

КОНТРОЛЬНЫЙ  
ЭКЗАМЕНА

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе БГПУ

А.В.Маковчик

« \_\_\_\_\_ 2023

Регистрационный № УД33-04-17-2023ч.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(для основного учебного отделения)

**Учебная программа учреждения высшего образования  
по дисциплине для специальностей:**

- 6-05-0112-01 Дошкольное образование;
- 6-05-0112-02 Начальное образование;
- 6-05-0113-01 Историческое образование;
- 6-05-0113-02 Филологическое образование (Белорусский язык и литература);
- 6-05-0113-02 Филологическое образование (Белорусский язык и литература. Иностранный язык);
- 6-05-0113-02 Филологическое образование (Русский язык и литература);
- 6-05-0113-02 Филологическое образование (Русский язык и литература. Иностранный язык);
- 6-05-0113-03 Природоведческое образование (Биология и химия);
- 6-05-0113-03 Природоведческое образование (Биология и география);
- 6-05-0113-04 Физико-математическое образование (математика и информатика);
- 6-05-0113-04 Физико-математическое образование (физика и информатика);
- 6-05-0113-04 Физико-математическое образование (математика);
- 6-05-0113-04 Физико-математическое образование (информатика);
- 6-05-0113-06 Художественное образование;
- 6-05-0113-07 Музыкальное образование;
- 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование;
- 6-05-0313-01 Психология;
- 6-05-0921-01 Социальная работа;
- 7-07-0114-01 Специальное и инклюзивное образование

2023 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы «Физическая культура» для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, регистрационный № ТД-СГ.025/тип., учебных планов по специальностям учреждения высшего образования.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Е.В.Знатнова, заведующий кафедрой 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  
(протокол №11 от 26.05.2023)

Заведующий кафедрой



Е.В.Знатнова

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 7 от 11.07. 2023)

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

Методист учебно-методического  
отдела БГПУ



Е.А.Кравченко

Директор библиотеки БГПУ



Н.П.Сятковская

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для основного учебного отделения разработана для обучающихся общего высшего образования 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., в соответствии с учебными планами для всех специальностей.

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 универсальных 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 модулю «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 универсальных компетенций (далее – УК):

*УК – Использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья. Профилактики заболеваний.*

**Общее количество часов и часов занятий,  
отведенных на изучение учебной дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» проводится на первых двух курсах в объеме не менее четырех учебных часов в учебную неделю, на третьем курсе – двух учебных часов в учебную неделю.

Объем часов и количество занятий по дисциплине определяется образовательным стандартом общего высшего образования и учебным планом по конкретной специальности учреждения высшего образования и зависит от общего количества учебных недель на каждом курсе и сроков прохождения практики и варьируется от 360 до 324 часов.

**Форма получения высшего образования**

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

1 курс – от 144 до 132 часов практических занятий;

2 курс – от 144 до 128 часов практических занятий;

3 курс – от 72 до 64 часов практических занятий.

Промежуточная 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 управляемой самостоятельной работы (УСРС).

