БЕЛОРУСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.И. Коптева

(подпись)

2016 г.

(дата утверждения)

Регистрационный № УД-

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(для основного учебного отделения)**

**Учебная программа учреждения высшего образования по учебной**

**дисциплине для специальностей: профиля А-Педагогика**

Минск 2016

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

**СОСТАВИТЕЛИ**:

И.В. Григоревич, и.о. заведующего кафедрой физического воспитания и спорта, канд. пед. наук, доцент,

А.А. Кукель, заместитель заведующего кафедрой физического воспитания и спорта, старший преподаватель

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ**:

Кафедрой физического воспитания и спорта (протокол № 10 от 20.06.2016 г.)

И. о. заведующего кафедрой  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** И.В. Григоревич

Учебно-методическим советом факультета физического воспитания (протокол №\_\_\_\_ от 22.06.2016 г.)

Председатель УМС факультета физвоспитания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** О.В. Вербицкий

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура в высшей школе является учебной дисциплиной, формирующей общую и профессиональную культуру личности будущего специалиста. Она дает студенту необходимые знания, умения и навыки, воздействует на формирование потребности в систематическом физическом самосовершенствовании.

Физическая культура как учебная дисциплина направлена на поддержание социально-обоснованного уровня физической подготовленности студентов, противодействие средствами физической культуры и спорта негативным факторам, влияющим на здоровье и учебу в вузе, умение самостоятельно использовать средства физической культуры в труде и отдыхе, формирование общей и профессиональной культуры, здорового образ жизни

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

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

Приоритетными положениями данной программы явля­ются:

- усиление оздоровительной роли физических упражне­ний в физической подготовке студентов;

- повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни;

- целостность знаний об организме человека, его культу­ре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста;

- ориентация теоретического, методического и практи­ческого материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки и самосовершенство­вания средствами физической культуры;

- учет профессиональной направленности вуза, кадрово­го состава и потенциала кафедры физического воспитания и спорта, спе­цифики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы.

**Цель и задачи учебной дисциплины «Физическая культура»**

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

Физическое воспитание студентов в основном учебном отделении решает *задачи***:**

формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;

повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;

• подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающим широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

**Место учебной дисциплины «Физическая культура» в профессиональной подготовке выпускника**

Структура подготовки специалистов связана, прежде всего, с интеграцией общекультурной и общественно-научной подготовки выпускников при формировании у них профессионально значимых умений и навыков. Поэтому важным критерием эффективности процесса педагогического образования студенческой молодежи становится переход его в процесс самообразования и самосовершенствования.

В БГПУ им. М. Танка «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин социально-гуманитарного цикла.

*Связь с другими учебными дисциплинами***.** Результатом изучения дисциплины является повышение эффективности учебного процесса в целом, успешности студентов в освоении других дисциплин за счет формирования качественного здоровья и активизации функциональных резервов организма. Профессиональный подход к физической подготовкеобеспечивает взаимодействие с другими дисциплинами на основе взаимного переноса умений, навыков и способностей для оригинального и творческого решения учебных и, впоследствии, профессиональных задач.

**Требования к освоению учебной дисциплины «Физическая культура»**

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучаемый должен развить и закрепить следующие социально-личностные (СЛК) компетенции:

СЛК-1. Обладать качествами гражданственности;

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию;

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям;

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения;

СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике;

СЛК-6. Уметь работать в команде;

СЛК-10. Придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни.

Для приобретения компетенций в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

• сущность и содержание физической культуры студента;

• психофизиологические особенности своего организма;

• критерии диагностики физического состояния;

• основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;

• содержание физкультурно-оздоровительных программ;

• классификацию физических упражнений и видов спорта

уметь:

• использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;

• применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;

• участвовать в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности

• контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

**Общее количество часов и аудиторных часов**

Учебная программа рассчитана на 432 часа (общее количество часов и аудиторных), из них 12 лекционных и 420 практических, что соответствует учебным планам учреждения высшего образования для специальностей: профиля А-Педагогика. В программе при распределении учебного материала учтены принципы гуманизма, последовательности, регулярности, индивидуализации.

