

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАЦКА»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе БГПУ

А.В.Маковчик

« 2023

Регистрационный № УД33-04-16-2024 уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

- 1-02 03 01 Белорусская мова і літаратура;
- 1-02 03 03 Белорусская мова і літаратура. Замежная мова;
- 1-02 03 02 Русский язык и литература;
- 1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык;
- 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;
- 1-03 01 07 Музыкальное искусство, ритмика и хореография;
- 1-03 01 08 Музыкальное искусство и мировая художественная культура;
- 1-03 01 06 Изобразительное искусство, черчение и народные художественные промыслы;
- 1-03 01 03 Изобразительное искусство и компьютерная графика;
- 1- 02 04 02 Биология и география;
- 1- 02 04 01 Биология и химия;
- 1-01 01 01 Дошкольное образование;
- 1-03 04 01 Социальная педагогика;
- 1-86 01 01 Социальная работа;
- 1 -03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь;
- 1-02 05 01 Математика и информатика;
- 1-02 05 02 Физика и информатика;
- 1-23 01 04 02 Социальная психология;
- 1-23 01 04 06 Психология семейных отношений;
- 1-23 01 04 04 Педагогическая психология;
- 1-23 01 04 10 Психология предпринимательской деятельности;
- 1-03 04 03 Практическая психология;
- 1-03 03 01 Логопедия;
- 1-03 03 06 Сурдопедагогика;
- 1-03 03 07 Тифлопедагогика;
- 1-03 03 08 Олигофренопедагогика

2023 г.

Учебная программа составлена на основе Образовательных стандартов высшего образования I степени и учебных планов специальностей.

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»;
О.П.Круталевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;
Г.В.Поляков, 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

Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол №11 от 31.05.2023)

Председатель



К.Ю.Романов

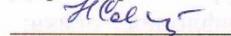
Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического
отдела БГПУ



Е.А.Кравченко

Директор библиотеки БГПУ



Н.П.Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по факультативной учебной дисциплине «Физическая культура» разработана для обучающихся на I ступени высшего образования в соответствии с Образовательными стандартами, учебными планами специальностей 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 материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки и самосовершенствования средствами физической культуры;
- учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедры физического воспитания и спорта, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы.

Цель и задачи учебной дисциплины

Целью освоения факультативной учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием

Предметом изучения факультативной 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. Факультативная учебная дисциплина «Физическая культура» непосредственно связана с дисциплиной цикла «Дополнительные виды обучения» «Физическая культура» и опирается на освоенные при изучении данной дисциплины знания и умения.

Освоение учебной дисциплины необходимо обучающемуся для создания основы творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Врачебные обследования студента осуществляются до начала учебных занятий по факультативной учебной дисциплине «Физическая культура».

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по факультативной учебной дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Требования к освоению учебной дисциплины

В результате изучения факультативной учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

- роль физической культуры как учебной дисциплины высшего педагогического образования и всестороннего развития будущего учителя;
- основы здорового образа и стиля жизни, содержание и формы самостоятельных физкультурных занятий, методы самоконтроля;
- основные команды управления строем, способы подбора комплексов физических упражнений и подвижных игр для детей разного школьного возраста;
- гигиенические требования к рациональному распорядку дня, двигательному режиму с учетом места проведения занятий, природных условий, объема и вида движений и других факторов;
- современные системы физических упражнений и критерии

индивидуального выбора системы занятий студентами с учетом учебного режима в вузе и особенностей будущего труда учителя;

- возрастные особенности развития детского организма и влияние физических упражнений на динамику возрастного развития детей;
- система физического воспитания учащихся общеобразовательной школы;
- положение о соревновании, правила судейства и методика проведения занятия по избранному виду спорта.
- самоанализ физической подготовленности и контроль за эффективностью тренировочного процесса, развитием физических качеств;
- психофизическая характеристика труда учителя, профессионально значимые двигательные умения и навыки;
- причины производственного утомления и профессиональных заболеваний учителя, их профилактика средствами физической культуры и спорта;
- организационно-методические основы оздоровительной физической культуры в школе и детском лагере отдыха.

уметь:

- управлять строем с выполнением строевых, общеразвивающих и специальных упражнений при проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в учебной группе, в школе и детском лагере отдыха;
- подбирать и проводить упражнения для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости;
- составлять и проводить комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, подбирать и применять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий;
- проводить подвижные игры, организовывать личный рациональный двигательный режим с использованием самостоятельных форм физкультурных занятий;
- уметь организовывать и проводить лыжную и пешую прогулку; овладеть основными туристическими умениями и навыками;
- владеть методами самоконтроля и оценки физического состояния;
- уметь вести и анализировать дневник недельного двигательного режима и самостоятельной физической подготовки.