### Методическо-практические занятия и их содержание

| <i>№<br/>n/n</i> | <i>Название темы</i>   | <i>Содержание</i>   |
|------------------|--|---|
| 1                | Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования | Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | Республики<br>Беларусь  | 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.  |
| 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: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности. |
| 4 | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками  | Понятия "двигательный навык", "двигательное умение". Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию. Нетрадиционные системы физических упражнений. Индивидуальные особенности обучающихся для обоснования индивидуального выбора физических упражнений.  |
| 5 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. | Понятия работоспособности, утомления, переутомления. Симптомы усталости, утомления при умственной и физической нагрузке. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. Наиболее приемлемые средства физической культуры для их направленной коррекции.  |
| 6 | Основы методики самомассажа.  | Понятия "массаж" и "самомассаж". Основные приемы самомассажа и технику их выполнения. Техника самомассажа передней группы мышц бедра. Последовательности и направленности  |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    |   | массажных приемов при самомассаже мышц спины. Методика проведения массажа в период повышенных физических нагрузок.   |
| 7  | Методика<br>корректирующей<br>гимнастики для<br>глаз.   | Причины наступления усталости, утомления глаз и методика коррелирующей гимнастики для глаз. Профилактические, корректирующие и общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными.   |
| 8  | Методика<br>составления и<br>проведения<br>простейших<br>самостоятельных<br>занятий<br>физическими<br>упражнениями<br>гигиенической или<br>тренировочной<br>направленности. | Основные формы самостоятельных занятий. Основные требования проведения утренней гигиенической гимнастики. Особенности методики самостоятельных тренировочных занятий ходьбой и бегом. Особенности методики самостоятельных тренировочных занятий плаванием и лыжным спортом. Степень воздействия физической нагрузки в процессе самостоятельных тренировочных занятий. |
| 9  | Основы методики<br>самостоятельных<br>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.  |
| 10 | Физическая<br>культура и спорт<br>как общественное<br>явление.<br>Международное<br>Олимпийское<br>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 движение. Беларусь на Олимпийских играх.  |
| 11 | Методы оценки и<br>коррекции осанки и<br>телосложения.  | Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия.   |
| 12 | Методы<br>самоконтроля  | Методика исследования показателей физического развития. Выполнить индивидуальные измерения   |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    | состояния здоровья и физического развития.  | показателей физического развития; использовать формулы, номограммы, индексы и стандарты для обоснования выводов о состоянии своего физического развития.   |
| 13 | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).  | Простые методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Выполнять проводить функциональные пробы и анализировать реакцию организма на выполненную физическую нагрузку.   |
| 14 | Методика проведения учебно-тренировочного занятия   | Общая структура и методика построения учебно-тренировочного занятия. Методика составления и проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.  |
| 15 | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.   | Простейшие тесты и контрольные упражнения для самооценки специальной физической подготовленности по избранному виду спорта. Рассчитывать и оценивать физическое состояние (по комплексным методикам). Делать заключение о физическом состоянии. Рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.                               |
| 16 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительно, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах, плавание и т. д.). | Понятие «физическое самовоспитание». Определение состояния (уровня) физической работоспособности. Занятия физическими упражнениями восстановительной, рекреационной и тренировочной направленности. Принципы дозирования нагрузки, частота и продолжительность занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности. |
| 17 | Методика индивидуального  | Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Средства   |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    | подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.                    | спортивной подготовки. Упражнения и виды спорта, развивающие физические качества, методы совершенствования отдельных физических качеств. Подбор средств и методов для направленного развития и совершенствования отдельных физических качеств.   |
| 18 | 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.                                |
| 19 | Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.       | Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. Некоторые общие приемы регуляции эмоциональных состояний. Методы, повышающие и нормализующие психоэмоциональное состояние человека, занимающегося физическими упражнениями;   |
| 20 | Средства и методы мышечной релаксации в спорте.  | Понятие "релаксация". Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации. Средства и методы мышечного расслабления, применяемые в спорте.  |
| 21 | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | Способы реализации задач ППФП на занятиях физической культурой, спортивных тренировках, самостоятельных занятиях. Методики подбора средств для проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью в целях профилактики профессиональных заболеваний. Основные теоретические положения. |
| 22 | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.             | Основные понятия. Методика составления и проведения производственной гимнастики в зависимости от условий и характера труда.  |

## 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.

### Методико-практический раздел

*Методико-практический* раздел объединяет *методико-теоретический* и *учебно-тренировочный* разделы и реализуется в форме **урочных и неурочных занятий**. В начале занятий, с целью конкретизации содержания материала, сообщения задач, специфических особенностей выполнения упражнений, а также для усвоения правил безопасного выполнения упражнений, проводятся беседы в течение 5-15 мин.

*Методико-теоретический* раздел занятий направлен 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-тренировочный раздел

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 профессионально-прикладной физической подготовки (далее - 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.

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

**Легкая атлетика.** Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения 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 подводным 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».

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

| Номер раздела, темы       | Название раздела, темы   | Количество аудиторных часов |                      |                     |                      |      | Практические занятия УСРС | Формы контроля   |
|---------------------------|--|-----------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|------|---------------------------|--|
|                           |  | Лекции                      | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |                           |  |
| 1                         | 2  | 3                           | 4                    | 5                   | 6                    | 7    | 8                         | 9  |
| <b>1 курс (I семестр)</b> |  |                             |                      |                     |                      |      |                           |  |
| <b>Раздел 1.</b>          | <b>Физическая активность студентов в структуре ЗОЖ</b>   |                             | <b>64</b>            |                     |                      |      | <b>8</b>                  |  |
| ПЗ<br>1.1                 | Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь   |                             |                      |                     |                      |      | 2                         | Онлайн-тестирование  |
| 1.2                       | Здоровый образ жизни - основа профессионального долголетия.  |                             |                      |                     |                      |      | 2                         | Онлайн-тестирование  |
| 1.3                       | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками                                       |                             |                      |                     |                      |      | 2                         | Онлайн-тестирование  |
| 1.4                       | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции |                             |                      |                     |                      |      | 2                         | Онлайн-тестирование  |
| ПЗ<br>1.5-1.6             | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (исходный уровень)             |                             | 4                    |                     |                      |      |                           | Функциональные пробы, двигательные тесты, антропометрические |

