ-МА», Белгород.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Спортивный зал (ул.Студенческая,14), УСК им.С. Хоркиной, СК Буревестник, стадион НИУ «БелГУ».

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.

Тема 1. Атлетизм.

№ п/п	№ семестра	Наименование темы учебной дисциплины	Содержание темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1	1 семестр	Тема 1. Ознакомление с тренажерным залом и оборудованием	Общая характеристика тренажеров, используемых в атлетизме. Классификация тренажеров по функциям, по устройству, по направленности, по классу. Конструктивные особенности тренажеров. Общая характеристика различных видов сопротивлений: свободных отягощений, амортизаторов. Устройство, особенности эксплуатации, преимущества и недостатки.
2		Тема 2. Травмобезопасность занятий с отягощениями	Техника безопасности при занятиях атлетизмом. Соблюдение всех мер предосторожности при использовании потенциально травмоопасных упражнений.
3		Тема 3. Техника выполнения и методика обучения упражнениям атлетизма. Упражнения для мышц ног	Техника выполнения и методика обучения упражнениям: приседания со штангой на плечах и груди, жимы ногами,

			разгибания, сгибания ног на тренажере, выпады со штангой и гантелями и др. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Правила безопасности и страховки.
4		Тема 4. Упражнения для мышц спины	Расположение, строение и функции мышц спины. Техника выполнения и методика обучения упражнениям: подтягивания на перекладине, тяга гантелей и штанги, тяга вертикального и горизонтального блочного устройства, гиперэкстензии, наклоны туловища со штангой или гантелями, становые тяги штанги. Мышцы, работающие в упражнении: агонисты, синергисты, стабилизаторы, антагонисты. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Правила безопасности и страховки.
5		Тема 5. Упражнения для мышц груди .	Расположение, строение и функции мышц груди. Техника выполнения и методика обучения упражнениям: жимы штанги и гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, разведения рук с гантелями, отжимания на брусьях и в упоре лежа, сведения и скрещивания рук на блочных устройствах, пуловеры. Мышцы, работающие в упражнении: агонисты, синергисты, стабилизаторы, антагонисты. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Правила безопасности и страховки.
6		Тема 6. Упражнения для мышц брюшного пресса	Расположение, строение и функции мышц брюшного пресса. Техника выполнения и методика обучения упражнениям: сгибания туловища на горизонтальной и наклонной скамьях, на блочном устройстве; подъемы ног на горизонтальной скамье, в висе на перекладине, на специальном устройстве; повороты и наклоны туловища в стороны со штангой или гантелями. Мышцы, работающие в упражнении: агонисты, синергисты, стабилизаторы, антагонисты. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Правила безопасности и

			страховки.
7		Тема 7. Упражнения для мышц плечевого пояса	Расположение, строение и функции мышц плечевого пояса. Техника выполнения и методика обучения упражнениям: жимы штанги и гантелей стоя, разведения рук со штангой, гантелями или на блочных устройствах вперед, в стороны, стоя в наклоне, тяга штанги к подбородку, подъемы плеч со штангой или гантелями в опущенных руках. Мышцы, работающие в упражнении: агонисты, синергисты, стабилизаторы, антагонисты. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Правила безопасности и страховки.
8		Тема 8. Упражнения для мышц рук	Расположение, строение и функции мышц рук. Техника выполнения и методика обучения упражнениям: сгибания и разгибания рук со штангой и гантелями, на блочных устройствах, лежа и сидя на горизонтальной и наклонной скамье. Жимы лежа узким хватом, отжимания на брусьях и от пола. Сгибание, разгибание, пронация и супинация кисти в различных исходных положениях. Мышцы, работающие в упражнении: агонисты, синергисты, стабилизаторы, антагонисты. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Правила безопасности и страховки.
9		Тема 9. Развитие силовых качеств	Развитие максимальной силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости с использованием атлетических упражнений. Методика подбора упражнений и составления индивидуальных тренировочных комплексов
10	2 семестр	Тема 1. Анализ техники, правила выполнения и методика обучения соревновательным упражнениям атлетизма	Техника выполнения и методика обучения соревновательным движениям силового троеборья. Порядок и правила жима штанги, лежа на горизонтальной скамье, приседаний со штангой на плечах, становой тяги. Причины, по которым поднятый вес не засчитывается. Особенности применения подготовительных и подводящих

			упражнений. Преодоление «мертвой точки». Пути повышения нагрузки.
11		Тема 2. Методические приемы повышения интенсивности тренировочных занятий	Универсальные методические приемы: "система подходов", "прогрессивная нагрузка", "разделение", "разнонаправленность воздействия", "приоритет", "пирамида". Методика применения методических приемов направленных на развитие максимальной силы: "отдых-пауза", "скоростной", "частичные повторения", «уступающее движение» и др. Методические приемы для увеличения мышечной массы: "читтинг", "форсированные повторения", "суперсерии" и др. Методические приемы для улучшения качества мускулатуры, улучшения рельефа мышц, обеспечения сепарации и дефиниции: "смешанные сеты", "ступенчатые сеты", "предварительное истощение", "трисеты", "гигантские подходы", "Я-ты" и др.
12		Тема 3. Методики совмещенного развития силы и гибкости.	Методы совмещенного развития силы и гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Упражнения на растягивание для различных мышечных групп. Методика применения упражнений стретчинга в различных частях тренировочного занятия. Упражнения для совмещенного развития силы и гибкости.
13		Тема 4. Развитие силовых качеств	Развитие максимальной силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости с использованием атлетических упражнений.
14	3,4 семестр	Тема 1. Совершенствование техники выполнения базовых и формирующих упражнений для основных мышечных групп.	Самоконтроль техники выполнения упражнений. Приемы повышения интенсивности тренировочных занятий в зависимости от индивидуального типа телосложения
15		Тема 2. Развитие собственно силовых качеств: максимальной и относительной силы.	Применение метода максимальных и повторных усилий с использованием силовых упражнений глобального и регионального воздействия: Приседания со штангой на плечах и груди, жимы ногами, подтягивания и тяги блоков,

			штанги, гантелей, жимы штанги и гантелей лежа на горизонтальной и наклонной скамьях, разгибания рук в упоре на брусьях, сгибания рук со штангой и гантелями лежа.
16		Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств: взрывной силы, быстрой силы, стартовой	Применение плиометрического метода и динамических усилий с использованием силовых упражнений глобального и регионального воздействия: Приседания со штангой на плечах и груди, жимы ногами, подтягивания и тяги блоков, штанги, гантелей, жимы штанги и гантелей лежа на горизонтальной и наклонной скамьях, разгибания рук в упоре на брусьях, сгибания рук со штангой и гантелями лежа.
17		Тема 4. Развитие силовой выносливости: статической и динамической.	Применение изометрического и повторного метода с использованием силовых упражнений глобального и регионального воздействия: Приседания со штангой на плечах и груди, жимы ногами, подтягивания и тяги блоков, штанги, гантелей, жимы штанги и гантелей лежа на горизонтальной и наклонной скамьях, разгибания рук в упоре на брусьях, сгибания рук со штангой и гантелями лежа.

Тема 2. Аэробика.

