

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет транспорта»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения
образования «Белорусский
государственный университет
транспорта

_____ Н.Н.Казаков

« ____ » _____ 2025

Регистрационный № УД- _____ / уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РЕКРЕАТИВНАЯ (ФАКУЛЬТАТИВ)

**Учебная программа учреждения 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
- 6-05-1036-02 Экономическая безопасность
- 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
- 7-07-0732-03 Строительство транспортных коммуникаций

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов ОСВО 6-05-1036-02-2023, 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, ОСВО 7-07-0732-03-2023 и учебных планов специальностей регистрационные №№ 6-05-1036-02/032-ГС/уч., 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., 7-07-0732-03/051-САм/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 « » 2025 г.);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет транспорта» (протокол № от « » 2025 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность изучения учебной дисциплины

Дисциплина «Физическая культура рекреативная» 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 рекреативная» 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 рекреативная» 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: **3, 4**

Семестр: **5, 6,7,8.** (ЭМ,ЭС,ЭТ,СП,СИ, САм,СВм ,ПН, ПСм,ПАм ,МВ,МО,МК,МС,МТ,МЭ, МЭСм, ГБ, ГТ,ГИ,УД,УЛ,УА,УБ)

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 рекреативная» 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 **98 часов** (ЭМ,ЭС,ЭТ,СП,СИ, СВм ,ПН, ПСм,МВ,МО,МК,МС,МТ,МЭ, МЭСм, ГБ, ГТ,ГИ,УД,УЛ,УА,УБ).

132 часа (САм,ПАм).

Распределение учебных часов на освоение разделов учебной программы.

Распределение учебных часов по семестрам

Основное, подготовительное и специальное учебные отделения для (ЭМ,ЭС,ЭТ,СП,СИ, СВм ,ЛН, ПСм,МВ,МО,МК,МС,МТ,МЭ, МЭСм, ГБ, ГТ,ГИ,УД,УЛ,УА,УБ)

Наименование отделений (модулей)	Количество аудиторных часов			
	Семестр	Лекции	Практические занятия	Всего
	5	0	36	36
	6	0	32	32
	7	0	30	30
Итого				98

Основное, подготовительное и специальное учебные отделения для (САм,ПАм)

Наименование отделений (модулей)	Количество аудиторных часов			
	Семестр	Лекции	Практические занятия	Всего
	5	0	36	36
	6	0	32	32
	7	0	34	34
8	0	30	30	
Итого				132

Распределение аудиторных часов по семестрам и разделам

по физическому воспитанию для студентов 3-4 курсов БелГУТа

(основное и подготовительное отделение)

ЭМ,ЭС,ЭТ,СП,СИ, СВм ,ЛН, ПСм,МВ,МО,МК,МС,МТ,МЭ, МЭСм, ГБ, ГТ,ГИ,УД,УЛ,УА,УБ

№ п/п	Содержание материала	3 курс		4 курс	
		5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
1.	Теория				
2.	Практика:				
	2.1. Легкая атлетика	12	12	10	
	2.2. Гимнастика	8	10	10	
	2.3. Спортивные и подвижные игры	16	10	10	
	2.4. Плавание				
	2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка				
	Всего практических часов	36	32	30	
	Итого часов	98			

Распределение аудиторных часов по семестрам и разделам

по физическому воспитанию для студентов 3-4 курсов БелГУТа
(основное и подготовительное отделение) САМ,ПАМ

№ п/п	Содержание материала	3 курс		4 курс	
		5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
1.	Теория				
2.	Практика:				
	2.1. Легкая атлетика	12	12	10	10
	2.2. Гимнастика	8	10	12	10
	2.3. Спортивные и подвижные игры	16	10	12	10
	2.4. Плавание				
	2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка				
	Всего практических часов	36	32	34	30
	Итого часов	132			

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Учебный материал для студентов основного и подготовительного отделений

Гимнастика

№ п/п	Содержание материала	Количество аудиторных часов по семестрам							
		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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	<u>Строевые упражнения:</u> строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания; фигурная маршировка, ОРУ – для развития силы, быстроты, координации, гибкости, правильной осанки; упражнения на расслабление, упражнения на гимнастических снарядах (скамейке, стенке и др.) и с предметами (палки, мячи, скакалка и др.)					2			
2	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики (зарядки)					2	2		2
3	<u>Акробатические упражнения:</u> обучение и совершенствование техники выполнения-группировки, перекатов (вперед и назад), кувырков (вперед и назад), длинный кувырок и					2		2	

	кувырок прыжком; стойка на лопатках; стойка на голове и руках, стойка на руках.									
4	<u>Прикладные упражнения:</u> разновидности ходьбы, бега, прыжков; лазанье по канату; упражнения в равновесии; подтягивание (различными хватами); поднимание и						2	2	2	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	переноска груза; упражнения с отягощением; прыжки в длину, глубину, вверх, через препятствия.									
5	<u>Производственная гимнастика:</u> вводная гимнастика-обучение составлению комплексов для сокращения периода «вработываемости» организма; упражнения организационного характера; специальные упражнения, сходные с предстоящим характером работы.						2		2	
6	<u>Физкультурная пауза:</u> обучение составлению комплексов гимнастических упражнения, способствующих снятию утомления и поддержания высокой работоспособности (упражнения, оказывающие общее воздействие на организм-ходьба, бег, прыжки, приседания, дыхательные упражнения (на месте): виды и приемы.						2	2	2	
7	<u>Массаж и самомассаж:</u> виды и приемы.					2				
8	<u>Упражнения на гимнастических снарядах:</u>						2		2	

5	Научить финишному броску и финишированию								
6	Совершенствование бега на короткие дистанции					4	4	4	2
7	Научить технике бега по прямой и на повороте								
8	Совершенствование техники бега на средние дистанции					2	2	2	2
9	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги								
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега					2	2	2	2
11	Обучение технике метания гранаты с места								
1	2								
12	Обучение технике метания гранаты с разбега								
13	Совершенствование техники метания гранаты с разбега					4	4	4	4
14	ВСЕГО:					12	12	12	10

Спортивные и подвижные игры

№ п/п	Содержание материала	Количество аудиторных часов по семестрам								
		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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
БАСКЕТБОЛ										
1	Обучение и совершенствование техники передвижений, остановок, вышагиваний									
2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча					2	2	2		
3	Обучение и совершенствование техники передач мяча					2	2	2		
4	Обучение и совершенствование тактики игры									
5	Учебная игра					4	2	4	4	
ВСЕГО										
ВОЛЕЙБОЛ										
1	Обучение и совершенствование техники передач					2				
2	Обучение и совершенствование техники подач					2		2	2	
3	Обучение и совершенствование техники нападающего удара					2		2		
4	Учебная игра					2	4	4	4	
ВСЕГО						16	10	16	10	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ										

ВСЕГО								
ИТОГО					16	10	16	10

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная.

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

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.

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 РЕКРЕАТИВНАЯ» 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