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

Факультативная учебная дисциплина «Физическая культура» проводится на третьем курсе в объеме двух учебных часов в неделю.

Объем часов и количество занятий по данной дисциплине определяется учебным планом по конкретной специальности учреждения высшего образования и зависит от общего количества учебных недель и сроков прохождения практики и варьируется от 56 до 64 часов.

Форма получения высшего образования

Форма получения высшего образования – дневная (очная). Учебная программа реализуется на 3 курсе обучения.

Промежуточная аттестация проводится в 6 семестре в форме зачёта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Методико-практический раздел дисциплины

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 занятий направлен 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.

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.

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».

Современные оздоровительные системы

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

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

Ритмическая гимнастика. Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку. Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы

оздоровительной физической культуры. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми и набивными мячами; в исходных положениях: сидя, лежа на спине, на боку, на животе, сидя на пятках.

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

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

Фитнесс. Общий 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.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Формы контроля
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 курс (V семестр)								
Модуль 1*	Общая физическая подготовка							
ПЗ 1.1-1.18	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты). Основы техники безопасности на занятиях. Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление), динамические упражнения преодолевающего и уступающего характера, силовые упражнения на различные мышечные группы, упражнения на растягивание (активные и пассивные), упражнения на расслабление. Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе. Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий. Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.		36					Наблюдение, самоконтроль
	ФОРМА КОНТРОЛЯ							
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		36**					
Модуль 2*	Баскетбол							

ПЗ 1.1-1.18	Основы техники безопасности на занятиях. Совершенствование техники выполнения различных элементов: разновидности стоек, перемещений, остановок, поворотов. Передачи и ловли мяча на месте и в движении: передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, ловля мяча двумя руками, одной рукой. Ведение мяча на месте и в движении: с высоким и низким отскоком мяча, с изменением направления движения, без зрительного контроля. Броски мяча в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, после двух шагов в движении, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке. Финты и сочетание приемов: финт без мяча, с мячом, с имитацией броска в корзину, с имитацией перехода на ведение мяча, с имитацией на ведение мяча. Правила игры. Учебная игра		36					Наблюдение, самоконтроль
	ФОРМА КОНТРОЛЯ							
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		36**					
Модуль 3*	Волейбол							
ПЗ 1.1-1.18	Основы техники безопасности на занятиях. Стойки и перемещения волейболистов: упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, игры подготовительные к волейболу «Пионербол», «Три касания» и др. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Использование подводящих упражнений и эстафет. Правила игры. Учебная игра.		36					Наблюдение, самоконтроль
	ФОРМА КОНТРОЛЯ							
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		36**					
Модуль 4*	Плавание							
ПЗ 1.1-1.18	Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.		36					Наблюдение, самоконтроль
	ФОРМА КОНТРОЛЯ							
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		36**					
Модуль 5*	Современные оздоровительные системы							
ПЗ	Основы техники безопасности на занятиях. Учебно-тренировочные		36					Наблюдение,

1.1-1.18	занятия. Совершенствование техники выполнения элементов оздоровительной аэробики. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой: аэробная и силовая тренировка. Основы техники выполнения базовых элементов: шаги, прыжки, танцевальные шаги, пружинистые движения и подскоки. Упражнения на степ-платформах. Стретчинг на занятиях оздоровительной аэробикой. Профилактика нарушений осанки с помощью средств оздоровительной аэробики							самоконтроль
	ФОРМА КОНТРОЛЯ							
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		36**					
Модуль 6*	Атлетическая гимнастика							
ПЗ 1.1-1.18	Структура и содержание занятий атлетической гимнастикой. Силовые упражнения в партере (на полу): упражнения для мышц ног и тазового пояса, живота, спины, рук и груди. Планирование и содержание стретчинга (растягивание): стретчинг в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Силовые упражнения с отягощениями и в тренажерах. Планирование нагрузки – количество повторений и подходов.		36					Наблюдение, самоконтроль
	ФОРМА КОНТРОЛЯ							
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		36**					
* в процессе освоения дисциплины обучающимся предоставляется возможность выбора вида двигательной активности (вида спорта)								
** в соответствии с учебными планами специальностей								
3 курс (VI семестр)								
Модуль 1*	Общая физическая подготовка							
ПЗ 1.1-1.17	Основы техники безопасности на занятиях. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы ОФП. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Индивидуальные самостоятельные занятия профессионально-прикладными физическими упражнениями: упражнения с предметами, с отягощениями, в тренажерах. Техника выполнения упражнений ОФП. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений ОФП. Правила самостоятельного подбора, составление и выполнение упражнений ОФП. Методы самоконтроля при выполнении упражнений ОФП. Прикладное значение упражнений ОФП.		34					Наблюдение, самоконтроль
	ФОРМА КОНТРОЛЯ							зачёт