№ п/п	№ семестра	Наименование темы учебной дисциплины	Содержание темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1	1 семестр	Тема 1. Ознакомление с классической аэробикой.	История развития аэробики. Виды аэробики. Аэробика с использованием оборудования. Основные движения и терминология аэробики. Структура построения занятий. Требование правил техники безопасности на занятиях по классической аэробике.
2		Тема 2. Обучение техники шагов. Обучение комплекса упражнений на развитие гибкости верхних конечностей.	Обучение техники шага open step. Обучение техники шага step – touch. Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления. Обучение вариантов усложнения элементов. Упражнения на растяжку. Ошибки в технике выполнения и их исправление.
3		Тема 3. Обучение техники шагов. Совершенствование техники ранее изученных шагов. Обучение комплекса упражнений на развитие гибкости нижних конечностей.	Обучение техники шага great by. Обучение техники шага V – step. Совершенствование техники шага open step, step – touch. Упражнения на растяжку. Ошибки в технике выполнения и их исправление.
4		Тема 4. Обучение техники шагов. Совершенствование техники ранее изученных шагов. Обучение комплекса упражнений на развитие силы в верхних конечностях.	Обучение техники шага knee up. Обучение техники шага cross. Совершенствование техники шага open step, step – touch, great by, V – step. Техника выполнения и методика обучения комплекса упражнений на укрепления мышц плечевого пояса. Ошибки в технике выполнения и их исправление.
5		Тема 5. Обучение техники шагов. Совершенствование техники ранее изученных шагов. Обучение комплекса упражнений на развитие силы в нижних конечностях.	Обучение техники шага double step. Совершенствование техники шага open step, step– touch, great by, V – step, knee up. Техника выполнения и методика обучения комплекса упражнений на развитие силы в нижних конечностях. Ошибки в технике выполнения и их исправление.
6		Тема 6. Обучение техники шагов. Разучивание связки из шагов. Выполнение комплекса упражнений на	Обучение техники шага cross. Разучивание связки из шагов open step, step – touch, great by. Упражнения на растяжку.

		развитие гибкости.	Ошибки в технике выполнения и их исправление.
7		Тема 7. Разучивание связок из шагов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы.	Разучивание связки из шагов open step, step– touch, great by, V – step, knee up. Разучивание связки из шагов open step, step– touch, great by, V – step, knee up, cross, double step. Техника выполнения и методика обучения комплекса упражнений на развитие силы. Ошибки в технике выполнения и их исправление.
8		Тема 8. Совершенствование связок из шагов. Обучение комплекса упражнений на развитие скоростно – силовых качеств	Совершенствование связки из шагов open step, step– touch, great by, V – step, knee up. Техника выполнения и методика обучения комплекса упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. Ошибки в технике выполнения и их исправление.
9		Тема 9. Совершенствование связок из шагов. Обучение комплекса упражнений на развитие гибкости с гимнастической палкой.	Совершенствование связки из шагов open step, step– touch, great by, V – step, knee up, cross, double step. Упражнения на гибкость. Техника выполнения и методика обучения комплекса упражнений на развитие гибкости с гимнастической палкой. Ошибки в технике выполнения и их исправление
10		Тема 10. Совершенствование связки из шагов. Обучение комплекса упражнений на развитие силы с мячом, с гантелями.	Совершенствование связки из шагов open step, step– touch, great by, V – step, knee up, cross, double step. Техника выполнения и методика обучения комплекса упражнений на развитие силы с мячом, с гантелями. Ошибки в технике выполнения и их исправление.
11	2 семестр	Тема 11. Ознакомление с техникой Step – аэробики. Требование правил техники безопасности на занятиях со Step –аэробикой.	История развития Step – аэробики. Основные движения и терминология Step – аэробики. Структура построения занятий. Требование правил техники безопасности на занятиях по Step – аэробике.
12		Тема 12. Обучение техники basic, tape up. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	Обучение базовым шагам Step – аэробики: basic, tape up. Упражнения на растяжку. Ошибки в технике выполнения и их исправление.
13		Тема 13. Совершенствование техники классической аэробики. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы.	Совершенствование связки из шагов open step, step– touch, great by, V – step, knee up, cross, double step. Комплекс упражнений на развитие силы. Ошибки в технике

			выполнения и их исправление
14		Тема 14. Обучение техники шагов на step - платформе. Совершенствование техники шагов. Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно – силовых качеств.	Обучение техники шага knee up, kick на step – платформе. Обучение техники шагов в различных направлениях. Совершенствование техники шага basic, tape up. Техника выполнения комплекса упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. Ошибки в технике выполнения и их исправление.
15		Тема 15. Обучение техники шагов на step - платформе. Разучивание связок из шагов. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости с гимнастической палкой	Обучение техники шага mambo на step - платформе. Обучение техники шагов в различных направлениях. Разучивание связки из шагов basic, tape up, knee up, kick. Упражнения на гибкость. Техника выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости с гимнастической палкой. Ошибки в технике выполнения и их исправление.
16		Тема 16. Обучение техники шагов на step - платформе. Разучивание связки из шагов. Обучение комплекса упражнений на развитие гибкости возле шведской стенки.	Обучение техники шага shasse, cross на step - платформе. Разучивание связки из шагов basic, tape up, knee up, kick, mambo. Упражнения на гибкость. Техника выполнения и методика обучения комплекса упражнений на развитие гибкости возле шведской стенки. Ошибки в технике выполнения и их исправление.
17		Тема 17. Обучение техники V - step на step - платформе. Разучивание связки из шагов. Совершенствование комплекса упражнений на развитие силы	Обучение техники V - step на step - платформе. Обучение переходов на step – платформе. Разучивание связки из шагов basic, tape up, knee up, mambo, shasse, cross. Совершенствование комплекса упражнений на развитие силы. Ошибки в технике выполнения и их исправление.
18		Тема 18. Совершенствование техники step – аэробики по всему изученному материалу.	Совершенствование техники шагов basic, tape up, knee up, kick, shasse, cross. Совершенствование техники шагов на Step – платформе. Совершенствование связки шагов basic, tape up, knee up, kick, mambo. Ошибки в технике выполнения и их исправление.
19	3,4 семестр	Тема 19. Ознакомление с аэробикой с предметом.	Ознакомление с аэробикой с предметами: мячом, гимнастической палкой, гантелями. Основные движения и терминология аэробики с предметом. Структура построения занятий. Требование правил техники безопасности на

			занятиях по аэробике с предметом.
20		Тема 20. Обучение технике выполнения аэробике с предметом. Обучение связок с гимнастической палкой. Совершенствование комплекса упражнений на развитие силы в верхних и нижних конечностях.	Обучение хватам, прокручиваниям и правильному дыханию на занятиях по аэробике с предметом. Обучение связки open step, step– touch, great by, V – step, knee up, cross, double step, chasse с гимнастической палкой. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы в верхних и нижних конечностях. Ошибки в технике выполнения и их исправление
21		Тема 21. Обучение связок с мячом. Совершенствование связок с гимнастической палкой. Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. Выполнение комплекса упражнений на мышцы брюшного пресса, спины	Обучение связки V – step, knee up, cross, double step, chasse с мячом. Совершенствование связки open step, step– touch, great by, V – step, knee up, cross, double step, chasse с гимнастической палкой. Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса, косые мышцы пресса, спины и красивая осанка. Ошибки в технике выполнения и их исправление.
22		Темы 22. Обучение связки на step – платформе с гимнастической палкой. Совершенствование связки с мячом, гимнастической палкой. Выполнение комплекса упражнений на развитие координационных способностей. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы с гантелями.	Обучение связки на step – платформе с гимнастической палкой. Совершенствование связки V – step, knee up, cross, double step, chasse с мячом. Совершенствование связки open step, step– touch, great by, V – step, knee up, cross, double step, chasse с гимнастической палкой. Совершенствование связок на step – платформе. Разучивание комплекса упражнений на step – платформе с гантелями. Упражнения на гибкость. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Ошибки в технике выполнения и их исправление.
23		Тема 23. Совершенствование комплекса аэробики по всему изученному материалу.	Совершенствование комплекса классической аэробики. Совершенствование комплекса упражнений на step – платформе: с гантелями, гимнастической палкой. Совершенствование связки по аэробике с мячом. Совершенствование связки по аэробике с предметами.