**Форма получения высшего образования**

Учебная программа «Физическая культура» разработана для студентов 1-3 курсов очной формы обучения.

**Распределение аудиторного времени по видам занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Курс  обучения | Количество часов по разделам | | Всего  часов |
| Лекции | Практические занятия |
| I | 4 | 140 | **144** |
| II | 4 | 140 | **144** |
| III | 4 | 140 | **144** |
| Всего | 12 | 420 | **432** |

**Форма итоговой аттестации по учебной дисциплине**

Формой итоговой аттестации студентов по учебной дисциплине является зачет, который проводится в конце 1- 6 семестров.

Для оценки учебных достижений студентов используются критерии в соответствии с постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г.

Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит следующие критерии:

**Организационный**

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

**Образовательный**

* Знание пройденного теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения.
* Прохождение тестирования с целью оценки уровней функционального состояния и физической подготовленности (физического состояния) студентов. Система оценки представлена в «Дневнике здоровья».

**Методический**

* Оценка сформированности практических умений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов:

- на втором курсе обучения – оценка умения выполнять команды, распоряжения, управлять строем; составить, организовать и провести комплекс общеразвивающих упражнений (как вариант – с музыкальным сопровождением);

- на третьем курсе обучения – оценка умения планировать, организовывать и проводить подвижные игры в процессе учебного занятия (как вариант – умение организовать и провести подвижные игры в программе «Спортландии», «Дней здоровья» факультета, учебного заведения.

**Практический**

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

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

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

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

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

* Оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по предмету «Физическая культура».
* Оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений.
* Написания реферата по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания (см. «Дневник здоровья»).
* Умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести «Дневник Здоровья».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

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

* **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
* **практический**, состоящий из двух подразделов:

**- методико-практического**, направленного на: освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку, освоение навыков судейства соревнований.

- **учебно-тренировочного**, направленного на: повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

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

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

**Теоретический раздел**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***1№***  ***п/п*** | ***Название темы*** | ***Содержание*** | ***Кол-во часов*** |
| **Первый курс** | | | |
| 1. | Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь | Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. | 2 |
| 2. | Основы здорового образа жизни | Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Двигательная активность, как один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Социальные проблемы здоровья и образа жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. | 2 |
| **Второй курс** | | |  |
| 3. | Естественно-научные основы физического воспитания | Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности. | 2 |
| 4. | Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма | Характеристика современных оздоровительных систем и средств. Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль. Оценка физического развития и физической подготовленности. Определение уровня физического здоровья. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля. Паспорт здоровья. | 2 |
| **Третий курс** | | | |
| 5. | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре. | 2 |
| 6. | Основы методики самостоятельных занятий | Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Принципы дозирования физической нагрузки. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Домашние задания по физической культуре | 2 |
| **Итого** | | | **12** |

**Практический раздел**

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

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

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

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

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

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

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

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

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий.

