

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет транспорта»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения
образования «Белорусский
государственный университет
транспорта

_____ Ю.И. Кулаженко

« ____ » _____ 2023

Регистрационный № УД- _____ / уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

- 6-05-0411-01 Бухгалтерский учет, анализ и аудит
- 6-05-0611-01 Информационные системы и технологии
- 6-05-0714-02 Технология машиностроения, металлорежущие станки и инструменты
- 6-05-0715-03 Автомобили, тракторы, мобильные и технологические комплексы
- 6-05-0715-07 Эксплуатация наземных транспортных и технологических машин и комплексов
- 6-05-0715-08 Подвижной состав железнодорожного транспорта
- 6-05-0715-09 Системы обеспечения движения поездов
- 6-05-0715-10 Технологии транспортных процессов
- 6-05-0715-11 Железнодорожный путь и путевое хозяйство
- 6-05-0732-02 Экспертиза и управление недвижимостью
- 6-05-1036-01 Таможенное дело
- 6-05-1041-01 Организация дорожного движения и транспортное планирование
- 6-05-1042-01 Транспортная логистика
- 7-07-0712-01 Электроэнергетика и электротехника
- 7-07-0731-01 Архитектура
- 7-07-0732-01 Строительство зданий и сооружений
- 7-07-0732-02 Инженерные сети, оборудование зданий и сооружений

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов ОСВО 6-05-0411-01-2023, ОСВО 6-05-0611-01-2023, ОСВО 6-05-0714-02-2023, ОСВО 6-05-0715-03-2023, ОСВО 6-05-0715-07-2023, ОСВО 6-05-0715-08-2023, ОСВО 6-05-0715-09-2023, ОСВО 6-05-0715-10-2023, ОСВО 6-05-0715-11-2023, ОСВО 6-05-0732-02-2023, ОСВО 6-05-1036-01-2023, ОСВО 6-05-1041-01-2023, ОСВО 6-05-1042-01-2023, ОСВО 7-07-0712-01-2023, ОСВО 7-07-0731-01-2023, ОСВО 7-07-0732-01-2023, ОСВО 7-07-0732-02-2023 и учебных планов специальностей регистрационные №№ 6-05-0411-01/001-ГБ/уч., 6-05-0611-01/003-ГИ/уч., 6-05-0611-01/003-СИ/уч., 6-05-0714-02/007-МО/уч., 6-05-0715-03/033-МК/уч., 6-05-0715-07/017-МС/уч., 6-05-0715-08/008-МТ/уч., 6-05-0715-08/008-МЭ/уч., 6-05-0715-08/008-МВ/уч., 6-05-0715-09/009-ЭТ/уч., 6-05-0715-10/018-УА/уч., 6-05-0715-10/018-УД/уч., 6-05-0715-11/010-СП/уч., 6-05-1036-01/011-ГТ/уч., 6-05-1041-01/023-УБ/уч., 6-05-1042-01/024-УЛ/уч., 7-07-0712-01/028-МЭСм/уч., 7-07-0731-01/030-ПАм/уч., 7-07-0732-01/031-ПСм/уч., 7-07-0732-01/031-САм/уч., 7-07-0732-02/015-СВм/уч.

СОСТАВИТЕЛИ:

В.Н.Осянин, заведующий кафедрой «Физическое воспитание и спорт» учреждения образования «Белорусский государственный университет транспорта», доцент.

В.В.Кошман, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» учреждения образования «Белорусский государственный университет транспорта».

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой «Физическое воспитание и спорт» учреждения образования «Белорусский государственный университет транспорта» (протокол № от « » 2023 г.);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет транспорта» (протокол № от « » 2023 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность изучения учебной дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» в учебном плане относится к дополнительному виду обучения. Предметом изучения этой дисциплины являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента-выпускника, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Учебная программа «Физическая культура» разработана в соответствии с образовательными стандартами высшего образования.

Цели и задачи учебной дисциплины:

Целью физического образования является формирование универсальных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование физкультурных ценностей для сохранения и укрепления здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности, физической культуры студента и способности реализовывать ее социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

Задачи физического воспитания. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

- сформировать у обучающихся ценностного отношения к здоровью, знаний о способах и укрепления здоровья;
- активное участие обучающихся в спортивных объединениях по интересам и секциях;
- сформированность у обучающихся культуры питания, труда и отдыха.
- сформировать у обучающихся стремлений к самопознанию, самосовершенствованию и самореализации;
- сформировать умения и навыки эффективной адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности;
- сформировать у обучающихся осознанной потребности в культурно-досуговой деятельности;
- сформировать у обучающихся культуры проведения свободного времени, умений направлять свою досуговую деятельность на достижение лично и общественно значимых целей.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием

Дисциплина «Физическая культура» изучается студентами специальностей 6-05-0411-01 (ГБ), 6-05-0611-01 (ГИ, СИ), 6-05-0714-02 (МО), 6-05-0715-03 (МК), 6-05-0715-07 (МС), 6-05-0715-08 (МТ,МВ,МЭ),6-05-0715-09 (ЭТ,ЭС,ЭМ0, 6-05-0715-10 (УА,УД), 6-05-0715-11 (СП), 6-05-0732-02 (ПН), 6-05-1036-01 (ГТ), 6-05-1041-01 (УБ), 6-05-1042-01 (УЛ),7-07-0712-01 (МЭСм), 7-07-0731-01 (ПАм), 7-07-0732-01 (ПСм,Сам), 7-07-0732-02 (СВм)

Курс: **1, 2, 3, 4**

Семестр: **1, 2, 3, 4, 5, 6** (ЭМ,ЭС,ЭТ,СП,СИ,ПН,МВ,МО,МК,МС,МТ,МЭ,ГБ, ГТ,ГИ,УД,УЛ,УА,УБ)

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 (МЭСм,ПСм,ПАм,САм,СВм)

Требования к уровню освоения содержания учебной дисциплины

УК-11 Использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья (МЭС).

УК-11 Использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний (МВ,МО,МТ,МЭ,УА,УБ,УД,ЭТ,ЭС,ЭМ,САм,СВм,ПСм)

УК-12 Использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний (ГИ,СИ)

УК-13 Владеть навыками здоровьесбережения (ГБ)

УК-16 Использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний (ПАм)

УК-17 Использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний (УЛ)

УК-18 Использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний (МС).

УК-7 Владеть навыками здоровьесбережения, быть готовым поддерживать необходимый уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную профессиональную деятельность (ПК).

