

Учреждение образования «Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
учреждения образования
«Белорусский государственный
педагогический университет
имени Максима Танка»


С.И. Коптева
2018 г.

Регистрационный № УД 33-04-5-2018/ уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для групп спортивной специализации спортивного учебного отделения)

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальностей:
профиля А-Педагогика;
специальности 1-86 01 01-01 Социальная работа
(социально-педагогическая деятельность);
специальности 1-23 01 04 Психология

2018 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы «Физическая культура» для высших учебных заведений, утверждена Министерством образования Республики Беларусь 27 июня 2017 г., регистрационный № ТД-СГ.025/тип.

СОСТАВИТЕЛИ:

И.В. Григоревич, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;

А.А. Кукель, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 9 от 23.04.2018 г.);

Заведующий кафедрой  О.В. Хижевский

Советом факультета физического воспитания (протокол № от 20.05.2018 г.)

Декан факультета  А.Н. Касперович

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол №5 от 19.06.2018 г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического
отдела БГПУ

 Е.А. Кравченко

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 образа 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 групп спортивной специализации спортивного учебного отделения разработана для обучающихся на I ступени высшего образования в соответствии с Образовательными стандартами, учебными планами специальностей: профиля А-Педагогика; специальности 1–86 01 01–01 Социальная работа (социально-педагогическая деятельность); специальности 1–23 01 04 Психология и на основании типовой учебной программы «Физическая культура» для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь от «27» июня 2017 г. регистрационный № ТД-СГ.025/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 спортивном 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.

Учебный процесс в спортивном отделении направлен на:

соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);

повышение уровня спортивного мастерства;

приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в профессиональной подготовке выпускника

Учебная дисциплина относится к циклу «Дополнительные виды обучения».

Предметом изучения учебной дисциплины «Физическая культура» являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

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 подготовке обеспечивает 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 освоения учебной дисциплины «Физическая культура» студенты спортивного учебного отделения должны

знать:

сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт», «профессионально-прикладный спорт», «спортивное соревнование», «спортивное совершенство», «студенческий спорт», «массовый спорт»;

правила избранного вида спорта;

достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;

принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;

основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;

основы организации соревнований и их судейства;

уметь:

владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;

организовывать учебно-тренировочные занятия по виду со студентами или сотрудниками по месту практики или работы;

осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;

строго выполнять правила соревнований и спортивной этики, принципов Fair Play;

соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;

владеть навыками здоровьесбережения;

достойно отстаивать честь вуза на соревнованиях различного уровня.

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» должно обеспечить формирование следующих академических, социально-личностных и профессиональных компетенций:

для специальности

1-01 01 01 "Дошкольное образование"

- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-8. Быть способным к реализации ценностно-ориентационной деятельности.
- ПК-5. Организовывать и проводить учебные занятия различных видов.
- ПК-8. Использовать оптимальные методы, формы, средства воспитания.
- ПК-11. Формировать базовые компоненты культуры личности воспитанника.
- ПК-13. Эффективно реализовывать развивающую деятельность в качестве педагога учреждения дошкольного образования.
- ПК-16. Организовывать и проводить коррекционно-педагогическую деятельность с воспитанниками.
- ПК-21. Оценивать учебные достижения детей дошкольного возраста, а также уровни их воспитанности и развития.
- ПК-22. Осуществлять самообразование и самосовершенствование профессиональной деятельности;

для специальностей:

1-01 02 01 "Начальное образование"

1-02 01 01 "История и обществоведческие дисциплины"

1-02 01 02 "История и мировая художественная культура"

1-02 01 03 "История и экскурсионно-краеведческая работа"

1-02 03 01 "Белорусский язык и литература"

1-02 03 02 "Русский язык и литература"

1-02 03 03 "Белорусский язык и литература. Иностранный язык (с указанием языка)"

1-03 01 03 "Изобразительное искусство и компьютерная графика"

1-03 01 06 "Изобразительное искусство, черчение и народные художественные промыслы"

1-03 01 07 "Музыкальное искусство, ритмика и хореография"