Тема 3. Баскетбол.

№ п/п	№ семестра	Наименование темы учебной дисциплины	Содержание темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1	1 семестр (60 часов)	Тема 1. История баскетбола.	Возникновение и развитие баскетбола. Распространение баскетбола в СССР и России. Баскетбол на олимпийских играх. Зарождение и развитие баскетбола в Белгородской области. Официальные правила игры.
2		Тема 2. Техника безопасности и самоконтроль на занятиях баскетболом.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Соблюдение всех мер предосторожности при выполнении упражнений без мяча и с мячом. Дневник занимающегося баскетболом.
3		Тема 3. Техника игры в нападении.	Техника выполнения и методика обучения перемещениям: ходьбе, бегу, прыжкам, остановкам, поворотам. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Развитие физических качеств
4		Тема 4. Техника игры в защите	Техника выполнения и методика обучения перемещениям: стойке, ходьбе, бегу, прыжкам, остановкам, поворотам. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения.
5		Тема 5. Техника игры в нападении.	Техника выполнения и методика обучения владения мячом: ловля, передачи, броски, ведение. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Развитие физических качеств
6		Тема 6. Техника игры в защите.	Техника выполнения и методика обучения овладения мячом и противодействия: вбрасыванию, отбиванию, накрыванию. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Развитие физических качеств
7		Тема 7. Тактика игры в нападении.	Индивидуальные действия игрока без мяча: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча. Индивидуальные действия игрока с мячом: розыгрыш мяча, атака корзины. Типичные ошибки, особенности их

			профилактики и устранения. Развитие физических качеств
8		Тема 8. Тактика игры в защите.	Индивидуальные действия игрока без мяча: противодействие выходу мяча, противодействие выходу на свободное место. Индивидуальные действия игрока с мячом: противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины. Типичные ошибки, особенности их профилактики и устранения. Развитие физических качеств
9	2 семестр	Тема 9. Техника игры в нападении.	Техника выполнения и методика обучения передачам мяча: двумя руками в движении, одной рукой в движении. Техника выполнения и методика обучения броскам мяча: двумя руками сверху в прыжке, одной рукой сверху в прыжке. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Развитие физических качеств
10		Тема 10. Техника игры в защите.	Техника выполнения и методика обучения овладения мячом и противодействия: перехвату, вырыванию, взятию отскока. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Развитие физических качеств
11		Тема 11. Индивидуальная тактика игры в нападении.	Индивидуальные действия игрока с мячом: атака корзины, «передай мяч и выходи». Типичные ошибки, особенности их профилактики и устранения. Развитие физических качеств
12		Тема 12. Групповая тактика игры в нападении.	Групповые действия двух игроков: заслон, наведение. Групповые действия трех игроков: тройка. Малая восьмерка, скрестный выход. Типичные ошибки, особенности их профилактики и устранения. Развитие физических качеств
13		Тема 13. Групповая тактика игры в защите.	Взаимодействие двух игроков: подстраховка, переключение. Взаимодействие трех игроков: против тройки, против малой восьмерки, против скрестного выхода. Типичные ошибки, особенности их профилактики и устранения. Развитие физических качеств
14		Тема 14. Командная тактика игры в нападении.	Командные действия в стремительном нападении: система быстрого прорыва. Командные действия в позиционном нападении: система нападения через центрального. Типичные ошибки, особенности их профилактики и устранения.

			Развитие физических качеств
15		Тема 15. Командная тактика игры в защите.	Командные действия в концентрированной защите: система личной защиты, система зонной защиты. Командные действия в рассредоточенной защите: система личного прессинга, система зонного прессинга. Типичные ошибки, особенности их профилактики и устранения. Развитие физических качеств
16	3,4 семестр	Тема 16. Техника игры в нападении.	Техника выполнения и методика обучения ведению мяча: с изменением высоты отскока, с асинхронным ритмом движений рук с мячом и ног. Техника выполнения и методика обучения броскам мяча: штрафные броски, дальние броски. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Развитие физических качеств.
17		Тема 17. Техника игры в защите.	Техника выполнения и методика обучения овладения мячом и противодействия: перехвату при ведение, взятию отскока на чужом щите. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Развитие физических качеств.
18		Тема 18. Групповая тактика игры в нападении.	Групповые действия двух игроков: пересечение, треугольник. Групповые действия трех игроков: сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков, система быстрого прорыва. Типичные ошибки, особенности их профилактики и устранения. Развитие физических качеств.
19		Тема 19. Групповая тактика игры в защите.	Взаимодействие двух игроков: проскальзывание, групповой отбор мяча. Взаимодействие трех игроков: против сдвоенного заслона, против наведения на двоих Типичные ошибки, особенности их профилактики и устранения. Развитие физических качеств.
20		Тема 20. Командная тактика игры в нападении.	Командные действия в стремительном нападении: система быстрого прорыва через центрального. Командные действия в позиционном нападении: система нападения без центрального. Типичные ошибки, особенности их профилактики и

			устранения.
21		Тема 21. Командная тактика игры в защите.	Командные действия в концентрированной защите: система смешанной. Защиты. Командные действия в рассредоточенной защите: система смешанной защиты. Типичные ошибки, особенности их профилактики и устранении.

Тема 4. Волейбол

№ п/п	№ семестра	Наименование темы учебной дисциплины	Содержание темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1	1 семестр	Тема 1. История волейбола.	Возникновение и развитие волейбола. Распространение волейбола в СССР и России. Волейбола на олимпийских играх. Зарождение и развитие волейбола в Белгородской области. Официальные правила игры.
2		Тема 2. Техника безопасности и самоконтроль на занятиях волейболом	Техника безопасности на занятиях волейболом. Соблюдение всех мер предосторожности при выполнении упражнений без мяча и с мячом.
3		Тема 3. Техника перемещений.	Обучение технике перемещений способом «бег», «шаг» «прыжок», (вперед, назад, в стороны). Совершенствование техники перемещений способом «бег», «шаг», «прыжок», (вперед, назад, в стороны). Развитие физических качеств.
4		Тема 4. Техника передачи мяча.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху, снизу, в прыжке (в парах и тройках). Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу, в прыжке (в парах и тройках). Развитие физических качеств.
5		Тема 5. Техника подачи.	Обучение технике нижней прямой подачи. Обучение технике верхней прямой подачи. Обучение технике планирующей подачи. Обучение технике силовой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи, верхней прямой подачи, планирующей подачи, силовой подачи. Развитие физических качеств.
6		Тема 6. Техника нападающих ударов.	Обучение элементам прямого нападающего удара. Обучение технике прямого нападающего удара с переводом мяча (влево, вправо). Совершенствование техники прямого нападающего удара. Развитие физических качеств.