БПК-13 Использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний (ГТ)

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине «Физическая культура» выпускник должен:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта.
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

владеть:

- ✓ овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- ✓ формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- ✓ использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- ✓ овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;
- иметь аккуратно подготовленные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

Структура содержания учебной дисциплины

Форма получения высшего образования – дневная

В соответствии с учебными планами на изучение дисциплины отведено всего **340 часов** (ЭМ,ЭС,ЭТ,СП,СИ,ПН,МВ,МО,МК,МС,МТ,МЭ,ГБ,ГТ,ГИ,УД,УЛ,УА,УБ)

408 часов (МЭСм,ПСм,ПАм,САм,СВм)

Лекции: **14 часов** (ЭМ,ЭС,ЭТ,СП,СИ,ПН,МВ,МО,МК,МС,МТ,МЭ,ГБ,ГТ,ГИ,УД,УЛ,УА,УБ)

16 часов (МЭСм,ПАм,САм,СВм,ПСм)

Практические занятия:

326 (ЭМ,ЭС,ЭТ,СП,СИ,ПН,МВ,МО,МК,МС,МТ,МЭ,ГБ,ГТ,ГИ,УД,УЛ,УА,УБ)

392 (МЭСм,ПСм,ПАм,САм,СВм)

Распределение аудиторных часов по видам занятий, курсам и семестрам

Основное, подготовительное и специальное учебные отделения для

**ЭТ,ЭС,ЭМ,СП,СИ,ПН,ПК, МВ,МО,МК,МС,МТ,МЭ,ГБ,ГТ,
ГИ,УД,УЛ,УА,УБ**

Наименование отделений (модулей)	Количество аудиторных часов			
	Семестр	Лекции	Практические занятия	Всего
Основное отделение, подготовительное отделение, специальное отделение	1	4	68	72
	2	4	60	64
	3	4	68	72
	4	0	64	64
	5	2	34	36
	6	0	32	32
Итого				340

Основное, подготовительное и специальное учебные отделения для

МЭСм, СВм, САм, ПАм, ПСм

Наименование отделений (модулей)	Количество аудиторных часов			
	Семестр	Лекции	Практические занятия	Всего
Основное отделение, подготовительное отделение, специальное отделение	1	4	68	72
	2	4	60	64
	3	4	68	72
	4	0	64	64
	5	2	34	36
	6	0	32	32
	7	0	36	36
	8	2	30	32
Итого				408

Форма промежуточной аттестации – зачет

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

Распределение аудиторных часов и наполняемость основных учебных групп для занятия видами спорта.

№ п/п	Спортивная квалификация	Численность учебной группы (чел.)	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год (не более)
1	Основные учебные группы для занятия видами спорта начальной спортивной подготовки	20-30	6	240
2	Основные учебные группы для занятия видами спорта спортивной подготовки	10-20	8	320

Форма промежуточной аттестации – зачет

Для МЭСм, СВм, САм, ПАм, ПСм

№ п/п	Содержание материала	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1 сем	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
1.	Теория	4	4	4	-	2	-	-	2
2.	Практика:								
	2.1. Легкая атлетика	28	24	28	24	12	12	14	10
	2.2. Гимнастика	10	10	10	10	6	10	10	10
	2.3. Спортивные и подвижные игры	30	26	30	26	16	10	12	10
	2.4. Плавание	по специализации							
	2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	по плану кафедры физвоспитания							
	Всего практических часов	68	60	68	64	34	32	36	30
	Итого часов	72	64	72	64	36	32	36	32

Примечание: Для специальных медицинских групп учебный план составляется аналогично плану подготовительного отделения.
Дозировка определяется согласно заболеваниям.

Примечание: Учебные планы по физическому воспитанию для студентов 1-4 курсов БелГУТа (специализации) составляется индивидуально преподавателями по видам спорта

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Учебный материал для студентов основного и подготовительного отделений

БАСКЕТБОЛ

Распределение часов

Семестр	Практические занятия
1	30
2	26
3	30
4	26
5	16
6	10
7	12
8	10
Всего часов	160

Раздел 1. Основные средства физической подготовки

Тема 1.1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности

Общеразвивающие упражнения, подвижные игры и эстафеты, легкоатлетические упражнения, атлетическая подготовка баскетболиста. Развитие силы, быстроты, выносливости, специальной выносливости баскетболиста, гибкости, координационных способностей.

Раздел 2. Основные формы и средства технической и тактической подготовки

Тема 2.1. Передвижения

Передвижения в защите и нападении. Основная стойка баскетболиста. Остановка прыжком. Повороты. Два шага в движении. Уход от защитника с ведением. Ведение мяча с изменением направления. Индивидуальные защитные действия. Заслоны. Ведение с изменением высоты отскока. Проход после обманного движения. Защита против прохода. Ведение с изменением высоты отскока мяча со сменой ритма. Проход после обманного движения с последующей передачей партнеру. Выход на передачу после заслона. Ведение по прямой.

Тема 2.2. Передачи и ловля мяча

Передача и ловля мяча одной рукой. Передача и ловля мяча двумя руками. Передача от груди двумя руками. Передача одной от плеча. Передача отскоком от пола. Передача прямой рукой сбоку. Передача прямой рукой над головой. Передача прямой рукой над головой.

Передача прямой рукой снизу Передача одной рукой о пол. Передача мяча за спиной. Передача и ловля одной и двумя руками. Скрытые передачи. Борьба за отскок. Длинная передача в отрыв.

Тема 2.3. Броски в корзину

Броски в корзину с места. Броски в движении. Бросок одной рукой от плеча в движении с двойного шага. Бросок одной рукой от плеча. Бросок в прыжке. Бросок одной рукой со среднего расстояния. Бросок после ловли в прыжке. Дальние броски (6 м). Добивание мяча в прыжке. Штрафные броски.

Тема 2.4. Тактические действия

Индивидуальные действия в защите. Личная защита: держание игрока с мячом, держание игрока, ведущего мяч. Индивидуальные действия в нападении. Элементы быстрого прорыва.

Групповые действия в защите. Групповые действия в нападении.

Тема 2.5. Судейские и инструкторские практики

Правила соревнований в баскетболе. Практическое судейство игр.

Раздел 3. Нормативы специальной физической и технической подготовленности

Тема 3.1. Контрольные упражнения и задания на определение специальной физической и технической подготовленности

Контрольные физические упражнения и задания	Результаты и баллы					
	мужчины			женщины		
	4-5	6-8	9-10	4-5	6-8	9-10
Прыжок вверх с места (по Абалакову), см	50-55	55-60	60-65	40-45	45-48	48-51
Передача мяча двумя руками от груди на расстояние 3-4 метра, кол-во раз за одну мин	50-60	61-70	71-80	40-50	41-50	51-60
Штрафные броски, кол-во попаданий из 10 раз	2-4	5-7	8-10	1-3	4-7	8-10
Демонстрация основных технических приемов	Зачтено – не зачтено			Зачтено – не зачтено		

ВОЛЕЙБОЛ

Распределение часов

Семестр	Практические занятия
1	30
2	26
3	30
4	26
5	16
6	10
7	12
8	10
Всего часов	160

Раздел 1. Основные средства физической подготовки**Тема 1.1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности**

Общеразвивающие упражнения, подвижные игры и эстафеты, легкоатлетические упражнения, атлетическая подготовка волейболиста. Развитие силы, быстроты, выносливости, специальной выносливости волейболиста, гибкости, координационных способностей.

Раздел 2. Основные средства технической и тактической подготовки**Тема 2.1. Техническая подготовка**

Технические действия в защите. Стартовые стойки. Перемещения. Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Постановка блока.

Технические действия в нападении. Стартовые стойки. Перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Нападающие удары. Прямой нападающий удар.

Тема 2.2. Тактическая подготовка

Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия (выбор места, действия с мячом). Групповые тактические действия (взаимодействия игроков передней линии при первой передаче, при второй передаче). Командные тактические действия.

Тема 2.3. Игровая (интегральная) подготовка

Контрольные игры и соревнования. Инструкторская и судейская практика.