|   |  |  |           |  |  |     |          |  |
|---|--|--|-----------|--|--|-----|----------|--|
|   |  |  |           |  |  |     |          | измерения  |
| ПЗ<br>1.7-1.16  | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика).   |  | 20        |  |  |     |          | Контроль освоения на практике  |
| ПЗ<br>1.17-1.34   | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание)<br>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – баскетбол.<br>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в ациклических видах спорта:<br>1.Базовая аэробика (ж),<br>2. Атлетизм (м).<br>Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса:<br>1. Пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж);<br>2. Силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м). |  | 36        |  |  |     |          | Контроль освоения на практике  |
| ПЗ<br>1.35-1.36   | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр).  |  | 4         |  |  |     |          | Функциональные пробы, двигательные тесты, антропометрические измерения |
|   | ФОРМА КОНТРОЛЯ   |  |           |  |  |     |          | Зачёт  |
|   | ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР   |  |           |  |  | 72* |          |  |
| <b>* в соответствии с учебными планами специальностей</b> |  |  |           |  |  |     |          |  |
| <b>1 курс (II семестр)</b>                                |  |  |           |  |  |     |          |  |
| <b>Раздел 2.</b>  | <b>Средства и методы физического воспитания, применяемые для обеспечения оптимального уровня двигательной активности, целенаправленного развития физических способностей, двигательных умений и навыков</b>  |  | <b>64</b> |  |  |     | <b>8</b> |  |
| 2.1   | Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма.   |  |           |  |  |     | 2        | Онлайн-тестирование  |
| 2.2   | Основы методики самомассажа  |  |           |  |  |     | 2        | Онлайн-тестирование  |

|   |   |  |           |  |  |  |             |  |
|---|---|--|-----------|--|--|--|-------------|--|
| 2.3   | Методика корригирующей гимнастики для глаз  |  |           |  |  |  | 2           | Онлайн-тестирование  |
| 2.4   | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности  |  |           |  |  |  | 2           | Онлайн-тестирование  |
| ПЗ<br>2.5-2.23  | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание, лыжная подготовка**).<br>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – волейбол.<br>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в ациклических видах спорта:<br>1. Базовая аэробика (ж),<br>2. Атлетизм (м).<br>Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса: 1. Пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж);<br>2. Силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м). |  | 38        |  |  |  |             | Контроль освоения на практике  |
| ПЗ<br>2.24-2.34   | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика).  |  | 22        |  |  |  |             | Контроль освоения на практике  |
| ПЗ<br>2.35-2.36   | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр).   |  | 4         |  |  |  |             | Функциональные пробы, двигательные тесты, антропометрические измерения |
|   | <b>ФОРМА КОНТРОЛЯ</b>   |  |           |  |  |  |             | <b>Зачёт</b>   |
|   | <b>ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР</b>   |  |           |  |  |  | <b>72*</b>  |  |
|   | <b>ИТОГО ЗА 1 КУРС</b>  |  |           |  |  |  | <b>144*</b> |  |
| <b>* в соответствии с учебными планами специальностей</b> |   |  |           |  |  |  |             |  |
|   | <b>2 курс (III семестр)</b>   |  |           |  |  |  |             |  |
| <b>Раздел 3.</b>  | <b>Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>   |  | <b>62</b> |  |  |  | <b>10</b>   |  |

|                 |   |  |    |  |  |  |   |  |
|-----------------|---|--|----|--|--|--|---|--|
| 3.1             | Основы методики самостоятельных занятий   |  |    |  |  |  | 2 | Онлайн-тестирование  |
| 3.2             | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения   |  |    |  |  |  | 2 | Онлайн-тестирование  |
| 3.3             | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития   |  |    |  |  |  | 2 | Онлайн-тестирование  |
| 3.4             | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)   |  |    |  |  |  | 2 | Онлайн-тестирование  |
| 3.5             | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительно, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах, плавание и т. д.)  |  |    |  |  |  | 2 | Онлайн-тестирование  |
| ПЗ<br>3.6-3.16  | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика).  |  | 22 |  |  |  |   | Контроль освоения на практике  |
| ПЗ<br>3.17-2.34 | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание).<br>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – баскетбол.<br>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в ациклических видах спорта:<br>1. Базовая аэробика (ж),<br>2. Атлетизм (м)<br>Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса:<br>1. Пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж);<br>2. Силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м). |  | 36 |  |  |  |   | Контроль освоения на практике  |
| ПЗ<br>3.35-2.36 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр).   |  | 4  |  |  |  |   | Функциональные пробы, двигательные тесты, антропометрические измерения |
|                 | ФОРМА КОНТРОЛЯ  |  |    |  |  |  |   | Зачёт  |