7		Тема 7. Техника блокирования.	Обучение элементам одиночного блока. Совершенствование техники одиночного блока. Развитие физических качеств.
8		Тема 8. Тактические действия в защите и нападении	Обучение элементам командных тактических действий в защите и атаке. Обучение элементам индивидуальных тактических действий в защите и атаке. Совершенствование командных тактических действий в защите и атаке. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите и атаке. Развитие физических качеств.
9	2 семестр	Тема 1. Техника безопасности и самоконтроль на занятиях волейболом.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Соблюдение всех мер предосторожности при выполнении упражнений без мяча и с мячом.
10		Тема 2. Техника перемещений.	Совершенствование техники перемещений способом «бег», «шаг», «прыжок», (вперед, назад, в стороны). Развитие физических качеств.
11		Тема 3. Техника передачи мяча.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу, в прыжке (в парах и тройках). Развитие физических качеств.
12		Тема 4. Техника подачи	Совершенствование техники нижней прямой подачи, верхней прямой подачи, планирующей подачи, силовой подачи. Развитие физических качеств.
13		Тема 5. Техника нападающих ударов	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Развитие физических качеств.
14		Тема 6. Техника блокирования.	Совершенствование техники одиночного блока. Развитие физических качеств.
15		Тема 7. Тактические действия в защите и нападении	Совершенствование командных тактических действий в защите и атаке. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите и атаке. Развитие физических качеств.
16		3,4 семестр	Тема 1. Техника безопасности и самоконтроль на занятиях волейболом.

17	Тема 2. Техника перемещений.	Совершенствование техники перемещений способом «бег», «шаг», «прыжок», (вперед, назад, в стороны). Развитие физических качеств.
18	Тема 3. Техника передачи мяча.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу, в прыжке (в парах и тройках). Развитие физических качеств.
19	Тема 4. Техника подачи.	Совершенствование техники нижней прямой подачи, верхней прямой подачи, планирующей подачи, силовой подачи. Развитие физических качеств.
20	Тема 5. Техника нападающих ударов.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Развитие физических качеств.
21	Тема 6. Техника блокирования.	Совершенствование техники одиночного блока. Развитие физических качеств.

Тема 5. Корректирующая гимнастика

№ п/п	№ семестра	Наименование темы учебной дисциплины	Содержание темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1	1 семестр	Тема 1. Основы занятий корректирующей гимнастикой.	Техника безопасности на занятиях корректирующей гимнастики. Общие требования безопасности; требование безопасности перед началом занятий, во время занятия. Показания и противопоказания к занятиям корректирующей гимнастикой. Правила подбора упражнений.
2		Тема 2. Методы и способы самоконтроля.	О необходимости владения методами самоконтроля. Определение ЧСС. Определение частоты дыхания. Определение оптимальной ЧСС. Питьевой режим. «Разговорный тест». Измерение артериального давления. Определение оптимальной массы тела.
3		Тема 3. Дыхательные упражнения.	Упражнения с задержкой и усилением дыхания стоя, сидя, в передвижении. Упражнения на развитие носового дыхания. Упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной, брюшной, полное дыхание). Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой. Предварительная тренировка дыхания; базовый комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.
4		Тема 4. Оздоровительная ходьба и бег.	Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения в беге на месте и в передвижении. Сочетание ходьбы с дыханием, бега с дыханием. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, на пятках, наружном крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; с захлестом голени; боковым приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.
5		Тема 5. Упражнения для развития мышц туловища.	Упражнения для туловища с предметами, с партнёром. Упражнения на укрепление мышечного корсета из различных И.П.(стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку). Упражнения

			на укрепление мышечного корсета у опоры и в движении. Упражнения на укрепление мышечного корсета с предметами: палкой, обручем, со скакалкой, мячом. Самостоятельное составление комплекса упражнений для туловища в движении.
6		Тема 6. Упражнения для мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	Виды плоскостопия; причины плоскостопия; тест на плоскостопие; негативные факторы плоскостопия; приемы исправления нарушений. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).
7		Тема 7. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	Упражнения для плечевого пояса и рук стоя на месте в различных И.П., с партнёром. Упражнения для плечевого пояса и рук с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); Самостоятельное составление комплекса упражнений для плечевого пояса и рук в движении.
8		Тема 8. Упражнения для мышц ног.	Упражнения для ног на месте в различных И.П., у опоры. Упражнения для ног с предметами, с партнёром. Самостоятельное составление комплекса упражнений для ног в движении.
9	2 семестр	Тема 1. Формирование навыка правильной осанки.	Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки. Правильное дыхание при выполнении упражнений на коррекцию осанки. Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки и навыка красивой походки.
10		Тема 2. Упражнения на гибкость.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.
11		Тема 3. Акробатические упражнения.	Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений

12	3,4 семестр	Тема 1. Упражнения на равновесие.	На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.
13		Тема 2 Упражнения на расслабление.	Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.
14		Тема 3. Самоконтроль и психорегуляция.	Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).
15		Тема 4 Самомассаж	Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.
16		Тема 5. Упражнения для коррекции сколиоза.	Понятия «сутулая» и «круглая» спина, характерные признаки, упражнения, направленные на коррекцию. Понятия «кругловогнутая» спина и «плоская», основные признаки, различия, способы коррекции. Понятие «плосковогнутая» спина, основные характеристики, способы коррекции. Упражнения на самовытяжение

Тема 6. Мини-футбол.

№ п/п	№ семестра	Наименование темы учебной дисциплины	Содержание темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1	1 семестр	Тема 1. Техника безопасности и правила игры. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Ознакомления с правилами игры, соревнований. Соблюдение всех мер предосторожности при использовании потенциально травмоопасных упражнений.
2		Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники стоек и перемещений.	Ознакомление с техникой стоек и перемещений. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Общеразвивающие упражнения без предметов
3		Тема 3. Совершенствование техники ударов.	Совершенствование техники выполнения ударов носком, удара подъемом, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внешней и внутренней частью подъема, внешней и внутренней частью стопы, удар пяткой.
4		Тема 4. Совершенствование техники ударов	Совершенствование техники выполнения ударов по катящемуся мячу, по летящему мячу, по мячу головой.
5		Тема 5. Совершенствование групповых тактических действий в защите и нападении.	Групповые тактические действия 5х5, 6х6, тактических комбинаций при розыгрыше стандартных положений.
6		Тема 6. Совершенствование техники выполнения стандартных положений.	Методика выполнения штрафных ударов, свободных ударов, угловых ударов.
7		Тема 7 Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите и нападении.	Обучение и совершенствование видов зонной индивидуальной и смешанной защиты. Переход из защиты в нападении, стремительное, позиционное нападение. Закрепление изученного в контрольных и товарищеских встречах.
8		Тема 8. Отбор мяча.	Обучение, закрепление, совершенствование техники отбора мяча на месте в движении. Отбор мяча толчком плеча. Отбор мяча в подкате. Групповой, коллективный отбор мяча (прессинг). Закрепление в контрольных играх и соревновательных встречах.