Раздел 3. Нормативы специальной физической и технической подготовленности

Тема 3.1. Контрольные упражнения и задания на определение специальной физической и технической подготовленности

Контрольные физические упражнения и задания	Результаты и баллы					
	мужчины			женщины		
	4-5	6-8	9-10	4-5	6-8	9-10
Прыжок вверх с места (по Абалакову), см	50-65	55-68	60-70	40-50	45-52	48-55
Серийные прыжки с доставанием рукой подвешенного мяча (для муж. – на 1 м, для жен. – 80 см,) кол-во раз подряд	10-16	12-18	14-20	7-10	8-11	9-12
Подача мяча любым способом, кол-во попаданий в площадку из 10 подач	5-8	6-9	7-10	4-7	5-8	6-9
Передача мяча сверху двумя руками в парах на расстоянии 6-7 м, кол-во непрерывных передач	7-10	8-11	9-12	7-10	8-11	9-12
Нападающий удар из зон 4, 3, 2. по три попытки в каждой зоне, кол-во попаданий в площадку из 9 ударов без нарушения правил	5-8	6-9	7-10	4-7	5-8	6-9

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Распределение часов

Семестр	Практические занятия
1	28
2	24
3	28
4	24
5	12
6	12
7	14
8	10
Всего часов	152

Раздел 1. Основные формы и средства физической подготовки

Тема 1.1. Воспитание физических качеств и повышение уровня функциональной подготовленности

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, на снарядах, с взаимной помощью друг другу на месте и в движении (ходьба, бег). Подвижные игры и эстафеты.

Раздел 2. Основные формы и средства технической подготовки

Тема 2.1. Обучение основам техники спортивной ходьбы

Специальные упражнения для освоения элементов техники спортивной ходьбы. Специальные упражнения скороходов для совершенствования техники спортивной ходьбы.

Тема 2.2. Оздоровительная ходьба в стандартно-повторном и вариативно-интервальном режимах

Освоение основных технических аспектов оздоровительной ходьбы, используя различные методы обучения.

Тема 2.3. Обучение основам техники бега на средние и длинные дистанции

Обучение технике бега на прямой дистанции и повороте. Упражнения для освоения техники бега со старта и финиширования. Упражнения для повышения скорости бега.

Тема 2.4. Обучение основам техники кроссового бега

Упражнения для освоения техники кроссового бега. Бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Длительный бег по пересеченной в равномерном темпе.

Тема 2.5. Обучение основам техники на короткие дистанции

Специальные беговые упражнения (для частоты, длины шага). Упражнения для обучения технике старта и стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.

Тема 2.6. Обучение основам техники прыжка в длину с места

Освоение техники прыжка в длину с места. Специальные упражнения прыгуна. Упражнения для освоения движений в полетной фазе. Упражнения для освоения техники приземления.

Раздел 3. Нормативы специальной физической и технической подготовленности

Тема 3.1. Контрольные упражнения и задания на определение специальной физической и технической подготовленности

Контрольные физические упражнения	Результаты и баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Бег 100 м, с	12,8	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	15,0
Прыжок в длину с места, см	260	250	245	240	235	230	225	220	215	210
Бег 6 мин, м	1600	1550	1500	1400	1300	1200	1150	1100	1050	1000
Девушки										
Бег 100 м, с	15,3	15,7	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,2	17,6	18,0
Прыжок в длину с места, см	200	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Бег 6 мин, м	1250	1200	1150	1100	1000	950	900	850	800	700

МИНИ-ФУТБОЛ

Распределение часов

Семестр	Практические занятия
1	30
2	26
3	30
4	26
5	16
6	10
7	12
8	10
Всего часов	160

Раздел 1. Основные формы и средства физической подготовки

Тема 1.1. Развитие физических качеств и повышение уровня функциональной подготовленности

Развитие физических качеств средствами различных видов спорта: гимнастики, плавания, легкой атлетики, тяжелой атлетики, спортивных игр. Различные игровые упражнения и игры, способствующие развитию быстроты и скорости.

Раздел 2. Основные формы и средства технической и тактической подготовки

Тема 2.1. Техника передвижений

Бег лицом и спиной вперед, с изменением направления, скрестным и приставным шагом, прыжки толчком одной и двумя ногами, повороты в прыжках на 180, 360, остановка прыжком, выпадом. Бег по наклонной плоскости, повторный и переменный на короткие дистанции и с различной скоростью. Старты из различных исходных положений по сигналу, по прямой и дугам, с изменением направлений, с остановками и рывками.

Тема 2.2. Техника ведения мяча

Повторный и переменный бег с мячом, различные ведения мяча с остановками и рывками на различные дистанции. Упражнения с мячом (выполняемые продолжительное время), ведение с ускорением и без ускорений по прямой с изменением направлений, остановками и рывками.

Тема 2.3. Техника остановки мяча

Остановка катящихся, прыгающих и летящих мячей подошвой, внешней и внутренней стороной стопы, подъемом, бедром, грудью стоя на месте и в движении, неполная остановка с приданием мячу определенного направления для удара, передачи.

Тема 2.4. Техника передачи мяча

Специальные упражнения с мячом в парах и группах (игра в квадратах 3х2, 4х2 и т.д.).

Тема 2.5. Техника ударов по мячу

Удары по мячу ногами (внутренней стороной стопы, внутренней внешней и серединой подъема, носком). Удары по неподвижному, катящемуся, летящему мячу с различной скоростью на точность, с различной силой и траекторией полета. Удары по мячу головой без прыжка и в прыжке толчком одной, двумя ногами, стоя на месте и в движении, сброс мяча под удар.

Тема 2.6. Техника жонглирования мячом

Жонглирование мячом на месте. Жонглирование мячом в движении. Техника «финтов». «Финты»: обманные движения, простые и сложные «финты» позами, туловищем, головой, взглядом. Отбор мяча перехватом, выпадом, выбиванием.

Тема 2.7. Приемы игры вратаря

Ловля мячей: в падении и без; катящихся по площадке; летящих над площадкой на различной высоте и траектории. Ловля и отбивание мячей одной, двумя руками в прыжке. Броски мяча одной рукой на дальность и точность.

Тема 2.8. Тактические действия в защите и нападении

Индивидуальные действия. Действия без мяча. Выбор места. Открывание для поддержания атаки, получения мяча. Открывание на скорости в свободную зону. Увод игрока из зоны. При переходе от атаки к обороне выбор места для закрывания игрока или зоны. Игра в обороне персональным, зонным или комбинированными методами. Выбор позиции для вступления в единоборство с применением изученных технических приемов.

Действия с мячом. Выбор средства для применения «финта», отводки игрока, передачи или удара по воротам. При переходе к обороне выбор места, закрывание игрока или зоны. Выбор момента и способы перехвата мяча.

Закрывание игрока при продольной, поперечной и диагональной передачах. Действия против игрока, владеющего мячом. Выбор момента для вступления в единоборство с применением изученных приемов отбора мяча.

Групповые действия. Передачи мяча, взаимодействия в парах, тройках на месте и в движении без смены мест и со сменой, с остановкой и без остановки мяча, с ограниченным количеством касания мяча. Передачи мяча – продольные, поперечные, диагональные в ноги, на ход, на уход, на свободное место, в зону, недодача. Передачи по земле и по воздуху. Взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением противника.

