

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

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


С.И. Коптева

20 06. 2018 г.

Регистрационный № УД 33-04-3-2018 / уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(для основного 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, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 27 июня 2017 г. (регистрационный номер № ТД – СГ.025/тип.).

СОСТАВИТЕЛИ:

О.В. Хижевский, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, профессор;

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 № 10 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

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; 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.

Программа отражает содержание дисциплины «Физическая культура»

Цель и задачи учебной дисциплины

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 в системе подготовки специалиста с высшим образованием

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» студенты основного учебного отделения должны

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.

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

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. Иностраный 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. Иностраный 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. 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 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. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.

Общее количество часов и аудиторных часов

Учебная программа рассчитана на 420 часов, в том числе аудиторных – 420 часов.

Форма получения высшего образования

Форма получения высшего образования – дневная (очная). Учебная программа реализуется на 1–3 курсах:

1 курс – 140 часов практических занятий;

2 курс – 140 часов практических занятий;

3 курс – 140 часов практических занятий.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебными планами специальностей в форме зачёта в 1 – 6 семестрах.

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.

Учебный материал программы осваивается студентами в ходе самостоятельной работы.

Наименование тем, их объём в часах по лекционному курсу

<i>№ n/n</i>	<i>Название темы</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>
Первый курс			
1.	Физическая культура как учебная дисциплина	Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация	2

	в системе образования Республики Беларусь.	образовательного 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.	Здоровый образ жизни - основа профессионального долголетия.	Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена.	2
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма	Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечнососудистая, дыхательная, костномышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.	4
Второй курс			
4.	4. Основы методики самостоятельных занятий.	Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.	2
5.	Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение	Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское	2

		движение. Беларусь на Олимпийских играх.	
Третий курс			
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее - ППФП).	Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.	2
7.	Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания	Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия.	2
Всего часов			16

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	Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Оборудование,

	индивидуальной программе.	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.	Личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.). Режим дня, режим двигательной активности, режим питания и сна.
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.

Практический раздел содержания учебной дисциплины «Физическая культура» разделен на разделы (блоки) по принципу модульного подхода при изучении дисциплины. Разделы/блоки подобраны с учетом требований профессионально-прикладной физической подготовки будущих педагогов и дифференцированы для студентов различных факультетов. Содержание каждого модуля/блока программы определяется соответствующей поурочной программой. Порядок прохождения модулей носит переменный характер и определяется учебным расписанием.

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

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 ставится в известность руководство кафедры.

Методико-практический раздел учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется средствами общей, специальной, профессионально-прикладной физической подготовки, а также оздоровительными системами.

Средства общей физической подготовки

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. 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.

Средства специальной физической подготовки

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 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, с передвижением вперед, при встречном движении, с сопротивлением.

Ведение мяча. Ведение мяча шагом, бегом, с поворотами. Ловля и передачи мяча 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 средневики-стайера. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Контрольные старты: 100 м, 500 м, 1000 м. Бег на вираже, челночный бег и др. Ускорения на отрезках. Эстафеты. Подвижные игры.

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

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

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 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.

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 и 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. Нырание. Приемы спасания тонущего.

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

Оздоровительные системы

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

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

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

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

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

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

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

Контрольный раздел

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

Аттестация обучающихся УВО осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.05.2012 № 53.

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).

Теоретический

- 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».

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

Зачет ставится при условии соблюдения всех вышеперечисленных требований.

К тестированию допускаются студенты, посетившие не менее 75% занятий. 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 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.
- Умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести «Дневник Здоровья».

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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			
ПЗ 1.1-1.2	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (исходный уровень)		4	Тестирование
ПЗ 1.3-1.16	Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика).		28	
ПЗ 1.17-1.33	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 1.34-1.35	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр).		4	Тестирование

	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачёт
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		70	
	1 курс (II семестр)			
ПЗ 1.36-1.55	<p>Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание, лыжная подготовка*).</p> <p>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – волейбол.</p> <p>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в ациклических видах спорта:</p> <p>1. Базовая аэробика (ж),</p> <p>2. Атлетизм (м).</p> <p>Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса: 1. Пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж);</p> <p>2. Силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м).</p>		40	
ПЗ 1.56-1.68	<p>Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика).</p>		26	
ПЗ 1.69-1.70	<p>Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр).</p>		4	Тестирование
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачёт
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		70	
	ИТОГО ЗА 1 КУРС		140	
	2 курс (III семестр)			
Раздел 2.	Развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков в различных видах спорта			
ПЗ 2.1-2.16	<p>Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика).</p>		32	
ПЗ 2.17-2.33	<p>Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание).</p> <p>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – баскетбол.</p> <p>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в</p>		34	