9	2 семестр	Тема 1. Техника безопасности на занятиях футболом.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Ознакомления с правилами игры, соревнований. Соблюдение всех мер предосторожности при использовании потенциально травмоопасных упражнений. Значение разминки, стретчинг.
10		Тема 2. Совершенствование ведения мяча различными способами, после передач, остановок, перемещений.	Совершенствование ведение мяча наружной, внутренней стороной стопы, выполнение ведения я после перемещений, передач, рваный бег с мячом. Ведение поочередно правой, левой ногой. Закрепление ведение мяча в подвижных играх и эстафетах.
11		Тема 3. Совершенствование передач мяча различными способами. Индивидуально, в двойках, тройках.	Совершенствование передач наружной, внутренней стороной стопы, передачи с лета, полу-лета. Передачи верхом. Передачи на различные расстояния. Навесы. Передачи при пассивном и активном сопротивлении. Комбинация «стенка».
12		Тема 4. Совершенствование ударов по мячу ногой, головой после выполнения задания в парах, тройках.	Удары по мячу внутренней частью подъема, наружной частью подъема, с носка, удары на месте и в движении. Удары по катящемуся мячу, удары с активной и пассивной защитой. Удары с лета и полу-лета, Удары по мячу головой на месте и в движении.
13		Тема 5. Совершенствование техники технико-тактических взаимодействий.	Совершенствования взаимодействий между игроками, звеньями. Совершенствование взаимодействия игроков в линии обороны, стремительный переход из защиты в нападении. Переход из нападения в защиту. Розыгрыш комбинаций связанных с переходом в позиционное нападение при введении мяча со свободного, аута.
14		Тема 6. Совершенствование розыгрыша стандартных положений. Штрафной, угловой, свободный удар.	Совершенствование розыгрыша стандартного положения при розыгрыше углового, свободного, вводе мяча вратарем. Активное противодействие розыгрышу стандартных положений противника. Разучивание стандартов: «Забегание», «Скрещивание», «Замок».
15		Тема 7. Совершенствование техники отбора мяча.	Отбор мяча на месте, в движении, в активном единоборстве.

		Индивидуально, в парах, в звеньях.	Отбор мяча при коллективном взаимодействии, активный прессинг. Совершенствование технико-тактических взаимодействий после отбора мяча. Переход из нападения в защиту при потере мяча. Отбор в подкате, отбор толчком плеча.
16		Тема 8. Совершенствование техники игры в футбол в играх с различными условиями.	Закрепление и совершенствование техники игры в заданных условиях. Условия: ограничение касаний, высота подлета мяча, условия взятия ворот, перемещение ворот в различных позициях.
17	3,4 семестр	Тема 1. Профилактика спортивного травматизма на занятиях мини-футболом.	Разминка и ее значение для профилактики травматизма. Предболезненное состояние. Состояние перетренированности. Самоконтроль.
18		Тема 2. Развитие физических качеств средствами мини-футбола	Воспитание скоростно-силовых способностей футболистов посредством специальных упражнений. Упражнение в парах на сопротивление. Челнок. Воспитание быстроты стартовой реакции посредством стартов с различных И.П. Воспитание специфических видов выносливости.
19		Тема 3. Воспитание координационных способностей средствами мини-футбола	Жонглирование, на месте в движении. Выполнение технических элементов после выполнения кувырков. Выполнения упражнений в равновесии. Зеркальное выполнение упражнений.
20		Тема 4. Воспитание гибкости у футболистов.	Стречинг. Упражнения на растягивание. Статические упражнения. Динамические упражнения. Упражнения, направленные на развитие гибкости индивидуально и в парах.
21		Тема 5. Судейская практика.	Обучение основам судейства. Жесты судьи. Перемещения судьи по площадке. Принятия решения в зависимости от ситуации. Судейская практика в товарищеских контрольных встречах.
22		Тема 6. Совершенствование видов специальной выносливости.	Воспитание специальной выносливости посредством: смена активной спортивной деятельности. Рванный бег, «Бег с тенью» перемены. Бег 300-400 метров. Интенсивный и экстенсивный метод развития специальной выносливости.

23		Тема 7. Игра вратаря.	Стойки и перемещения. Ловля, вбрасывание мяча. Перекаты, прыжки, игра по высоко летящему мячу. Взаимодействие с защитниками. Выходы из ворот игра на опережение.
24		Тема 8. Совершенствование навыков ведения спортивной борьбы.	Психологическая устойчивость. Работа на пределе, работа на результат. Микроклимат в команде. Основные принципы установки на игру. Анализ игры соперника. Взаимодействие в команде во время тренировок и соревнований. Восстановление после физических нагрузок

Тема 7. Настольный теннис.

№ п/п	№ семестра	Наименование темы учебной дисциплины	Содержание темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1	1 семестр	Тема 1. Техника безопасности и правила игры. Инвентарь в настольном теннисе	Краткая история становления игры в настольный теннис. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Основные термины и понятия, используемые при занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис. Хват ракетки, основные перемещения и стойки, используемые при игре в настольный теннис.
2		Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника стоек и перемещений.	Ознакомление с техникой стоек и перемещений. Развитие физических способностей средствами настольного тенниса. Упражнения для развития «чувства мяча», удары толчком справа и слева и одноимённые подачи. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3		Тема 3. Основы техники игры в настольный теннис	Особенности проведения разминки в настольном теннисе. Основы технических приемов «толчок» и «откидка» слева, справа. Выполнение «толчка» и «откидки» слева, справа у стены. Упражнения: «треугольник», «восьмерка», «крутиловка».
4		Тема 4. Основы технических приемов «накат» слева, справа.	Ориентировочная основа техники подач «накат» слева, справа. Техника ударов в настольном теннисе «накат» слева, справа. «Накат» слева, справа на тренажере «велоколесо»
5		Тема 5. Основы технических приемов «срезка», «подрезка» слева, справа.	Ориентировочная основа техники подач «подрезка» слева, справа. Техника ударов в настольном теннисе «срезка», «подрезка» слева, справа.
6		Тема 6. Соревнования по настольному теннису	Правила соревнований в настольном теннисе. Организация и проведение учебных спортивных соревнований.
7		Тема 7. Техничко-тактическая подготовка в настольном теннисе	Создание игровых ситуаций, отражающих основы технико-тактической подготовки в настольном теннисе.
8	2 семестр	Тема 1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Особенности разминки в настольном	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Техника безопасности на

		теннисе.	занятиях по настольному теннису. Специальная физическая подготовка.
9		Тема 2. Совершенствование технических приемов «накат» слева, справа.	Отработка технических приемов в контексте игрового содержания.
10		Тема 3. Совершенствование технических приемов «срезка», «подрезка» слева, справа.	Совершенствование технических приемов в контексте разнообразных игровых ситуаций, обеспечивающих динамичное прохождение преобразования этого действия и достижение необходимых его свойств (характеристик): обобщенность, произвольность, сознательность.
11		Тема 4. Совершенствование технико-тактической подготовки в настольном теннисе	Игровые упражнения.
12		Тема 5. Судейство соревнований	Привлечение студентов к выполнению различных функций организации и проведения соревнований по настольному теннису.
13		Тема 6. Игровая практика.	Участие в соревнованиях различного уровня.
14	3,4 семестр	Тема 1. Профилактика спортивного травматизма на занятиях настольным теннисом	Разминка и ее значение для профилактики травматизма. Предболезненное состояние. Состояние переутомления. Самоконтроль.
15		Тема 2. Развитие физических качеств средствами настольного тенниса	Воспитание скоростно-силовых способностей посредством специальных упражнений. Упражнение в парах на сопротивление. Челнок. Воспитание быстроты стартовой реакции посредством стартов с различных И.П. Воспитание специфических видов выносливости.
16		Тема 3. Воспитание координационных способностей средствами настольного тенниса	Жонглирование, на месте в движении. Выполнение технических элементов после выполнения различных заданий. Выполнения упражнений в равновесии. Работа с мячом левой и правой рукой.
17		Тема 4. Воспитание специальной выносливости	Воспитание специальной выносливости посредством: смена активной спортивной деятельности. Рванный бег, челночный бег(4x9). Бег 300-400 метров. Интенсивный и экстенсивный метод развития специальной выносливости.
18		Тема 5. Воспитание гибкости	Упражнения на растягивание. Статические упражнения.