|   |  |  |           |  |  |     |   |
|---|--|--|-----------|--|--|-----|---|
|   | ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР   |  |           |  |  | 72* |   |
| <b>* в соответствии с учебными планами специальностей</b> |  |  |           |  |  |     |   |
|   | <b>2 курс (IV семестр)</b>   |  |           |  |  |     |   |
| <b>Раздел 4.</b>  | <b>Средства и методы поддержания физической и умственной работоспособности в структуре рабочего дня</b>  |  | <b>64</b> |  |  |     | <b>8</b>                                  |
| ПЗ<br>4.1   | Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение   |  |           |  |  |     | 2<br>Онлайн-тестирование                  |
| ПЗ<br>4.2   | Методика проведения учебно-тренировочного занятия  |  |           |  |  |     | 2<br>Онлайн-тестирование                  |
| ПЗ<br>4.3   | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта   |  |           |  |  |     | 2<br>Онлайн-тестирование                  |
| ПЗ<br>4.4   | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств  |  |           |  |  |     | 2<br>Онлайн-тестирование                  |
| ПЗ<br>4.5-4.23  | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание, лыжная подготовка**).<br>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – волейбол<br>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в ациклических видах спорта:<br>1. Базовая аэробика (ж),<br>2. Атлетизм (м)<br>Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса:<br>1. Пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж);<br>2. Силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м). |  | 38        |  |  |     | Контроль освоения на практике             |
| ПЗ<br>4.24-4.34   | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика).   |  | 22        |  |  |     | Контроль освоения на практике             |
| ПЗ<br>4.35-4.36   | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень –   |  | 4         |  |  |     | Функциональные пробы, двигательные тесты, |

|   |  |  |           |  |  |  |             |                               |
|---|--|--|-----------|--|--|--|-------------|-------------------------------|
|   | за семестр)  |  |           |  |  |  |             | антропометрические измерения  |
|   | ФОРМА КОНТРОЛЯ   |  |           |  |  |  |             | Зачёт                         |
|   | ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР   |  |           |  |  |  | 72*         |                               |
|   | <b>ИТОГО ЗА 2 КУРС</b>   |  |           |  |  |  | <b>144*</b> |                               |
| <b>* в соответствии с учебными планами специальностей</b> |  |  |           |  |  |  |             |                               |
|   | <b>3 курс (V семестр)</b>  |  |           |  |  |  |             |                               |
| <b>Раздел 5.</b>  | <b>Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов</b>  |  | <b>30</b> |  |  |  | <b>6</b>    |                               |
| ПЗ<br>5.1   | Профессионально-прикладная физическая подготовка.  |  |           |  |  |  | 2           | Онлайн-тестирование           |
| ПЗ<br>5.2   | Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом  |  |           |  |  |  | 2           | Онлайн-тестирование           |
| ПЗ<br>5.3   | Средства и методы мышечной релаксации в спорте   |  |           |  |  |  | 2           | Онлайн-тестирование           |
| ПЗ<br>5.4-5.9   | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика).   |  | 12        |  |  |  |             | Контроль освоения на практике |
| ПЗ<br>5.10-5.16   | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание)<br>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – баскетбол.<br>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в ациклических видах спорта:<br>1. Базовая аэробика (ж),<br>2. Атлетизм (м).<br>Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса:<br>1. Пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж);<br>2. Силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м).<br>Формирование социально-личностных компетенций средствами разных видов спорта. |  | 14        |  |  |  |             | Контроль освоения на практике |