1-03 01 08 "Музыкальное искусство и мировая художественная культура"

- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- ПК-7. Организовывать и проводить воспитательные мероприятия;

для специальности

1-02 03 04 "Русский язык и литература. Иностранный язык (с указанием языка)"

- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- ПК-5. Организовывать и проводить учебные занятия различных видов;

для специальностей:

1-02 04 01 "Биология и химия"

1-02 04 02 "Биология и география"

- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-8. Владеть навыками устной и письменной коммуникации.
- СЛК-3. Владеть способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-8. Быть способным к реализации ценностно-ориентационной деятельности.
- ПК-5. Организовывать и проводить учебные занятия различных видов.
- ПК-8. Использовать оптимальные методы, формы, средства воспитания.
- ПК-11. Формировать базовые компоненты культуры личности воспитанника.
- ПК-13. Эффективно реализовывать развивающую деятельность в качестве учителя-предметника и классного руководителя.
- ПК-16. Организовывать и проводить коррекционно-педагогическую деятельность с воспитанниками.
- ПК-20. Формулировать диагностично образовательные и воспитательные цели.
- ПК-21. Оценивать учебные достижения учащихся, а также уровни их воспитанности и развития;

для специальностей:

- 1-02 05 01 "Математика и информатика"
- 1-03 03 01 "Логопедия"
- 1-03 03 06 "Сурдопедагогика"
- 1-03 03 07 "Тифлопедагогика"
- 1-03 03 08 "Олигофренопедагогика"
- 1-03 04 01 "Социальная педагогика"
- 1-03 04 03 "Практическая психология"
- 1-03 04 04 "Социальная и психолого-педагогическая помощь"
- 1-23 01 04 "Психология"
- 1-86 01 01 "Социальная работа (по направлениям)"

- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения;

для специальностей:

- 1-02 05 02 "Физика и информатика"
- 1-02 05 04 "Физика и техническое творчество"
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- СЛК-3. Владеть способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.

Общее количество часов и аудиторных часов

Учебная программа для группы спортивной специализации спортивного отделения рассчитана на 210 часов. Наполняемость учебных групп составляет 15 человек и 6 учебных часов в неделю, что соответствует типовой учебной программе «Физическая культура» для высших учебных заведений.

В программу можно вносить изменения в зависимости от календаря соревнований спартакиады университета среди студентов и материальной базы.

Форма получения высшего образования

Учебная программа для группы спортивной специализации спортивного учебного отделения разработана для студентов 1-3 курсов очной формы обучения.

Работа со студентами этого отделения проводится в форме теоретических и учебно-тренировочных занятий, а также учебной практики. Материал программы разделен по видам подготовки. Практический раздел направлен на овладение и совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических и психических качеств. Учебная практика предусматривает совершенствование навыков в организации и судействе соревнований по виду спорта.

Для качественного усвоения программы необходима самостоятельная работа студентов, направленная, прежде всего, на изучение рекомендуемой литературы, ознакомление с периодическими специальными, научными и методическими изданиями.

Форма текущей аттестации по учебной дисциплине

Формой текущей аттестации студентов по учебной дисциплине является зачет, который проводится в конце 1 - 6 семестров. Контроль и оценка практической подготовленности осуществляется на основании тестовых заданий.

При освоении содержания образовательных программ высшего образования аттестация обучающихся в высших учебных заведениях осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.05.2012, № 53.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

Бег. Семенящий, поднимая бедро, захлестывая голень и т.п. Комплексы общих и специальных упражнений 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. Прыжки (тройной, пятерной и др.).

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Рекомендуются 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. Контрольные старты: 100 м, 500 м, 1000 м. Бег по виражу, челночный бег и др. Эстафеты.

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

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

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

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

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

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

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

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

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. Согласование элементов дыхания с элементами техники. Совершенствование техники избранного способа плавания: плавание с помощью одних ног, доски, с различным положением рук и задержкой дыхания. Обучение технике поворотов. Прикладное плавание. Нырание. Приемы спасания тонущего.

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

Стойки и перемещения. Основная стойка; низкая стойка; перемещение приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; сочетание стоек и перемещений;

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.