			Динамические упражнения. Упражнения направленные на развитие гибкости индивидуально и в парах.
19		Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами настольного тенниса.	Использование средств настольного тенниса, общей и специальной физической подготовки в профилактике профессиональных заболеваний.
20		Тема 5. Судейская практика.	Привлечение студентов к выполнению различных функций организации и проведения соревнований по настольному теннису.
21		Тема 6. Игровая практика.	Участие в соревнованиях различного уровня. Основные принципы установки на игру. Анализ игры соперника.

Тема 8. Плавание.

№ п/п	№ семестра	Наименование темы учебной дисциплины	Содержание темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1	1 семестр	Тема 1. Упражнения для освоения с водой.	Выдохи под водой. Статические упражнения для проверки плавучести.
2		Тема 2. Правильное положение тела в воде	Упражнения с опорой у бортика, скольжение на груди вдоль бортика.
3		Тема 3. Обучение движениям ногами кроль на груди.	Техника выполнения: движения ног, положение рук, дыхание.
4		Тема 4. Обучение движениям ногами кроль на спине.	Правильная техника выполнения: движения ног, положение рук, дыхание.
5		Тема 5. Обучение технике выполнения гребковых движений кролем на спине.	Выполнение отдельных гребков, в сочетании с движениями ногами, с применением большой и малой доски.
6		Тема 6. Обучение технике выполнения гребковых движений кролем на груди.	Выполнение отдельных гребков, в сочетании с движениями ногами, с применением большой и малой доски, сочетание гребка с выдохом в воду и поворотом головы для вдоха.
7		Тема 7. Плавание кролем на спине в полной координации.	Техника выполнения координированных движений рук и ног способом кроль на спине. Техника выполнения поворота кролем на спине.
8		Тема 8. Плавание кролем на груди в полной координации.	Техника выполнения координированных движений рук и ног способом кроль на груди в сочетании с правильным дыханием. Техника выполнения поворота кролем на груди.
9	2 семестр	Тема 1. Обучение технике выполнения старта с бортика	Правильная постановка ног, положение корпуса, постановка рук, вход в воду, скольжение под водой.
10		Тема 2. Обучение технике выполнения старта с тумбы	Правильная постановка ног, положение корпуса, постановка рук, вход в воду, скольжение под водой.
11		Тема 3. Обучение движениям ногами способом брасс.	Техника выполнения: движения ног, положение рук, дыхание.
12		Тема 4. Обучение движениям ногами способом дельфин.	Правильная техника выполнения: движения ног, положение рук, дыхание.

13		Тема 5 Обучение технике выполнения гребковых движений брассом.	Выполнение отдельных гребков, в сочетании с движениями ногами, с применением большой и малой доски.
14		Тема 6. Обучение технике выполнения гребковых движений дельфином.	Выполнение отдельных гребков, в сочетании с движениями ногами, с применением большой и малой доски, сочетание гребка с выдохом в воду и движением головы для вдоха.
15		Тема 7. Плавание брассом полной координации.	Техника выполнения координированных движений рук и ног способом брасс. Техника выполнения поворота брассом.
16		Тема 8. Плавание дельфином в полной координации.	Техника выполнения координированных движений рук и ног способом дельфин в сочетании с правильным дыханием. Техника выполнения поворота дельфином.
17	3,4 семестр	Тема 1. Обучение технике выполнения старта из воды кролем на спине	Правильная постановка ног, положение корпуса, постановка рук, вход в воду, скольжение под водой.
18		Тема 2. Обучение технике ныряния в глубину	Ныряние за предметами, плавание в толще воды с задержкой дыхания
19		Тема 3. Обучение технике плавания способом брасс на спине.	Техника выполнения: движения ног, положение рук, дыхание.
20		Тема 4. Обучение технике плавания способом на боку.	Правильная техника выполнения: движения ног, положение рук, дыхание.
21		Тема 5 Обучение технике спасения утопающих.	Подплывание к тонущему, транспортировка уставшего пловца, техника освобождения от различных захватов в воде, оказание первой помощи при утоплении.
22		Тема 6. Обучение технике комплексного плавания.	Порядок чередования способов плавания, повороты с дельфина на кроль на спине, повороты с кроля на спине на брасс, повороты с брасса на кроль на спине.
23		Тема 7. Обучение технике эстафетного плавания: 4*50 в/с; 4*50 комбинированная; 4*50 смешанная.	Техника старта, техника передачи эстафеты, распределение по этапам, основные правила судейства эстафетного плавания
24		Тема 8. Изучение современного старта в плавании.	Техника выполнения старта с захватом края тумбы, техника выполнения легкоатлетического старта. Контрольные нормативы на дистанции 50 выбранным способом.

Тема 9. Спортивные танцы.

№ п/п	№ семестра	Наименование темы учебной дисциплины	Содержание темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1	1 семестр	Тема 1. Ознакомление с классификацией танцев.	Рассказ о классификации танцев по направлениям, ознакомление с музыкальным диапазоном, используемым в различных танцевальных композициях. Просмотр основных движений входящих в танцы.
2		Тема 2. Изучение основных движений латиноамериканских танцев	<p>Изучение основных ходов следующих танцев из латиноамериканской программы:</p> <p>Самба - шаги самбы, исполняемые на счет 1 а 2, исполняется за счет сгибания и выпрямления колена и лодыжки опорной ноги, шаги вперед исполняются с подушечки стопы на всю ступню, в движениях самбы используются шаги с неполным переносом веса корпуса. Основные движения самбы: Натуральный основной ход, обратный основной ход, виск в право и в лево, самба ход, ботофого, вольта.</p> <p>Ча-ча-ча – музыкальный размер— 4/4, первый шаг танца исполняется на 1-й удар такта. Особенность музыки ча-ча-ча - это характерная острота ритма и отчетливое повторение 3-х долей ударной группы (1/2, 1/2, 1 удар). Главный акцент в танце чаще всего выполняется на 1-ю долю такта. Основные движения: шоссе, основной ход, спот-поворот, чек.</p> <p>Румба - музыкальный размер —4/4, с акцентом на первый и четвертый удары, Базовые движения в румбе выполняются на трех шагах, где первый шаг выполняется на второй удар, второй шаг – на третий удар, третий шаг на четвертый удар. На первом ударе такта шаг не выполняется, при этом вес тела переносится на ногу, которой был сделан третий шаг. Основной ход, прогрессивный ход, спот-поворот вправо и влево, открытый хип-твист.</p>