Тренировочные упражнения для выработки навыков взаимодействия групп игроков, различные квадраты и проводимые в равночисленных и неравночисленных составах с различными условиями и заданиями.

Простейшие тактические комбинации в атаке и обороне при введении мяча в игру: при начале игры с центра, ввода мяча от ворот и из-за боковой линии, угловом, свободном и штрафном ударах.

Действия игроков в атаке (выбор места, растягивание защиты противника), комбинации в звеньях. Комбинации для преодоления стенки.

Ведение и передача мяча в парах, тройках с последующими ударами по воротам. Выбор места для получения своевременной передачи мяча. Закрывание противника без мяча, перехват, отбор мяча. Действия звеньев при переходе от атаки к обороне.

Двухсторонняя игра 2х2, 3х3, 4х4 с заданием в атаке и обороне.

Раздел 3. Нормативы специальной физической и технической подготовленности

Тема 3.1. Контрольные упражнения и задания на определение специальной физической и технической подготовленности

Контрольные физические упражнения и задания	Результаты и баллы		
	4-5	6-8	9-10
Бег 5 х 30 м с ведением мяча, с	28,0	27,0	26,0
Бег 30 м, с	4,6	4,4	4,3
Бег 30 м с ведением мяча, с	4,7	4,6	4,5
12 минутный бег по стадиону, м	3000	3050	3100
Демонстрация основных технических приемов	Зачтено – не зачтено		
Удары по воротам на точность, кол-во попаданий из 10 раз	2-4	5-7	8-10

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Распределение часов

Семестр	Практические занятия
1	30
2	26
3	30
4	26
5	16
6	10
7	12
8	10
Всего часов	160

Раздел 1. Основные средства физической подготовки

Тема 1.1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности

Общая физическая подготовка включает в себя Освоение элементов техники спортивных и подвижных игр: баскетбол, гандбол, футбол (с малым мячом), командные эстафеты с преодолением всевозможных препятствий, и направленные на развитие чувства мяча. Освоение комплексов упражнений аэробной направленности, развитию скоростно-силовых и координационных качеств.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты, которые выполняются с отягощением и собственным весом, в том числе упражнения на снарядах: на гимнастической стенке, тренажерах.

Раздел 2. Основные средства технической и тактической подготовки

Тема 2.1. Обучение основам техники игры в настольный теннис

Обучение стойкам: основная стойка; правосторонняя стойка; левосторонняя стойка. Обучение хватке ракетки: европейская хватка; азиатская хватка Последовательное овладение элементами техники передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.

Тема 2.2. Обучение и совершенствование техники подачи

Обучение подачам: подбрасывание мяча; «маятник», «веер», верхняя, нижняя, верхнебоковая. Подбрасывание мяча; с нижним вращением (короткая и длинная). Типичные ошибки при обучении и методы их исправления.

Тема 2.3. Обучение и совершенствование техники основных ударов

Обучение технике основных ударов: «толчок», «накат». Техника основных ударов: «срезка», «атакующего удара». Техника ударов «подставка», «свеча». Типичные ошибки при обучении и методы их исправления.

Тема 2.4. Тактические действия в одиночных играх

Обучения тактическим действиям в одиночных играх. Обучение тактическим действиям: в нападении; в защите. Ознакомление с простейшими тактическими комбинациями. Одношажные передвижения влево, вправо, вперед, назад. Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Тема 2.5. Тактические действия в парных играх

Совершенствование передвижений в парах. Техничко-тактическое взаимодействие в парах. Передвижения в парах по круговому способу; по способу: один партнер вперед-назад, другой влево-вправо. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Раздел 3. Нормативы специальной физической и технической подготовленности

Тема 3.1. Контрольные упражнения и задания на определение специальной физической и технической подготовленности

Контрольные физические упражнения и задания	Результаты и баллы					
	Мужчины			Женщины		
	4-5	6-8	9-10	4-5	6-8	9-10
Прыжок в длину с места, см	210-220	225-240	245-260	150-160	165-180	185-200
Наклон вперед, см	1-6	8-14	16-20	6-9	11-16	18-25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (муж), кол-во раз	10-20	24-33				
Поднимание туловища из положения лежа на спине (жен), кол-во раз			37-42	20-35	40-50	55-65
Подача мяча избранным способом (из 10 раз)	3-5	6-8	9-10	2-4	5-7	8-10
Демонстрация основных технических приемов	Зачтено – не зачтено			Зачтено – не зачтено		

ПЛАВАНИЕ

Распределение часов

Семестр	Практические занятия
1	30
2	26
3	30
4	26
5	16
6	10
7	12
8	10
Всего часов	160

Раздел 1. Основные средства физической подготовки

Тема 1.1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности

Общеразвивающие и специальные упражнения. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Игры и развлечения на воде. Развитие физических качеств средствами плавания.

Раздел 2. Основные средства технической подготовки

Тема 2.1 Изучение техники плавания способом кроль на спине

Имитационные упражнения на суше. Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды. Упражнения для изучения техники движений ног. Упражнение для изучения техники движений рук. Упражнения для изучения техники согласования движений рук и ног с дыханием. Плавание способом кроль на спине в полной координации.

Тема 2.2. Изучение техники плавания способа кроль на груди

Имитационные упражнения на суше. Упражнения для изучения техники движений ног. Упражнения для изучения техники движений ног в согласовании с дыханием. Упражнение для изучения техники движений рук. Упражнения для изучения техники движений рук в согласовании с дыханием. Упражнения для изучения техники согласования движений рук и ног на задержке дыхания. Упражнения для изучения техники согласования движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди. Плавание способом кроль на груди в полной координации.

Тема 2.3. Изучение техники плавания способа брасс

Упражнение для изучения техники движений ногами на суше. Упражнения для изучения техники движений ног. Упражнения для изучения техники движений ног в согласовании с дыханием. Упражнения для изучения техники движений рук в брассе. Упражнения для изучения техники согласования движений рук с дыханием. Упражнения для изучения техники

согласования движений рук и ног с дыханием. Плавание способом брасс в полной координации.

Тема 2.4. Изучение техники плавания способа дельфин

Имитационные упражнения на суше. Упражнения для изучения техники движений ног. Упражнение для изучения техники движений рук. Упражнения для изучения техники движений ног в согласовании с дыханием. Упражнения для изучения техники движений рук в согласовании с дыханием. Упражнения для изучения техники согласования движений рук и ног на задержке дыхания. Упражнения для изучения техники согласования движений рук, ног и дыхания в плавании способом дельфин. Плавание способом дельфин в полной координации.

Тема 2.5. Изучение техники стартов и поворотов в спортивных способах плавания

Упражнения для изучения техники старта в плавании способа кроль на спине. Упражнения для изучения техники поворотов в плавании способа кроль на спине. Упражнения для изучения техники стартового прыжка кролем на груди. Упражнения для изучения техники поворотов в кроле на груди. Упражнения для изучения техники поворотов в плавании способа брасс. Упражнения для изучения техники старта в плавании способа брасс.

Тема 2.6. Совершенствование техники избранного способа плавания

Плавание избранным способом в полной координации на время и на длинную дистанцию.

Тема 2.7. Прикладное плавание

Разновидности прыжков. Нырание в длину и глубину. Преодоление водных преград.