	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		34**					
Модуль 2*	Баскетбол							
ПЗ 1.1-1.17с	Основы техники безопасности на занятиях. Техника защиты: выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении, перехват мяча при передаче, овладение мячом в борьбе у своего щита, финт без мяча, финт с мячом, финт с имитацией броска в корзину, финт с имитацией перехода на ведение. Техника нападения: разновидности передач мяча, разновидности ведения мяча со зрительным контролем без него, разновидности бросков мяча в корзину. Игры, направленные на совершенствование техники игры. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в баскетболе. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Участие в соревнованиях. Правила игры, учебная игра		34					Наблюдение, самоконтроль
	ФОРМА КОНТРОЛЯ							зачёт
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР	34**	34**					
Модуль 3*	Волейбол							
ПЗ 1.1-1.17	Основы техники безопасности на занятиях. Тактика нападения - индивидуальные действия: перемещения с имитацией технических приемов, передачи сверху и снизу в тройках, чередования нижних и верхних подач, индивидуальные тактические действия в нападении (действия с мячом). Техника нападения - групповые действия: перемещения в сочетании с бросками набивных мячей по зрительному сигналу, передачи мяча сверху и снизу по зонам, подачи мяча в правую и левую зоны, групповые тактические действия в нападении, нападающий удар. Тактика защиты - индивидуальные действия: перемещения по сигналу, прием подач сверху и снизу, нападающий удар (чередование ударов и обманов), индивидуальные тактические средства в защите. Тактика защиты - групповые действия: перемещение в сочетании с передачами мяча, прием подач с подстраховкой, групповые тактические действия в защите. Тактика игры - командные действия: сочетание перемещений с выполнением нападающего удара и передач, командные тактические действия. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в волейболе. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Участие в соревнованиях. Правила игры,		34					Наблюдение, самоконтроль

	учебная игра.								
	ФОРМА КОНТРОЛЯ								зачёт
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР	34**	34**						
Модуль 4*	Плавание								
ПЗ 1.1-1.17	Основы техники безопасности на занятиях по плаванию Учебно-тренировочные занятия. Структура и содержание занятий. Техника плавания способом кроль на груди (на спине). Техника плавания способом брасс. Подвижные игры на воде. Правила соревнований. Участие в соревнованиях.		34						Наблюдение, самоконтроль
	ФОРМА КОНТРОЛЯ								зачёт
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР	34**	34**						
Модуль 5*	Современные оздоровительные системы								
ПЗ 1.1-1.17	Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы.		34						Наблюдение, самоконтроль
	ФОРМА КОНТРОЛЯ								зачёт
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР	34**	34**						
Модуль 6*	Атлетическая гимнастика								
ПЗ 1.1-1.17	Основы техники безопасности на занятиях. Тактика нападения - индивидуальные действия: перемещения с имитацией технических приемов, передачи сверху и снизу в тройках, чередования нижних и верхних подач, индивидуальные тактические действия в нападении (действия с мячом). Техника нападения - групповые действия: перемещения в сочетании с бросками набивных мячей по зрительному сигналу, передачи мяча сверху и снизу по зонам, подачи мяча в правую и левую зоны, групповые тактические действия в нападении, нападающий удар. Тактика защиты - индивидуальные действия: перемещения по сигналу, прием подач сверху и снизу, нападающий удар (чередование ударов и обманов), индивидуальные тактические средства в защите.		34						Наблюдение, самоконтроль

Тактика защиты - групповые действия: перемещение в сочетании с передачами мяча, прием подач с подстраховкой, групповые тактические действия в защите. Тактика игры - командные действия: сочетание перемещений с выполнением нападающего удара и передач, командные тактические действия. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в волейболе. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Участие в соревнованиях. Правила игры, учебная игра.								
ФОРМА КОНТРОЛЯ								зачёт
ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР	34**	34**						
ИТОГО ЗА 3 КУРС		70**						
* в процессе освоения дисциплины обучающимся предоставляется возможность выбора вида двигательной активности (вида спорта)								
** в соответствии с учебными планами специальностей								

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.

16. 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.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
по факультативной 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
Физическая культура	Кафедра физического воспитания и спорта		Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном варианте протокол заседания кафедры № 11 от 26.05.2023