	<p>ациклических видах спорта:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Базовая аэробика (ж), 2. Атлетизм (м) <p>Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж); 2. Силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м). 			
ПЗ 2.34-2.35	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр).		4	Тестирование
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачёт
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		70	
2 курс (IV семестр)				
ПЗ 2.36-2.55	<p>Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание, лыжная подготовка*).</p> <p>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – волейбол</p> <p>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в ациклических видах спорта:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Базовая аэробика (ж), 2. Атлетизм (м) <p>Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж); 2. Силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м). 		40	
ПЗ 2.56-2.68	Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика).		26	
ПЗ 2.69-2.70	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр)		4	Тестирование
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачёт
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		70	
	ИТОГО ЗА 2 КУРС		140	

3 курс (V семестр)					
Раздел 3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка педагога				
ПЗ 3.1-3.16	Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика).				32
ПЗ 3.17-3.33	<p>Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание)</p> <p>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – баскетбол.</p> <p>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в ациклических видах спорта:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Базовая аэробика (ж), 2. Атлетизм (м). <p>Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж); 2. Силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м). <p>Формирование социально-личностных компетенций средствами разных видов спорта.</p>				34
ПЗ 3.34-3.35	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр).				4
	ФОРМА КОНТРОЛЯ				Зачёт
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР				70
3 курс (VI семестр)					
ПЗ 3.36-3.55	<p>Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание, лыжная подготовка*).</p> <p>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – волейбол.</p> <p>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в ациклических видах спорта:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Базовая аэробика (ж), 2. Атлетизм (м). <p>Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса:</p>				40

	1. Пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж); 2. Силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м).			
ПЗ 3.56-3.68	Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика).		26	
ПЗ 3.69-3.70	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр).		4	Тестирование
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачёт
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		70	
	ИТОГО ЗА 3 КУРС		140	
	ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ 1-3 КУРС		420	

*лыжная подготовка проводится при наличии снежного покрова, материально-технической базы

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 физкультурнооздоровительном 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. 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. Бессмертная, Е.А. Здоровьесберегающие технологии. Оздоровительная

аэробика: учеб.-метод. пособие / Е.А.Бессмертная, Е.В. Аксютнич, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. - Минск, 2015. - 79 с.

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

6. 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.

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

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

9. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие /Е.С.Григорович [и др.]; под общей редакцией Е.С.Григоровича, В.А. Переверзева. - Минск, 2011. - 352 с.

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

11. 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.

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

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

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

15. 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.

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

17. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. - Минск, 2016. - 191 е.: ил.

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

19. 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.

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

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

22. 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.
23. Лыжный спорт: учеб. для ин-тов физ. культ./ Под ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 210 с.
24. 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.
25. Методика начального обучения плаванию студентов в ВУЗе: методические указания. – Гомель: НМСГКИ, 1987. – 49 с.
26. 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.
27. Новикова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии. Пилатес: методика физических упражнений: учеб.-метод. пособие / Л.В. Новикова, Е.А. Бессмертная, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. - Минск, 2012. - 72 с.
28. Овчаров, В.С. Настольная книга учителя физической культуры : метод. пособие / В.С. Овчаров. – Минск: Сэр-Вит, 2008. – 200 с.
29. Полякова, Т.Д. Адаптивная физическая культура : учеб.-метод. пособие / Т.Д. Полякова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2010. – 170 с.
30. Спортивные игры: учеб. для студентов пед. ин-тов/ В.Д. Ковалев [и др.]; под ред. В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988. – 304 с.
31. Спортивное плавание: учебник для вузов ФК / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996 – 400 с.
32. 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.
33. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
34. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов /А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. –329 с.
35. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация: учеб. пособие / А.Г. Фурманов. - Минск, 2009. - 495 с.
36. 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.
37. Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания: пособие / Е. М. Якуш. – Минск: БГУФК, 2014. – 86 с.

Дополнительная литература:

1. Бессмертная, Е.А. Здоровьесберегающие технологии. Оздоровительная аэробика: учеб.-метод.пособие/ Е.А.Бессмертная, Е.В. Аксютич, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. - Минск, 2015. - 79 с.
2. Жамойдин, Д.В. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения средствами хатха-йоги: метод.рекомендации / Д.В. Жамойдин, И.И. Лосева. - Минск, 2008. - 175 с.
3. 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.
4. Куликович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: метод. пособие/ Е.К. Куликович. Минск, 1988. – 30 с.
5. Новикова, Л В. Здоровьесберегающие технологии. Пилатес: методика физических упражнений: учеб.-мотод. пособие/ Л.В. Новикова, Е.А. Бессмертная, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. - Минск, 2012. - 72 с.
6. 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.
7. Синяков, А.В. Самоконтроль физкультурника / А.В. Синяков - Москва: Советский спорт, 1990. – 40 с. : ил.
8. Полякова, Т.Д. Формирование компетенции здоровьесбережения у студентов : монография / Т. Д. Полякова [и др.] ; Белорус, гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2012.- 105 с.

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 в начале учебного года.

Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих хорошее функциональное состояние организма и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также для студентов с незначительными (функциональными) отклонениями, но не отстающими от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Также для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, с дисгармоничным физическим развитием и (или) отстающие от сверстников в физической подготовленности, без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.

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 № 9 от 23.04. 2018 г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