**Методические занятия, их содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ № п/п*** | ***Методические занятия*** | ***Содержание*** |
| **Первый курс** | |
| 1. | Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями. | Формирова­ние умений и навыков измерения и оценки частоты сер­дечных сокращений, простейших антропометрических измере­ний, самостоятельного контрольного тестирования показа­телей физической подготовленности, ведение «Дневника здоровья». |
| 2. | Освоение вариантов содержания утренних самостоятельных занятий (гигиенический и тренировочный вари­анты). | Варианты гигиенической гимнастики с преимуществен­ной направленностью одного из видов физических упраж­нений (общеразвивающий, силовой или кроссовый вариан­ты). Формы организации утренних тренировочных занятий. Способы закаливания организма. Консультации по исполь­зованию основных гигиенических средств в утренних занятиях физическими упражнениями. |
| 3. | Физическая активность в период умственных нагрузок. Формы организации двигательного режима в период экзаменационной сессии. | Варианты самостоятельных занятий гигиенической на­правленности: комплексы упражнений «минуты бодрости»; комплексы упражнений для укрепления мышц глаз при зри­тельном утомлении. Варианты аутогенной тренировки |
| 4. | Организационно-методические основы проведения самостоятельных занятий студентов с разным уровнем фи­зической подготовленности. | Варианты программ занятий для студентов со слабым, средним и высоким уровнем физической подготовленнос­ти. Консультации по выбору индивидуальных оздорови­тельных или тренировочных программ на основе тестирова­ния и контрольных измерений уровня физической подго­товленности студентов. |
| **Второй курс** | | |
| 5. | Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках. | Характеристика форм восстановления (гидропроцедуры, бани, тепловые камеры, массаж и самоконтроль, искусственное ультрафиолетовое облучение и др.). Понятие о сбалан­сированном питании. Рацион питания при повышенных физических нагрузках. Роль витаминов и минеральных веществ в рациональном питании. Низкокалорийные диеты. Оптимальный процент жиров и оптимальный вес. Способы контроля за весом тела. |
| 6. | Содержание и направленность популярных част­ных методик занятий физическими упражнениями. | Ретроспективный обзор периодических изданий и науч­но-методической литературы с описанием популярных оз­доровительных программ (Азбука оздоровительного бега К. Купера. За­каливание и моржевание по методике П.К. Иванова. Дыха­тельная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко. Ритми­ческая гимнастика Д. Фонды и Т. Лисицкой и др.). |
| 7. | Методика организации индивидуальных занятий аэробной направленности с использованием циклических ви­дов спорта. | Методические основы занятий оздоровительной ходь­бой. Особенности методики занятий оздоровительным бе­гом и плаванием; учет компонентов тренировочной нагруз­ки при занятиях со скакалкой; оценка физической нагрузки при занятиях на велотренажере. Составление индивидуаль­ных оздоровительных программ, направленных на развитие выносливости. |
| 8. | Организационно-методические основы индивиду­альных занятий музыкально-ритмическими упражнениями. | Ритмическая гимнастика. Гимнастика в стиле джаз, дис­ко, брейк. Подбор музыки, освоение техники, профилактика травматизма, режим оздоровительных и тренировочных за­нятий, параметры физической нагрузки. Освоение комплексов музыкально-ритмических упражнений и подбор инди­видуальных программ для самостоятельных занятий. |
| 9. | Методика и организация занятий атлетической гимнастикой по индивидуальной программе. | Методические рекомендации по организации самостоя­тельных занятий атлетической гимнастикой. Оборудование, инвентарь, профилактика травматизма. Освоение базовых комплексов и подбор индивидуальных программ для самостоятельных занятий. |
| 10. | Круговая тренировка как метод строго  регламентированных упражнений в домашних условиях. | Круговая тренировка с применением отягощений. Круго­вая тренировка, направленная на развитие гибкости. Использование круговой тренировки при занятиях спортом. Самостоятельные занятия с применением круговой тренировки. Оборудование, инвентарь, профилактика травматиз­ма. Особенности методики самоконтроля при использова­нии круговой тренировки. |
| **Третий курс** | | |
| 11. | Роль и значение профессионально-прикладной физи­ческой подготовки в профилактике утомления. | Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и спорта.  Комплексы упражнений профессиональной направленности. |
| 12. | Организация занятий с использованием приспособлений и простейших тренажеров в индивидуальных программах физической подготовки. | Практическое применение массажеров, амортизаторов, эспандеров и другого инвентаря из подсобных предметов в малых формах самостоятельных занятий. Комплексы упражнений с использованием тренажеров и приспособлений. |
| 13. | Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм. | Игры в мини-футбол, мини-теннис, пляжный волейбол, поединки (типа армрестлинга), игры-аттракционы. Упро­щенные правила спортивных игр и основы судейства. |
| 14. | Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. | Опрос-консультация. |
| 15. | Подбор индивидуальных комплексов упражнений для коррекции фигуры и осанки. | Консультации по подбору индивидуальных комплексов упражнений по коррекции осанки, фигуры. |
| 16. | Позы, дыхание, релаксация. Базовые комплексы упражнений на расслабление. | Задания для самостоятельного выполнения предлагают­ся в зависимости от тематики практикумов. |

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

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

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

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

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

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

Рекомендуется использовать следующие средства для развития физических качеств.