Раздел 3. Нормативы специальной физической и технической подготовленности

Тема 3.1. Контрольные упражнения и задания на определение специальной физической и технической подготовленности

Контрольные физические упражнения	Результаты и баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Плавание 12 мин	>725	700	650	600	550	500	450	400	350	<350
Девушки										
Плавание 12 мин	>650	600	550	500	450	400	350	300	275	<275

СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Распределение часов

Семестр	Практические занятия
1	68
2	68
3	68
4	68
5	34
6	34
7	34
8	34
Всего часов	408

Раздел 1. Основные формы и средства физической подготовки студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья

Тема 1.1. Обучение выполнению комплексов специальных физических упражнений для студентов группы «А»

Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Дозированная ходьба, бег. Упражнения на равновесие, расслабление. Прогулки на лыжах, плавание. Дыхательные упражнения (статические, динамические). Упражнения для мелких мышц глаз и на аккомодацию.

Тема 1.2. Обучение выполнению комплексов специальных физических упражнений для студентов группы «Б»

Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине, боку, стоя на четвереньках). Специальные упражнения для мышц брюшного пресса, поясничной области, спины, малого таза. Дозированная ходьба, бег. Прогулки на лыжах, плавание. Дыхательные упражнения (статические, динамические). Диафрагмальное дыхание. Упражнения в сочетании с приемами поглаживающего и вибрационного массажа передней брюшной стенки.

Тема 1.3. Обучение выполнению комплексов специальных физических упражнений для студентов группы «В»

Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление «мышечного корсета», увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Специальные корригирующие симметричные гимнастические упражнения. Специальные виды ходьбы для формирования и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп. Упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. Дыхательные упражнения (статические, динамические). Упражнения на координацию, равновесие. Прогулки на лыжах, плавание.

Тема 1.4. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности с учетом специфики имеющихся заболеваний

Средства и методы общей физической подготовки: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Упражнения на развитие выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых способностей: упражнения с весом собственного тела, с противодействием, с сопротивлением, с отягощением (гантели, набивные мячи). Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения на развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения с предметами и без, подвижные игры, эстафеты.

Упражнения на развитие гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Тема 1.5. Обучение выполнению комплексов упражнений для снижения умственного и психофизического напряжения

Аутогенная тренировка. Обучение методам снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Сочетание физических упражнений из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине) с расслаблением. Упражнения на расслабление для различных мышечных групп.

Раздел 2. Формирование навыков применения средств физической культуры в режиме активного отдыха

Тема 2.1. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики

Составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики с учетом имеющегося заболевания. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и почек, зрения, сердечно-сосудистой системы и центральной нервной системы, органов дыхания.

Тема 2.2. Применение современных направлений фитнеса и элементов оздоровительных систем при различных заболеваниях

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Тема 2.3. Применение спортивных и подвижных игр, эстафет оздоровительной направленности с учетом имеющегося заболевания

Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные игровые упражнения. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов. Применение разнообразных подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др.

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 3.1. Развитие профессионально важных физических качеств средствами оздоровительных систем и современных направлений фитнеса

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. для развития физических качеств с учетом будущей профессии. Обучение комплексам упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.

Тема 3.2. Развитие профессионально важных физических качеств средствами легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр

Использование средств легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр для развития физических качеств с учетом будущей профессии. Обучение комплексам упражнений с целью профилактики профессиональных заболеваний. Применение элементов техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. для развития физических и психофизических качеств с учетом будущей профессии.

Тема 3.3. Формирование навыков самостоятельного использования упражнений профессионально-прикладной физической подготовки

Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ с учетом отклонений в состоянии здоровья и будущей профессиональной деятельности студента.

Раздел 4. Нормативы физической подготовленности

Тема 4.1. Контрольные упражнения и задания на определение показателей физической подготовленности

Баллы	Наклон вперед из положения сидя на полу, см	Равновесие, мин	Поднимание ног из положения лежа на спине		Поднимание туловища лежа на животе «рыбка», кол-во раз	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	Присед на одной ноге с опорой о перекладину гимнастической стенки «пистолетик», кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях, кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки, кол-во раз
			прямых ног на 90°	согнутых ног на 90°					
10	22	2,00	50	65	35	70	10	15	16
9	20	1,5	47	63	32	65	9	14	15
8	18	1,4	44	60	30	60	8	13	14
7	16	1,3	42	57	27	55	7	12	13
6	14	1,2	40	55	25	50	6	11	12
5	12	1,1	38	50	22	45	5	10	11
4	10	1,0	35	45	20	40	4	9	10
3	8	0,4	32	40	17	35	3	8	9
2	6	0,2	30	35	15	30	2	7	8
1	4	0,1	25	30	12	25	1	6	7

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Распределение часов

Семестр	Лекционные занятия
1	4
2	4
3	4
4	-
5	2
6	-
7	-
8	2
Всего часов	16

Лекционный материал

Первый год обучения

Тема 1: «Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь» (2 часа).

Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.

Тема 2: «Естественно-научные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма» (4 часа).

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

Тема 3: «Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия.» (2 часа).

Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Понятия ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД. Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД. Профилактика.

Второй год обучения

Тема 1: «Основы методики самостоятельных занятий» (2 часа).

Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения.

Принципы дозирования физической нагрузки. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Домашнее задания по физической культуре.

Тема 2: «Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение» (2 часа).

Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности. Спорт. Спорт высших достижений, массовый, профессиональный, любительский, студенческий спорт.

Третий год обучения

Тема 1: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)» (2 часа).

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.

Четвертый год обучения

Тема 1: Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания. (2 часа.)

Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия.

Практика для подготовительного отделения

На практических занятиях осуществляется взаимосвязь освоенных знаний, двигательных умений и навыков и формирование у студентов опыта практической реализации индивидуальных оздоровительных или тренировочных программ. Содержание практических занятий должно быть созвучно с тематикой теоретического курса.

Методический совет кафедры конкретизирует содержание практических занятий в рабочих программах с учетом особенностей региона, контингента, традиций, спортивно-технической базы и т.п.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Баскетбол

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов								Форма контроля знаний
		Практические занятия								
		Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Основные средства физической подготовки	10	6	8	8	4	4	4	4	
1.1	Развитие физических качеств и функциональной подготовленности	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.	Основные формы и средства технической и тактической подготовки	20	18	22	16	12	4	8	4	
2.1	Передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.2	Передачи и ловля мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.3	Броски в корзину	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.4	Тактические действия	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.5	Судейские и инструкторские практики	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.	Нормативы специальной физической и технической подготовленности		2		2		2		2	
3.1	Контрольные упражнения и задания на определение специальной физической и технической подготовленности		+		+		+		+	
Итого за семестр		30	26	30	26	16	10	12	10	Зачет
Всего часов		160								

Волейбол

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов								Форма контроля знаний
		Практические занятия								
		Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Основные средства физической подготовки	10	6	8	8	4	4	4	4	
1.1	Развитие физических качеств и функциональной подготовленности	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.	Основные средства технической и тактической подготовки	20	18	22	16	12	4	8	4	
2.1	Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.2	Тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.3	Игровая (интегральная) подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.	Нормативы специальной физической и технической подготовленности		+		+		+		+	
3.1	Контрольные упражнения и задания на определение специальной физической и технической подготовленности		2		2		2		2	
Итого за семестр		30	26	30	26	16	10	12	10	Зачет
Всего часов		160								