Техника нападающего удара. Индивидуальные действия в нападении: выполнение нападающего удара по различным зонам; обводящий удар.

Техника блокирования. Индивидуальные тактические действия в защите: приём мяча; выполнение блокирования.

Командная игра.

ФУТБОЛ

Передача мяча ногой (левой, правой) партнеру на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Удары мяча ногой (правой, левой) с последующим попаданием в ворота. Командная игра.

Перемещения футболиста. Упражнения в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед. Быстрая смена игровых ситуаций, предельно быстрого бега с места, ускорения, бега приставными шагами; движения в различных направлениях по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т. д.

Удары по мячу составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и другие действия.

Приемы мяча осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой.

Ведение мяча осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой

Отбор мяча. При отборе мяча необходимо приблизиться к игроку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу. Упражнения в парах, тройках

Приемы игры вратаря. В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

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 и коньковый.

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.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Участие команды факультета в спартакиаде университета по армрестлингу, баскетболу, волейболу, дартсу, легкоатлетическому кроссу, лыжному спорту, многоборью, настольному теннису, плаванию, спортивному ориентированию, футболу и шахматам.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА
группы спортивной специализации**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Формы контроля
		лекции	практические занятия	
1	2	3	4	5
	1, 2, 3 курс (1, 3, 5 семестры)			
Раздел 1.	Общие основы физической культуры и спорта			
ПЗ 1.1-1.12	Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика).		24	
ПЗ 1.13-1.34	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 и настольный теннис. Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в ациклических видах спорта - армрестлинг(м).		44	
ПЗ 1.35-1.53	Участие в соревнованиях круглогодичной спартакиады университета по легкоатлетическому кроссу, баскетболу, армрестлингу, шахматах, дартсу и настольному теннису		38	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачёт

	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		106	
	1, 2, 3 курс (2, 4, 6 семестры)			
ПЗ 1.53-1.76	Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание, лыжная подготовка). Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – волейбол и футбол		46	
ПЗ 1.77-1.84	Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика).		16	
ПЗ 1.85- 1.103	Участие в соревнованиях круглогодичной спартакиады университета по лыжным гонкам, волейболу, плаванию, многоборью, спортивному ориентированию и мини-футболу		42	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачёт
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		104	
	ИТОГО ЗА КУРС		210	

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Нормативные, правовые документы:

1. Об утверждении государственной программы «Образование и молодежная политика» на 2016 - 2020 годы [Электронный ресурс]: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 28 марта 2016 г., N 250 //ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

2. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс]: 13 янв. 2011 г., № 243-З: принят Палатой представителей 2 декабря 2010 г.: одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г.: в ред. Закона Респ. Беларусь от 26 мая 2012 г. № 376-З //ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

3. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

4. Об утверждении Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года и отраслевого плана мероприятий по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь на период до 2015 года [Электронный ресурс]: Приказ Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 31 марта 2011 г. № 335 //ЭТАЛОН. Решение органов исполнительной власти /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

5. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [Электронный ресурс]: Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г., № 17 //ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

6. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 10.11.2014 № 69 //ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

Основная литература:

1. Барчукова, Г.В. Настольный теннис в ВУЗЕ / Г. В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 132 с.

2. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь — плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: 000 «Издательство АСТ»: 000 «Издательство Астрель», 2002. - 160с, ил.

3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студентов педагогических вузов / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.

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

5. Григоревич, И.В. Спортивное ориентирование. Пособие / И.В. Григоревич. - Минск: БГПУ, 2008. – 104 с.

6. Губа, В.П. Мини-футбол (футзал). Учебник / В.П. Губа, Э. Алиев, С.Н. Андреев. – М.: Советский спорт, 2012. – 554 с.

7. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. - 336 с.

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

Дополнительная литература:

1. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000. – 76 с.

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

3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика. Учебное пособие. / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: «Академия», 2009. – 284 с.

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

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

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

7. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 528 с.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для групп спортивной специализации спортивного учебного отделения)**

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 №9 от 23.04. 2018 г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