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

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

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

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

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

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

**Сила.** Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

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

**Виды спорта**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременные одношажный, двухшажный, бесшажный.

*Попеременный двухшажный ход.* В каждом действии этим спосо­бом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой) и попеременное отталкивание палками. В каждом шаге различают период скольжения лыжи, когда она движется по снегу и период отталкивания лыжей.

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

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

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

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

*Подготовительные упражнения для освоения с водой.* Упражнения для обучения элементам техники плавания способом кроль на груди и спине для не умеющих плавать. Согласование элементов дыхания с элементами техники. Совершенствование техники избранного способа плавания: плавание с помощью одних ног, доски, с различным положением рук и задержкой дыхания. Обучение технике поворотов. Прикладное плавание. Ныряние. Приемы спасания тонущего.

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

**Современные оздоровительные системы**

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

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

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

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

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

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

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

**Контрольный раздел**

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

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер раздела, темы** | **Название раздела, темы** | **Количество аудиторных часов** | | **Формы контроля** |
| **лекции** | **практические**  **занятия** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  | **1 курс (I семестр)** |  |  |  |
| **Раздел 1.** | **Общие основы физической культуры и спорта** |  |  |  |
| Л.1.1 | Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь | 2 |  |  |
| ПЗ  1.2-1.3 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (исходный уровень) |  | 4 | Тестирование |
| ПЗ  1.4-1.16 | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика). |  | 26 |  |
| ПЗ  1.17-1.34 | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание)  Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – баскетбол.  Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в ациклических видах спорта: 1.Базовая аэробика (ж), 2. Атлетизм (м)  Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса: 1. Пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж); 2. Силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м). |  | 36 |  |
| ПЗ  1.35-1.36 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр) |  | 4 | Тестирование |
|  | ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ |  |  | Зачёт |
|  | **1 курс (II семестр)** |  |  |  |
| Л. 1.37 | Основы здорового образа жизни | 2 |  |  |
| ПЗ  1.38-1.57 | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание)  Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – волейбол  Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в ациклических видах спорта: 1. Базовая аэробика (ж), 2. Атлетизм (м)  Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса: 1. Пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж); 2. Силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м). |  | 40 |  |
| ПЗ  1.58-1.70 | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика). |  | 26 |  |
| ПЗ  1.71-1.72 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр) |  | 4 | Тестирование |
|  | ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ |  |  | Зачёт |
|  | ВСЕГО по видам занятий | 4 | 140 |  |
|  | ИТОГО за 1 курс | **144** | |  |
|  | **2 курс (III семестр)** |  |  |  |
| **Раздел 2.** | **Развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков в различных видах спорта** |  |  |  |
| Л.2.1 | Естественно-научные основы физического воспитания | 2 |  |  |
| ПЗ  2.2-2.17 | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика). |  | 32 |  |
| ПЗ  2.18-2.34 | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание)  Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – баскетбол.  Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в ациклических видах спорта: 1. Базовая аэробика (ж), 2. Атлетизм (м)  Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса: 1. Пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж); 2. Силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м). |  | 34 |  |
| ПЗ  2.35-2.36 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр) |  | 4 | Тестирование |
|  | ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ |  |  | Зачёт |
|  | **2 курс (IV семестр)** |  |  |  |
| Л. 2.37 | Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма | 2 |  |  |
| ПЗ  2.38-2.57 | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание)  Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – волейбол  Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в ациклических видах спорта: 1. Базовая аэробика (ж), 2. Атлетизм (м)  Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса: 1. Пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж); 2. Силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м). |  | 40 |  |
| ПЗ  2.58-2.70 | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика). |  | 26 |  |
| ПЗ  2.71-2.72 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр) |  | 4 | Тестирование |
|  | ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ |  |  | Зачёт |
|  | ВСЕГО по видам занятий | 4 | 140 |  |
|  | ИТОГО за 2 курс | **144** | |  |
|  | **3 курс (V семестр)** |  |  |  |
| **Раздел 3.** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка педагога** |  |  |  |
| Л. 3.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| ПЗ  3.2-3.17 | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика). |  | 32 |  |
| ПЗ  3.18-3.34 | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание)  Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – баскетбол.  Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в ациклических видах спорта: 1. Базовая аэробика (ж), 2. Атлетизм (м)  Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса: 1. Пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж); 2. Силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м).  Формирование социально-личностных компетенций средствами разных видов спорта. |  | 34 |  |
| ПЗ  3.35-3.36 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр) |  | 4 | Тестирование |
|  | ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ |  |  | Зачёт |
|  | **3 курс (VI семестр)** |  |  |  |
| Л. 3.37 | Основы методики самостоятельных занятий | 2 |  |  |
| ПЗ  3.38-3.57 | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание)  Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – волейбол  Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в ациклических видах спорта: 1. Базовая аэробика (ж), 2. Атлетизм (м)  Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса: 1. Пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж); 2. Силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м). |  | 40 |  |
| ПЗ  3.58-3.70 | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика). |  | 26 |  |
| ПЗ  3.71-3.72 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр) |  | 4 | Тестирование |
|  | ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ |  |  | Зачёт |
|  | ВСЕГО по видам занятий | 4 | 140 |  |
|  | ИТОГО за 3 курс | **144** | |  |
|  | **ВСЕГО по видам занятий 1-3 курс** | **12** | **420** |  |
|  | **Итого по дисциплине 1-3 курс** | **432** | |  |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Основная литература:**