Легкая атлетика

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов								Форма контроля знаний
		Практические занятия								
		Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Основные средства физической подготовки	6	2	4	2	2	2	2	2	
1.1	Воспитание физических качеств и повышение уровня функциональной подготовленности	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.	Основные формы и средства технической подготовки	20	20	20	20	8	8	10	6	
2.1	Обучение основам техники спортивной ходьбы	+	+	+						
2.2	Оздоровительная ходьба в стандартно-повторном и вариативно-интервальном режимах	+	+	+		+		+		
2.3	Обучение основам техники бега на средние и длинные дистанции				+	+				
2.4	Обучение основам техники кроссового бега				+	+				
2.5	Обучение основам техники бега на короткие дистанции				+	+				
2.6	Обучение основам техники прыжка в длину с места	+	+	+						
3.	Нормативы общей физической подготовленности	2	2	2	2	2	2	2	2	
3.1	Контрольные упражнения и задания на определение общей физической подготовленности	+	+	+	+	+	+	+	+	
Итого за семестр		28	24	28	24	12	12	14	10	Зачет
Всего часов		152								

Мини-футбол

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов								Форма контроля знаний
		Практические занятия								
		Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Основные средства физической подготовки	8	4	8	10	6	4	4	2	
1.1	Развитие физических качеств и повышение уровня функциональной подготовленности	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.	Основные средства технической и тактической подготовки	20	20	20	14	8	4	6	6	
2.1	Техника передвижений	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.2	Техника ведения мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.3	Техника остановки мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.4	Техника передачи мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.5	Техника ударов по мячу	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.6	Техника жонглирования мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.7	Приемы игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.	Нормативы специальной физической и технической подготовленности	2	2	2	2	2	2	2	2	
3.1	Контрольные упражнения и задания на определение специальной физической и технической подготовленности	+	+	+	+	+	+	+	+	
Итого за семестр		30	26	30	26	16	10	12	10	Зачет
Всего часов		160								

Настольный теннис

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов								Форма контроля знаний
		Практические занятия								
		Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Основные средства физической подготовки	8	4	8	6	6	4	2	2	
1.1	Развитие физических качеств и функциональной подготовленности	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.	Основные средства технической и тактической подготовки	20	20	20	18	8	4	10	8	
2.1	Обучение основам техники игры в настольный теннис	+	+							
2.2	Обучение и совершенствование техники подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.3	Обучение и совершенствование техники основных ударов	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.4	Тактические действия в одиночных играх				+	+	+	+	+	
2.5	Тактические действия в парных играх				+	+	+	+	+	
3.	Нормативы специальной физической и технической подготовленности	2	2	2	2	2	2			
3.1	Контрольные упражнения и задания на определение специальной физической и технической подготовленности	+	+	+	+	+	+			
Итого за семестр		30	26	30	26	16	10	12	10	Зачет
Всего часов		160								

Плавание

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов								Форма контроля знаний
		Практические занятия								
		Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Основные средства физической подготовки	8	4	8	10	6	4	4	2	
1.1	Развитие физических качеств и функциональной подготовленности	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.	Основные средства технической подготовки	20	20	20	14	8	4	6	6	
2.1	Изучение техники плавания способом кроль на спине	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.2	Изучение техники плавания способом кроль на груди	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.3	Изучение техники плавания способом брасс	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.4	Изучение техники плавания способом дельфин	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.5	Изучение стартов и поворотов в спортивных способах плавания	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.6	Совершенствование техники избранного способа плавания	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.7	Прикладное плавание	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.	Нормативы специальной физической и технической подготовленности	2	2	2	2	2	2	2	2	
3.1	Контрольные упражнения и задания на определение специальной физической и технической подготовленности	+	+	+	+	+	+	+	+	
Итого за семестр		30	26	30	26	16	10	12	10	Зачет
Всего часов		160								

Специальное учебное отделение

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов								Форма контроля знаний
		Практические занятия								
		Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Основные формы и средства физической подготовки студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья	58	58	56	56	10	10	10	10	
1.1	Обучение выполнению комплексов специальных физических упражнений для студентов группы «А»	+	+	+	+	+	+	+	+	
1.2	Обучение выполнению комплексов специальных физических упражнений для студентов группы «Б»	+	+	+	+	+	+	+	+	
1.3	Обучение выполнению комплексов специальных физических упражнений для студентов группы «В»	+	+	+	+	+	+	+	+	
1.4	Развитие физических качеств и функциональной подготовленности с учетом специфики имеющихся заболеваний	+	+	+	+	+	+	+	+	
1.5	Обучение выполнению комплексов упражнений для снижения умственного и психофизического напряжения	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.	Формирование навыков применения средств физической культуры в режиме активного отдыха	6	6	8	8	10	10	10	10	
2.1	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.2	Применение современных направлений фитнеса и элементов оздоровительных систем при различных заболеваниях	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.3	Применение спортивных и подвижных игр, эстафет оздоровительной направленности с учетом имеющегося заболевания					+	+	+	+	
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка					10	10	10	10	
3.1	Развитие профессионально важных физических качеств средствами оздоровительных систем и современных направлений фитнеса					+	+	+	+	
3.2	Развитие профессионально важных физических качеств средствами легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр					+	+	+	+	
3.3	Формирование навыков самостоятельного использования упражнений профессионально-прикладной физической подготовки					+	+	+	+	
4.	Нормативы специальной физической и технической подготовленности	4	4	4	4	4	4	4	4	
4.1	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов	+	+	+	+	+	+	+	+	
Итого за семестр		68	68	68	68	34	34	34	34	Зачет
Всего часов		408								

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная.

1. Бессмертная, Е.А. Здоровьесберегающие технологии. Оздоровительная аэробика: учеб.-метод. пособие / Е.А.Бессмертная, Е.В. Аксютич, А. Р. Рафикова, И.И. Лосева. - Минск, 2015. - 79 с.
2. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С.Григорович [и др.]; под общей редакцией Е.С. Григоровича, А. Переверзева. - Минск, 2011.- 352 с.
3. Желобкович, М.П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб, пособие / М.П. Желобкович, Т.А. Глазько, Р.И. Купчинов. - Минск, 1997. -112 с.
4. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учеб, пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. - Минск, 2016. - 191 с.: ил.

Дополнительная.

5. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М., 2005. - 544 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М., 1991. - 543 с.
7. Новикова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии. Пилатес: методика физических упражнений: учеб.-метод. пособие / Л.В. Новикова, Е.А. Бессмертная, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. - Минск, 2012. - 72 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб, пособие для студентов высш. учеб, заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.

Критерии успешности освоения учебного материала по разделам программы:

Организационный – посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам); участие студента в различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях; практическое содействие преподавателю в организации и проведении соревнований и спортивно-массовых мероприятий;

Образовательный – знание раздела учебной программы «Теоретические основы физической культуры»;

Методический – индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта; использование видов и методов контроля за своим физическим состоянием;

Практический – выполнение контрольных нормативов по оценке физической подготовленности.

Критерии промежуточной аттестации для студентов основной и подготовительной групп, специальной медицинской группы:

«Зачтено» – наличие результатов текущей аттестации и посещаемость учебных занятий не менее 70 %;

«Не зачтено» – отсутствие результатов текущей аттестации и/или более 30 % учебных занятий пропущено без уважительной причины.