|   |  |  |   |           |  |     |  |  |
|---|--|--|---|-----------|--|-----|--|--|
| ПЗ<br>5.17-5.18   | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр).  |  | 4 |           |  |     |  | Функциональные пробы, двигательные тесты, антропометрические измерения |
|   | ФОРМА КОНТРОЛЯ   |  |   |           |  |     |  | Зачёт  |
|   | ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР   |  |   |           |  | 36* |  |  |
| <b>* в соответствии с учебными планами специальностей</b> |  |  |   |           |  |     |  |  |
|   | <b>3 курс (VI семестр)</b>   |  |   |           |  |     |  |  |
| <b>Раздел 6.</b>  | <b>Направленное формирование профессионально важных психофизических способностей</b>   |  |   | <b>32</b> |  |     |  | <b>4</b>   |
| ПЗ<br>6.1   | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки  |  |   |           |  |     |  | 2<br>Онлайн-тестирование   |
| ПЗ<br>6.2   | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда  |  |   |           |  |     |  | 2<br>Онлайн-тестирование   |
| ПЗ<br>6.3-6.13  | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание, лыжная подготовка**).<br>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в игровых видах спорта – волейбол.<br>Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков в ациклических видах спорта:<br>1. Базовая аэробика (ж),<br>2. Атлетизм (м).<br>Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса:<br>1. Пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж);<br>2. Силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м). |  |   | 22        |  |     |  | Контроль освоения на практике  |
| ПЗ<br>6.14-6.16   | Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика).   |  |   | 6         |  |     |  | Контроль освоения на практике  |
| ПЗ<br>6.17-6.18   | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень –   |  |   | 4         |  |     |  | Функциональные пробы, двигательные тесты,                              |

|   |                                     |             |  |  |  |  |  |                              |
|---|-------------------------------------|-------------|--|--|--|--|--|------------------------------|
|   | за семестр).                        |             |  |  |  |  |  | антропометрические измерения |
|   | ФОРМА КОНТРОЛЯ                      |             |  |  |  |  |  | Зачёт                        |
|   | ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР                    | 36*         |  |  |  |  |  |                              |
|   | <b>ИТОГО ЗА 3 КУРС</b>              | <b>72*</b>  |  |  |  |  |  |                              |
| <b>* в соответствии с учебными планами специальностей</b> |                                     |             |  |  |  |  |  |                              |
|   | <b>ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ 1-3 КУРС</b> | <b>360*</b> |  |  |  |  |  |                              |

\* в соответствии с учебными планами специальностей

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

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература

1. Васильков, П. С. Физическая культура в учреждениях высшего образования : пособие для непрофил. учреждений высш. образования / П. С. Васильков. – Минск : МИТСО, 2021. – 343 с.
2. Ковальчук, П. С. Физическая культура. Комплексы общеразвивающих упражнений в таблицах [Электронный ресурс] : практ. рук. / П. С. Ковальчук, Л. А. Лапицкая, Е. Н. Сердюкова. – Гомель : Гомел. гос. ун-т, 2022. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/jspui/handle/123456789/32505>. – Дата доступа: 15.06.2023.
3. Кривцун, В. П. Организация и методика занятий на тропях и дорожках здоровья [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / В. П. Кривцун. – Витебск : Витеб. гос. ун-т, 2019. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/18748>. – Дата доступа: 15.06.2023.
4. Лисаевич, Е. П. Занятия плаванием при сколиозе [Электронный ресурс] : практ. рук. для студентов фак. физ. культуры и непрофил. специальностей ун-та / Е. П. Лисаевич, М. Ю. Палашенко, С. В. Мартинович. – Гомель : Гомел. гос. ун-т. – 2021. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/jspui/handle/123456789/17233>. – Дата доступа: 15.06.2023.
5. Лойко, Т. В. Двигательная активность – путь к здоровью и долголетию : метод. рекомендации / Т. В. Лойко. – Минск : Беларус. гос. ун-т физ. культуры, 2019. – 43 с.
6. Методика организации занятий степ-аэробикой [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Брест. гос. ун-т. – Брест : БрГУ, 2020. – Режим доступа: <http://rep.brsu.by/handle/123456789/7101>. – Дата доступа: 15.06.2023.
7. Михеев, А. А. Методика тренировки с эспандерами : метод. рекомендации / А. А. Михеев, Н. А. Михеев. – Минск : Беларус. гос. ун-т физ. культуры, 2021. – 70 с.
8. Прохоров, Ю. М. Оздоровительная гимнастика с фитболом : учеб.-метод. пособие / Ю. М. Прохоров, Е. И. Мартынова. – Витебск : Витеб. гос. акад. вет. мед., 2020. – 35 с.
9. Физическая культура; элективные курсы по физической культуре: круговая тренировка спортсменов-многоборцев [Электронный ресурс] : метод. рекомендации к практ. занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дн. формы обучения / Беларус.-Рос. ун-т, Кафедра «Физвоспитание и спорт». – Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2020. – Режим доступа: <http://e.biblio.bru.by/handle/1212121212/14992>. – Дата доступа: 15.06.2023.
10. Швайликова, Н. В. Физическая культура. Оздоровительная гимнастика на воде [Электронный ресурс] : практ. пособие для студентов непрофил. специальностей / Н. В. Швайликова, Н. В. Селиверстова, Н. А.