1. Ахмеров, Э.К. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по волейболу: методические рекомендации /Э.К.Ахмеров, И. А. Ширяев. – Минск: БГУ, 2005. – 32 с.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестиакова. М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

3. Баскетбол: учебник для ИФК / Под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 350 с.

4. Бондарь, А.И. Баскетбол: теория и практика /А.И. Бондарь. – Минск: БГУФК, 2007. – 423 с.

5. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский ; Белорус. нац. техн. ун-т. – Минск: Лазурак, 2002. – 312 с. : ил., табл.

6. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. Пособие для студентов педагогических вузов/ И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с. – 350 с.

7. Гончар, И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: учеб. / И.Л. Гончар. – Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 352 с.

8. Двигательные качества : учеб. пособие / В. П. Артемьев, В. В. Шутов. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. – 284с.: ил.

9. Иванов, С. А. Теория и методика физического воспитания в понятиях, таблицах и рисунках : учеб. нагляд. пособие / С. А. Иванов ; М-во образования Респ. Беларусь [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 148 с.: ил.

10. Ивойлов, А.В. Волейбол: учебник для пед. ин-тов./ А.В. Ивойлов. – 3-е изд. исп. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.

11. Иванченко, Е.И. Спортивная одаренность и ее диагностика : пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 59 с.

12. Иванченко, Е.И. Основы системы спортивной подготовки: учеб.-метод. пособие / Е.И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2012. – 278 с.

13. Иванченко, Е.И. Виды подготовки в спорте: учеб.-метод. пособие / Е.И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2014. перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. - 261 с.

14. Кобринский, М.Е. Белорусский олимпийский учебник : учеб. пособие / М.Е. Кобринский, Л.Г. Тригубович. – Минск: БОА, 2005. – 240 с.

15. Кодекс Республики Беларусь об образовании. – Минск: РИВШ, 2011. – 352 с.