Нормативы по оценке физической подготовленности для девушек 17-18 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжки в длину с места (сантиметры)	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Челночный бег 4X9 метров (секунд)	12,7 и более	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
Бег 30 метров (секунд)	6,3 и более	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и менее
Бег 1500 метров (минут, секунд)	511 и более	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и менее

Нормативы по оценке физической подготовленности для девушек 19-22 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжки в длину с места (сантиметры)	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Челночный бег 4X9 метров (секунд)	13,16 и более	12,6	12,13	11,9	11,65	11,2	11,0	10,8	10,6	10,0 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
Наклон вперед из	3 и	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и

положения сидя (сантиметры)	менее									более
Бег 30 метров (секунд)	7,9 _и более	6,5	6,18	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 _и менее
Бег 1500 метров (минут, секунд)	572 _и более	567	529	483	480	472	461	445	420	390 _и менее

Нормативы по оценке физической подготовленности для юношей 17-18 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжки в длину с места (сантиметры)	190 _и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 _и более
Челночный бег 4X9 метров (секунд)	11,8 _и и более	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 _и и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	20 _и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	53 _и и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	33 _и и менее	38	40	42	46	49	51	60	63	73 _и и более
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3 _и и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 _и и более
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-3 _и и менее	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 _и и более
Бег 30 метров (секунд)	5,5 _и и более	5,044	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 _и и менее
Бег 3000 метров (минут, секунд)	1021 _и и более	962	929	885	845	785	724	721	693	665 _и и менее

Нормативы по оценке физической подготовленности для юношей 19-22 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжки в длину с места (сантиметры)	190 _и и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 _и и более
Челночный бег 4X9 метров (секунд)	12,96 _и и более	10,8	10,28	10,0	9,8	9,6	9,4	9,28	9,1	8,9 _и и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	20 _и и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 _и и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	32 _и и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 _и и более

(раз)										
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4 _и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 _и более
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	0 _и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 _и более
Бег 30 метров (секунд)	5,6 _и более	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,55	4,5	4,4	4,2 _и менее
Бег 3000 метров (минут, секунд)	1022 _и более	797	725,5	721	720	686	665,5	664	662,5	661 _и менее

Методы (технологии) обучения

Основными методами (технологиями) обучения, отвечающими целям изучения дисциплины, являются:

Специфические методы физического воспитания:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Организация самостоятельной работы студентов

Существуют три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.

Утренняя гигиеническая гимнастика входит в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Упражнения выполняются в перерывах между учебными занятиями.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре: подготовительная (разминка), основная и заключительная части.

Диагностика компетенций студента

Для оценки достижений студента используется следующий диагностический инструментарий:

- оценка техники выполнения физических упражнений (в том числе контрольных), технических и тактических приемов;
- оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния;
- сдача зачета по учебной дисциплине.

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также студенты, занимающиеся в группах лечебной физической культуры при лечебно-профилактических учреждениях, сдают зачет на кафедре физического воспитания и спорта на основании следующих нормативных требований теории и практики физического воспитания:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям 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 рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля;
- включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры физического воспитания и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Средства специальной 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. Рекомендуются использовать следующие средства для развития физических качеств.

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

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

Выносливость. Средства, развивающие общую и специальную выносливость из различных видов спорта.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения статического и динамического характера, выполняемые с максимальной амплитудой.

Ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции и решением двигательных задач в минимальном временном интервале.

Подвижные и спортивные игры. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т.д.), имитационные и отвлекающие действия. Упражнения, развивающие статическое и динамическое равновесие

Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на тренажерах, гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения с преодолением собственного веса и внешнего сопротивления.

Средства специальной физической подготовки

Гимнастика. Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям.

Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба, прыжки, приседания, наклоны, перекаты, кувырки, элементарные упражнения в равновесии, висах, упорах, в положении лежа, на гимнастических снарядах, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее. Упражнения различной сложности, ритмической (в т.ч. танцевальной) структуры, длительности и интенсивности.

Аэробика, танцевальная гимнастика, шейпинг. Самостоятельное освоение сложных двигательных комплексов под музыкальное сопровождение. Выполнение зачетных и соревновательных программ.

Атлетическая гимнастика. Упражнения с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, укрепления мышц, увеличения мышечной массы и повышения работоспособности.

Методической основой использования средств атлетической гимнастики являются многократные повторения упражнений с малым и средним весом.

В занятиях используют общеразвивающие упражнения с гантелями, гирями и другими отягощениями, эспандером, металлической палкой, собственным весом, на спортивных тренажерах и снарядах, со штангой. Особое внимание уделяется упражнениям для развития силы рук и верхнего плечевого пояса, спины и живота.

Спортивные игры.

Общеразвивающие и специальные упражнения игрока. Освоение и совершенствование элементов техники. Основные тактические приемы игры. Имитационные и отвлекающие действия, финты. Товарищеские, контрольные двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

Баскетбол, стритбол. Стойка, повороты, вышагивание, передвижение. Ведение, ловля и передачи мяча (одной или двумя руками, с отскоком от пола). Броски (одной или двумя руками, в прыжке). Выбивание, перехват и блокировка мяча. Обучение тактическим действиям. Командная игра.

Волейбол, пляжный волейбол, парковый волейбол. Стойка и передвижения. Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра.

Футбол, футзал, мини-футбол, пляжный футбол. Ведение мяча. Передача мяча ногой (левой/правой ногой) на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Прием мяча (подоймой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой). Отбор мяча. Удары мяча ногой (правой/левой) с последующим попаданием в ворота. Перемещения игрока (с мячом и без мяча). Приемы игры вратаря. Командная игра.

Гандбол. Передвижения (в ходьбе и беге) и остановки (двойным шагом, прыжком). Повороты, прыжки (толчком двумя/одной ногой). Обучение падениям. Ловля и передача мяча. Перехваты мяча. Броски мяча по воротам (согнутой рукой снизу, сверху, в прыжке, в падении). Приемы игры вратаря. Командная игра.

Теннис, настольный теннис, бадминтон. Способы хвата ракетки, стойка игрока, замах. Техника ударов ракеткой, передвижения игрока по площадке. Техника и тактика одиночных и парных встреч.

Легкая атлетика. Бег и ходьба как естественные локомоции, укрепляющие здоровье, обеспечивающие профилактику заболеваний и увеличение функциональных возможностей организма, закаливание природноклиматическими факторами.

Упражнения для освоения рациональной техники передвижений в зависимости от рельефа трассы. Нормирование нагрузок оздоровительной направленности. Соотношение бега и ходьбы. Границы пульсовых режимов. Метод равномерного непрерывного бега и непрерывный переменный бег. Освоение популярных программ оздоровительного бега и ходьбы (скандинавская ходьба и др.).

Общеразвивающие и специальные упражнения **спринтера и средневика-стайера.** Техника бега (спринтерский, на средние и длинные дистанции). Стартовое ускорение, бег по дистанции, бег на вираже, финишное ускорение. Комплексы специальных беговых упражнений спринтера и средневика-стайера. Повторный, интервальный, переменный и дистанционный метод тренировки. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Эстафеты. Контрольные старты.

Общеразвивающие и специальные упражнения **метателя.** Техника безопасности при занятиях метаниями. Упражнения для освоения техники метаний легкоатлетических снарядов (держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, основной разбег, финальное усилие). Упражнения для развития общей и специальной силы метателя. Метания на дальность.