			Джайв - является разновидностью свинга с быстрыми и свободными движениями, музыкальный размер 4/4. Основные движения: шоссе, основной ход, повороты, кик связки.
3		Тема 3. Отработка основных движений изученных в предыдущей теме.	Повтор всех движений, которые были изучены в предыдущей теме, ускорение музыкального ритма, самостоятельное исполнение всех движений в произвольном порядке.
4		Тема 4. Изучение основных движений европейских (стандартных) танцев.	Изучение основных ходов из стандартной программы: Медленный вальс – шаги вальса исполняются на три основных счета. Особенностью является то, что основной ход танца строится на 3 шагах, а не на поворотах как кажется на первый взгляд. Танец исполняется в медленном темпе. Основные движения: основной ход, баланс, шоссе. Танго – один из достаточно быстрых танцев европейской композиции. Танец танцуется на 4 непрерывных счета танец отличается четкими и резкими движениями. Основные движения: Дорожка, боковое шоссе, правый поворот. Венский вальс – шаги исполняются на 3 счета, но в 2 раза быстрее, чем в медленном вальсе. Правый поворот, левый поворот, кружева.
5		Тема 5. Отработка основных движений изученных в предыдущей теме	Повтор всех движений европейской программы, которые были изучены в предыдущей теме, ускорение музыкального ритма, самостоятельное исполнение всех движений в произвольном порядке.
6	2 семестр	Тема 6. Составление основных связок и мини композиций из основных движений латиноамериканской программы.	Соединение основных движений латиноамериканских танцев в мини композиции и связки, отработка и дальнейшее ускорение темпа до оригинального.
7		Тема 7. Составление основных связок и мини композиций из основных движений европейской программы.	Соединение основных движений танцев европейской программы в мини композиции и связки, отработка и дальнейшее ускорение темпа до оригинального.
8	3, 4 семестр	Тема 8. Изучение полноценных композиций латиноамериканской программы.	Выбор музыки из предложенных вариантов. Соединение изученных ранее мини композиций и связок, составление

		полной композиции танцев латиноамериканской программы.
9	Тема 9. Изучение полноценных композиций европейской программы.	Выбор музыки из предложенных вариантов. Соединение изученных ранее мини композиций и связок, составление полной композиции танцев европейской программы.
10	Тема 10. Выбор и самостоятельное составление композиции.	Самостоятельный подбор музыкальной композиции и самостоятельное составление танца, включение в него всех изученных ранее движений. Выбор любой из программ и любого танца.

Тема 10. Туризм.

№ п/п	№ семестра	Наименование темы учебной дисциплины	Содержание темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1	1 семестр	Тема 1. Оздоровительная роль туризма.	Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях. Знакомство студентов с помещениями (местом занятий, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.
2	1 семестр	Тема 2. Правила поведения начинающих туристов.	Правила поведения в спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований. История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте). Знакомство с кодексом чести туриста. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и

			соревнованиям. Подготовка, организация и выполнение порученного группе задания по ходу экскурсии или туристской прогулки. Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.
3		Тема 3. Основы безопасности в природной среде.	Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.
4		Тема 4. Личное снаряжение и уход за ним.	Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, веревка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям
5		Тема 5. Питьевой режим на туристской прогулке.	Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его

			<p>транспортировки во время туристской прогулки. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).</p>
6		Тема 6. Групповое снаряжение и уход за ним.	<p>Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и кольца для палатки. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке. Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.</p>
7		Тема 7. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.	<p>Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения. Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).</p>
8		Тема 8. Организация биваков и охрана природы	<p>Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность,</p>

			<p>эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы. Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).</p>
9		Тема 9. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	<p>Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.</p>
10	2 семестр	Тема 1. Мой дом, мой университет, университетский двор.	<p>Планировка дома (квартиры), университета и двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании и сооружений университетского двора. Экскурсия по зданию, кабинетам и другим помещениям.</p>
11		Тема 2. План местности.	<p>История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Рисунок и простейший план местности (двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности на рисунке,</p>

			фотографии, схеме или плане. Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения университета и двора, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на университетском дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) университета или университетского двора.
12		Тема 3. Условные знаки.	Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности, университетского двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Владение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.
13		Тема 4. Ориентирование по сторонам горизонта.	Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или приуниверситетского участка.
14		Тема 5. Ориентирование на местности.	Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на

			туристской прогулке (экскурсии). Ориентирование с использованием легенды в университете, парке, микрорайоне. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.
15		Тема 6. Виды туристского ориентирования.	<p>Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы). Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте. Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП). Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные. Движение по плану (схеме). Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (университетский двор, стадион) «Отметься на КП».</p>
16		Тема 7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.	Бег по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями. Прыжки в длину и

			высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.
17	3,4 семестр	Тема 1. Личная гигиена юного туриста.	Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы. Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.
18		Тема 2. Походный травматизм и возможные заболевания.	Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.
19		Тема 3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.	Первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок.

20		Тема 4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.	Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.
21		Тема 5. Способы транспортировки пострадавшего.	Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.
22		Тема 6. Природа родного края.	Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года. Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой. Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листьев различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).
23		Тема 7. Пешеходный туризм.	Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев,

			<p>канав). Техника преодоление крутых склонов (спуски, подъемы). Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения). Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).</p>
24		<p>Тема 8. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).</p>	<p>Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях. Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.</p>
25		<p>Тема 9. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</p>	<p>Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры. Зачетный летний поход (вне сетки часов).</p>

Приложение 11.

Тема 11. Черлидинг

№ п/п	№ семестра	Наименование темы учебной дисциплины	Содержание темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1	1 семестр	Тема 1.Состояние и развитие черлидинга в России Кодекс черлидеров.	Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. История развития черлидинга в Мире и в России. Основные движения черлидинговых команд на мировой арене. Кодекс черлидеров, как основной регламентирующий документ
2		Тема 2. Контрольное тестирование физического и функционального состояния. Обучение самоконтролю на занятиях черлидингом.	Сдача контрольных нормативов. Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил безопасности при занятиях черлидингом. Оценка самочувствия, настроения реакции организма на нагрузки.
3		Тема 3. Обучение базовым движениям.	Названия элементов, Техника выполнения. Требования к исполнению. Оценка выполнения. Положения кисти, рук, ног.
4		Тема 4. Техника выполнения и отработка стантов.	Правильная техника выполнения стантов и пирамид I-II уровня сложности. Умение работать в группе (синхронность, слаженность элементов). Способы страховки.
5		Тема 5 Техника выполнения и отработка пирамид.	Разновидности пирамид. Требования к построению пирамид. Правила и техника выполнения разноразмерных пирамид I-II уровня сложности.
6		Тема 6. Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок.	Сочетания чётких базовых движений и использование визуальных эффектов (риплы, переходы, смена уровней) СП дыхательные и звуковые упражнения. Составления кричалок и речевок. Программа на две, четыре восьмёрки.
7		Тема 7. Отработка акробатических элементов.	Обучение основным акробатическим элементам. Техника выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на руках, колесо.
8		Тема 8. Техника выполнения и отработка прыжков.	Обучение техники прыжковых элементов I-Шуровня сложности.
9		Тема 9. Отработка программы выступлений	Соединение изученных элементов в программу выступлений.