Гончар. – Гомель : Гомел. гос. ун-т, 2020. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/jspui/handle/123456789/14984>. – Дата доступа: 15.06.2023.

#### **Дополнительная литература:**

1. Адаптивная физическая культура в схемах и таблицах / Мозыр. гос. пед. ун-т. – Мозырь : МГПУ, 2022. – 59 с.
2. Андерсон, Б. Растяжка: содержит 150 упражнений : пер. с англ. / Б. Андерсон. – Минск : Попурри, 2022. – 238 с.
3. Баранов, Д. В. Оздоровление студентов и школьников средствами физической культуры и спорта : практ. рук. / Д. В. Баранов, В. В. Химаков. – Гомель : Гомел. гос. ун-т, 2022. – 45 с.
4. Баранов, Л. Г. Легкая атлетика для студентов непрофильных специальностей университетов : метод. рекомендации / Л. Г. Баранов, А. В. Ключков, А. М. Решетовский. – Могилев : Могилев. гос. ун-т, 2020. – 49 с.
5. Блоцкая, Ю. В. Справочные материалы по учебной дисциплине «Физическая культура» / Ю. В. Блоцкая, Л. А. Глебова. – Мозырь : Мозыр. гос. пед. ун-т, 2020. – 49 с.
6. Бубновский, С. Домашние уроки здоровья: гимнастика без тренажеров: 50 незаменимых упражнений для дома и зала : 2 бестселлера в одной кн. / С. Бубновский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Э, 2018. – 347 с.
7. Гаддур, Б. Силовые упражнения без отягощений: как заменить штангу весом своего тела : пер. с англ. / Б. Гаддур. – Минск : Попурри, 2020. – 285 с.
8. Командообразующие задания на занятиях по дисциплине «Физическая культура» : метод. рекомендации / Брест. гос. ун-т. – Брест : БрГУ, 2020. – 29 с.
9. Мамонтов, А. Активное долголетие: упражнения для крепкого здоровья, бодрости, иммунитета / А. Маматов. – СПб. [и др.] : Питер, 2020. – 220 с.
10. Назаренко, И. А. Физическая культура. Комплексы упражнений силовой аэробики для самостоятельных занятий : практ. рук. / И. А. Назаренко, М. Ю. Палашенко, С. В. Мартинович. – Гомель : Гомел. гос. ун-т, 2022. – 43 с.
11. Оздоровительная система пилатес со студентами на занятиях по физической культуре : метод. рекомендации для студентов / авт.-сост. И. А. Букас. – Могилев : Могилев. гос. ун-т, 2021. – 83 с.
12. Прохоров, Ю. М. Развитие силовых способностей учащейся молодежи : учеб.-метод. пособие / Ю. М. Прохоров. – Витебск : Витебск. гос. акад. вет. мед., 2020. – 31 с.
13. Средства и методы развития физических качеств, необходимых для выполнения контрольных тестов дневника самоконтроля : метод. указания для студентов всех специальностей основного потока / Витеб. гос. техн. ун-т. – Витебск : ВГТУ, 2022. – 39 с.
14. Сучков, А. К. Силовая подготовка студентов на учебных, учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях : учеб.-метод. пособие / А. К.

Сучков, Е. П. Казимиров, В. М. Шуко. – Витебск : Витеб. гос. акад. вет. мед., 2019. – 23 с.

15. Сучков, А. К. Требования безопасности при проведении занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» : учеб.-метод. пособие / А. К. Сучков, В. В. Шеверновский, Е. И. Мартынова. – Витебск : Витеб. гос. акад. вет. мед., 2018. – 19 с.

Физическая культура : метод. рекомендации к практ. занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дневной формы обучения: менеджмент в сфере физической культуры в системе высшего образования / Белорус.-Рос. ун-т, каф. «Физвоспитание». – Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2020. – 18 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.

Численность учебной группы основного отделения составляет 15–18 человек\*.

---

\*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  
(для основного учебного отделения)**

| <b>Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование</b> | <b>Название кафедры</b> | <b>Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине</b> | <b>Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу</b> |
|--|-------------------------|--|--|
| Согласование не требуется  |                         |  | Протокол заседания кафедры №11 от 26.05.2023                       |