Общеразвивающие и специальные упражнения **прыгуна.** Техника прыжков (в длину с места, с разбега). Упражнения с элементами прыжков различными способами. Освоение индивидуализированных комплексов прыжковых упражнений. Многоскоки. Контрольные соревнования.

Лыжный спорт. Выполнение строевых команд на лыжах, передвижение с лыжами и на лыжах различными способами. Техника различных шагов: ступающий шаг, скользящий шаг, техника классических лыжных ходов (одновременный бесшажный, попеременный двухшажный ход), упражнения для ознакомления с техникой конькового способа передвижения на лыжах.

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.

Плавание. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Упражнения по освоению с водной средой. Имитационные упражнения. Упражнения для обучения технике спортивных способов плавания (брасс, кроль на груди и на спине) по элементам и в координации. Обучение стартам и поворотам. Освоение тренировочных программ (оздоровительная, спортивная) в избранном стиле плавания. Контрольные соревнования.

Прикладное плавание. Нырание. Прыжки в воду с бортика, трамплина, вышки. Поведение на воде в открытых водоемах и экстремальных ситуациях.

При организации занятий рекомендуется формировать учебные группы по уровню владения навыком плавания.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Практико-ориентированное образование в учреждениях высшего образования определяет цель профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) - психофизическая готовность и физическая пригодность к успешной профессиональной деятельности.

Задачи ППФП определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

формированию специальных знаний, освоению прикладных умений и навыков;

воспитанию и совершенствованию профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;

воспитанию специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ в жизнедеятельности.

Средства ППФП можно группировать в следующем порядке:

прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;

прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта (целостное использование);

вспомогательные виды спорта, дополняющие образовательный процесс по разделу ППФП.

Оздоровительные системы

Для повышения функциональных возможностей организма и совершенствования двигательных способностей могут быть использованы разнообразные оздоровительные системы и средства.

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.

Аэробика. 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.

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.

Шейпинг. Научно обоснованная система оздоровительной физической культуры, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма. Его суть в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой.

Дыхательная гимнастика. Система специальных упражнений для регулирования процессов дыхания, улучшения вентиляции легких. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др.

Хатха-йога. Комплексы дыхательных, динамических, статических, статико-динамических и релаксационных упражнений хатха-йоги.

Практика для подготовительного отделения

На практических занятиях осуществляется взаимосвязь освоенных знаний, двигательных умений и навыков и формирование у студентов опыта практической реализации индивидуальных оздоровительных или тренировочных программ. Содержание практических занятий должно быть созвучно с тематикой теоретического курса.

Методический совет кафедры конкретизирует содержание практических занятий в рабочих программах с учетом особенностей региона, контингента, традиций, спортивно-технической базы и т.п.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие спортивно-техническую подготовленность не ниже третьего разряда. Учебные группы комплектуются по видам спорта, с учетом его спортивно-технических особенностей.

На спортивном отделении осуществляется дальнейшее повышение уровня общефизической, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Важным разделом в работе спортивного отделения является освоение знаний и умений по общественно-физкультурной и спортивной практике, овладению навыками судейства

соревнований, организации активного отдыха, проведению производственной гимнастики, участию в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, проводимых в вузе.

Студенты спортивного отделения могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением зачетных требований в установленные сроки.

Словарь

Внеурочные формы физической культуры - занятия физическими упражнениями и спортивные мероприятия, организуемые в дополнение к урочным формам преимущественно в свободное от учебы время.

Здоровый образ жизни - отношение человека к собственной жизнедеятельности, обеспечивающее использование всех форм и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Компетенция - знания, умения и опыт, необходимые для решения теоретических и практических задач.

Компетентность выпускника вуза - выраженная способность применять знания и умения.

Массовый спорт (спорт для всех) - соревновательная форма физической культуры, преимущественно ориентированная на повышение эмоциональности занятий физическими упражнениями. Применительно к вузу - спартакиада факультетов, массовые кроссы, турниры и т.д.

Основное учебное отделение - состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья (основная медицинская группа).

Подготовительное учебное отделение - состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья, но имеющих низкий уровень физической подготовленности или физического развития.

Профессионально-прикладная физическая культура - социальный опыт использования потенциала физической культуры в целях повышения эффективности профессиональной деятельности. Реализуется в формах профессионально-прикладной физической подготовки (обеспечение должного уровня личной физической и функциональной готовности к конкретному виду профессионально-трудовой деятельности) и профессиональной физической культуры специалиста (обеспечение должного уровня готовности специалиста - врача, педагога и т.д.), которая позволяет использовать потенциал физической культуры в своей профессиональной деятельности - профессиональной компетенции.

Специальное учебное отделение - состав студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения по физическим нагрузкам (специальная медицинская группа).

Спорт - социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях.

Студенческий спорт - часть физической культуры и спорта, направленная на физическое воспитание обучающихся в учреждениях

профессионально-технического, среднего специального и высшего образования, в том числе спортсменов, их подготовку к участию и участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, спортивных мероприятиях;

Спорт высших достижений - система подготовки и участия в соревнованиях, ориентированная на достижение высших результатов (рекордов) и победы на международной спортивной арене, применительно для студенческого спорта - Всемирная Универсиада, Чемпионаты мира среди студентов и т.д.

Спортивное учебное отделение - состав студентов, имеющих высокую физическую и технико-тактическую подготовку в избранном виде спорта.

Урочные формы физической культуры - учебно-тренировочные, лекционные, методические занятия, предусмотренные учебной программой и рабочими планами по предмету физическая культура.

Физическая культура - составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Физическая культура - учебная дисциплина, предметом изучения которой является система знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности; достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Физическая подготовка - процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие человека;

Физическое воспитание - комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку;

Физкультурно-оздоровительная работа — подготовка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий;

Физкультурно-оздоровительное мероприятие - мероприятие оздоровительного характера, направленное на укрепление здоровья в процессе физического воспитания;

Физическая культура личности - это органическое единство физкультурно-оздоровительных или спортивных занятий, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической и психической готовности к систематическим занятиям физическими упражнениями, направленными на самосовершенствование.

Физическое воспитание - педагогически организованный процесс целенаправленного формирования физической культуры личности и оптимизации физического статуса.

Физическая культура оздоровительная - использование потенциала физической культуры в целях укрепления здоровья и физической дееспособности людей, находящихся в состоянии предболезни или имеющих факторы риска.

Физическая культура адаптивная — использование потенциала физической культуры в целях восстановления или компенсации временно (ЛФК) или постоянно (инвалиды) утраченных физических или ослабленных функций и физических способностей.

Физическая культура рекреативная - использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации досуга.

Технология (педагогическая) - это проект последовательно осуществляемой деятельности педагога и обучающихся, направленной на реализацию целей образования и обеспечение достижения прогнозируемых результатов.

Технологии образовательные - это такие технологии, которые обеспечивают вовлеченность студентов в поиск и управление знаниями, приобретение опыта самостоятельного решения разнообразных задач, способствуя более эффективному формированию у студентов компетенций.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ДРУГИМИ
ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Согласование не требуется	Физическое воспитание и спорт		Содержание данной учебной программы не требует согласования с другими учебными дисциплинами специальностей. Протокол № 5 от 30.05.2022