16. Коледа, В.А. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений. /В.А. Коледа. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

17. Куликов, В.М. Здоровый образ жизни: основные термины, понятия и определения / В.М. Куликов. – Гродно: ГГАУ, 2006. – 80 с.

18. Купчинов, Р. И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах : учеб.-метод. пособие / Р. И. Купчинов ; БНТУ. – Минск: БНТУ, 2006. – 279 с.

19.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие./Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

20. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 179 с.

21**.** Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ./ Под общ. ред. Н.Г. Озолин, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. 4-е изд., исп. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

22.Лыжный спорт: учеб. для ин-тов физ. культ./ Под ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 210 с.

23.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991. – 543 с.

24.Методика начального обучения плаванию студентов в ВУЗе: методические указания. – Гомель: НМСГКИ, 1987. – 49 с.

25.Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физвоспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносов, Т.П. Юшкевич. – Минск: Вышэйшая школа, 1986. – 312 с.

26. Овчаров, В.С. Настольная книга учителя физической культуры : метод. пособие / В.С. Овчаров. – Минск: Сэр-Вит, 2008. – 200 с.

27. Полякова, Т.Д. Адаптивная физическая культура : учеб.-метод. пособие / Т.Д. Полякова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2010. – 170 с.

28.Спортивные игры: учеб. для студентов пед. ин-тов/ В.Д. Ковалев [и др.]; под ред. В.Д. Ковалева. – М: Просвещение, 1988. – 304 с.

29. Спортивное плавание: учебник для вузов ФК / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996 – 400 с.

30. Теория и методика физического воспитания : пособие для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по специальности 1–03 02 01 «Физ. культура» / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; [под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича]. – Минск: БГПУ, 2014. – 415 с.

31. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

32. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов /А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. –329 с.

33. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – 528 с.

34. Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания: пособие / Е. М. Якуш. – Минск: БГУФК, 2014. – 86 с.

**Дополнительная литература:**

1. Калюнов, Б.Н. Гимнастика в системе самостоятельных занятий студенческой молодежи: учеб.- метод. пособие / Б.Н. Калюнов, И.В. Григоревич, С.В. Макаревич, Д.К. Мардас, Н.Н. Саликова, А.А .Вашкевич. – Мн.: БГПУ, 2005. – 86 с.

2. Кулинкович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: метод. пособие/ Е.К. Кулинкович. Минск, 1988. – 30 с.

3.Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. - метод. пособие / И.И. Лосева [и др.]; под. общ. ред. И.И. Лосевой. – Минск, 2004. – 74 с.

4. Синяков, А.В. Самоконтроль физкультурника / А.В. Синяков - Москва : Советский спорт, 1990. – 40 с. : ил.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ПОРЯДОК распределения студентов В учебныЕ отделения ПО дисциплинЕ «Физическая культура»**

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

Справки предоставляются не позднее 2-х недельного срока от начала занятий в данном учебном году.

В основное учебное отделение зачисляются практически здоровые, имеющие хороший или удовлетворительный уровень физической подготовленности студенты основной или подготовительной группы по физической культуре.

Студенты могут быть переведены из одного отделения в другое при необходимости и наличии разрешающих рекомендательных документов (медицинской справки) на основании решения руководства кафедры в течение года.

Освобождение от занятий по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобожденные от практических занятий на основании медицинского документа на период реабилитации после перенесенного заболевания от изучения теоретического раздела программы не освобождаются.

Численный состав групп в учебных отделениях определяется действующей Инструкцией о работе кафедр физического воспитания и спорта вузов, утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь (27.12.2006 г. № 130).

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование | Название  кафедры | Предложения об изменениях в  содержании учебной программы  учреждения высшего образования  по учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу |
| Согласование не требуется | | | Протокол заседания кафедры №10 от 20.06. 2016 г. |

Григоревич, И.В. Физическая культура (для основного учебного отделения). Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей профиля А-педагогика. [Электронный ресурс]. /И.В. Григоревич, А.А.Кукель // – Мн., 2016. – Рег. № УМ-21-6-16 21.06.16 г.