10		Тема 10. ОФП и СФП.	Понятие о спортивной подготовке. Её цели и задачи, основное содержание. Развитие физических качеств.
11		Тема 11. Выступления с программой	Участие в сопровождении спортивных праздников проводимых университетом.
12	2 семестр	Тема 1. Черлидинг как новый современный вид спорта	Понятие о спорте как средстве укрепления здоровья и профессионально-прикладной подготовке. Итоги и анализ выступлений команд черлидеров на соревнованиях различного уровня. Возраст участников и возрастные показания и противопоказания к занятиям черлидингом. Разнообразные формы выступлений черлидеров. Использование нетрадиционных форм рекламы и агитации в выступлении команд. Элемент неожиданности, сюрприза в выступлении.
13		Тема 2. Контрольное тестирование физического и функционального состояния. Обучение самоконтролю на занятиях черлидингом.	Сдача контрольных нормативов. Техника безопасности при занятиях атлетизмом. Соблюдение всех мер предосторожности при использовании потенциально травмоопасных упражнений. Оценка самочувствия, настроения реакции организма на нагрузки. Спортивная форма, утомление и переутомление.
14		Тема 3. Обучение базовым движениям.	Названия элементов индивидуального, парного и группового исполнения. Техника выполнения. Требования к исполнению. Оценка выполнения. Положения кисти, рук, ног.
15		Тема 4. Техника выполнения и отработка стантов.	Правильная техника выполнения стантов и пирамид II-III уровня сложности. Умение работать в группе (синхронность, слаженность элементов). Способы страховки.
16		Тема 5 Техника выполнения и отработка пирамид.	Разновидности пирамид. Требования к построению пирамид. Правила и техника выполнения разноразмерных пирамид I-II уровня сложности.
17		Тема 6. Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок.	Сочетания чётких базовых движений и использование визуальных эффектов (риплы, переходы, смена уровней) СП дыхательные и звуковые упражнения. Составления кричалок и речевок. Программа на четыре и шесть восьмёрок.

18		Тема 7. Отработка акробатических элементов.	Обучение основным акробатическим элементам. Техника выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на руках, колесо, рандат
19		Тема 8. Техника выполнения и отработка прыжков.	Обучение техники прыжковых элементов I,II-III уровня сложности.
20		Тема 9. Отработка программы выступления.	Соединение изученных элементов в программу выступлений.
21		Тема 10. ОФП и СФП.	Понятие о спортивной подготовке. Её цели и задачи, основное содержание. Развитие физических качеств. Составление индивидуальных программ с учетом избранной специализации (Флаер, споттер, база).
22		Тема 11. Выступления с программой	Участие в сопровождении спортивных праздников проводимых университетом. Показательные и соревновательные выступления.
23	3,4 семестр	Тема 1. Черлидинг как развивающая, воспитательная и образовательная системы для современной молодёжи.	Черлидинг как средство повышения двигательной активности современной молодежи История развития черлидинга в Белгородской области. Направления и виды черлидинга. Способы создания команд. Развитие лидерских качеств.
24		Тема 2. Контрольное тестирование физического и функционального состояния. Обучение самоконтролю на занятиях черлидингом.	Сдача контрольных нормативов Оценка самочувствия, настроения реакции организма на нагрузки. Спортивная форма, утомление и переутомление.
25		Тема 3. Обучение базовым движениям.	Названия элементов индивидуального, парного и группового исполнения. Техника выполнения. Требования к исполнению. Оценка выполнения. Положения кисти, рук, ног. Перемещения по площадке.
26		Тема 4. Техника выполнения и отработка стантов.	Правильная техника выполнения стантов и пирамид II-III,IV,V уровня сложности. Умение работать в группе (синхронность, слаженность элементов). Способы страховки.
27		Тема 5 Техника выполнения и отработка пирамид.	Разновидности пирамид. Требования к построению пирамид. Правила и техника выполнения разноразмерных пирамид I-II, III уровня сложности.

28	Тема 6. Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок.	Сочетания чётких базовых движений и использование визуальных эффектов (риплы, переходы, смена уровней) СП дыхательные и звуковые упражнения. Составления кричалок и речевок. Программа на четыре и шесть восьмёрок.
29	Тема 7. Отработка акробатических элементов	Обучение основным акробатическим элементам. Техника выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на руках, колесо, рандат. Акробатические упражнения в паре.
30	Тема 8. Техника выполнения и отработка прыжков.	Обучение техники прыжковых элементов I,II,III,IV уровня сложности.
31	Тема 9. Отработка программы выступления.	Соединение изученных элементов в программу выступлений.
32	Тема 10. ОФП и СФП.	Понятие о спортивной подготовке. Её цели и задачи, основное содержание. Развитие физических качеств. Составление индивидуальных программ с учетом избранной специализации (Флаер, споттер, база).
33	Тема 11 Выступления с программой.	Участие в сопровождении спортивных праздников проводимых университетом. Показательные и соревновательные выступления.

Приложение 12.

Тема 12. Комплекс ГТО

№ п/п	№ семестра	Наименование темы учебной дисциплины	Содержание темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1	1 семестр	Тема 1. История комплекса ГТО.	Возникновение и развитие комплекса ГТО. Знак ГТО. Количественные показатели. Нормативы ГТО с 1972 года.
2		Тема 2. Техника безопасности и самоконтроль на занятиях по подготовке к сдаче комплекса ГТО.	Техника безопасности на занятиях по подготовке к сдаче комплекса ГТО. Соблюдение всех мер предосторожности при выполнении упражнений на перекладине. Дневник самоконтроля.
3		Тема 3. Техника бега на короткие дистанции.	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Развитие скоростных качеств.
4		Тема 4. Техника бега на 3000 м у юношей и 2000 м у девушек.	Техника выполнения и методика обучения бегу на длинные дистанции. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Развитие общей выносливости.
5		Тема 5. Техника выполнения подтягивания на высокой перекладине для юношей и низкой перекладине для девушек.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям на высокой перекладине для юношей: подтягивание, подъем переворотом, подъем махом ног, подъем силой в упор. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на низкой перекладине для девушек. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Развитие силовых качеств.
6		Тема 6. ОФП и СФП.	Развитие физических качеств. Составление индивидуальных программ с учетом уровня развития физических качеств.
7	2 семестр	Тема 7. Техника выполнения прыжка в длину с места.	Техника выполнения и методика обучения прыжку в длину с места. Типичные ошибки в технике, особенности их

			профилактики и устранения. Развитие скоростно-силовых качеств.
8		Тема 8. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	Техника выполнения и методика обучения прыжку в длину с разбега. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Развитие скоростно-силовых качеств.
9		Тема 9. Техника плавания на короткие дистанции вольным стилем	Выполнение отдельных гребков, в сочетании с движениями ногами, с применением большой и малой доски, сочетание гребка с выдохом в воду и поворотом головы для вдоха.
10		Тема 10. ОФП и СФП.	Развитие физических качеств. Составление индивидуальных программ с учетом уровня развития физических качеств и степени сформированности двигательных умений и навыков.
11	3,4 семестр	Тема 11. Техника метания.	Техника выполнения и методика обучения метанию гранаты и теннисного мяча. Типичные ошибки в технике, особенности их профилактики и устранения. Развитие скоростно-силовых качеств.
12		Тема 12. Формирование туристских навыков	Установка палатки. Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы). Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа

			через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).
13		Тема 13. ОФП и СФП.	Развитие физических качеств. Составление индивидуальных программ с учетом уровня развития физических качеств и степени сформированности двигательных умений и навыков.