

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет транспорта»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор учреждения
образования «Белорусский государственный
университет транспорта

Ю.Г.Самодум

« » 2022

Регистрационный № УД- / уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей:

- 1-25 01 08 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит (по направлениям)» ГБ.
- 1-96 01 01 «Таможенное дело» ГТ.
- 1-40 05 01 «Информационные системы и технологии (по направлениям)» ГИ, СИ.
- 1-44 01 01 «Организация перевозок и управление на автомобильном и городском транспорте» УА.
- 1-44 01 02 «Организация дорожного движения» УБ.
- 1-27 02 01 «Транспортная логистика (по направлениям)» УЛ.
- 1-44 01 03 «Организация перевозок и управление на железнодорожном транспорте» УД.
- 1-37 02 03 «Техническая эксплуатация погрузочно-разгрузочных, путевых, дорожно-строительных машин и оборудования» МС.
- 1-36 01 04 «Оборудование и технологии высокоэффективных процессов обработки материалов» МО.
- 1-37 02 01 «Тяговый состав железнодорожного транспорта (по направлениям)» МТ, МЭ.
- 1-37 02 02 «Подвижной состав железнодорожного транспорта» МВ.
- 1-43 01 06 «Электроснабжение (по отраслям)» МЭС.
- 1-37 02 04 «Автоматика, телемеханика и связь на железнодорожном транспорте»ЭТ, ЭС, ЭМ.
- 1-69 01 01 «Архитектура» ПА.
- 1-70 02 01 «Промышленное и гражданское строительство» ПС.
- 1-70 03 01 «Автомобильные дороги» СА.
- 1-37 02 05 «Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство» СП.
- 1-70 04 03 «Водоснабжение, водоотведение и охрана водных ресурсов» СВ.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы «27» 06 2017, регистрационный № ТД-СГ.025/тип., образовательных стандартов и учебных планов специальностей.

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 « » 2022 г.);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет транспорта»
(протокол № от « » 2022 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 физической культуры студента и способности реализовывать ее социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в университете является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

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

Предметом изучения учебной дисциплины «Физическая культура» являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

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

Курс: **1, 2, 3, 4**
Семестр: **1, 2, 3, 4, 5, 6** (ЭМ, ЭС, ЭТ, СВ, СП, СИ, ПС, МВ, МО, МС, МТ, МЭ, МЭС, ГБ, ГТ,ГИ, УД, УЛ, УА, УБ)
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 (ПА, СА)
Лекции: **14 часов, 16 часов** (ПА, СА)
Зачет: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры**
Практические занятия:
326 (ЭМ,ЭС, ЭТ, СВ, СП,СИ, ПС, МВ, МО, МС, МТ, МЭ, МЭС, УД, УЛ, УА, УБ, ГБ, ГТ,ГИ)
392 (ПА, СА)

Всего часов

по дисциплине:

340 (ЭМ,ЭС, ЭТ, СВ, СП, ПС, МВ, МО, МС, МТ, МЭ, МЭС, УД, УЛ, УА, УБ, ГБ, ГТ, ГИ, ПА)
408 (ПА, СА)

Требования к уровню освоения содержания учебной дисциплины

УК-6 Владеть навыками здоровьесбережения (МО, МС, МЭС ЭМ, ЭС,ЭТ, СВ).

УК-7 Владеть навыками здоровьесбережения (МВ, СП, УД УЛ).

УК-12 Использовать навыки здоровьесбережения для поддержания необходимого и достаточного уровня физической подготовки, обеспечивающего выполнение должностных функций (ГТ).

УК-13 Владеть навыками здоровьесбережения (ГБ).

УК-14 Владеть навыками здоровьесбережения (СА).

УК-15 Обладать навыками здоровьесбережения (ПС).

УК-17 Обладать навыками здоровьесбережения (ПА, ГИ).

УК-16 Владеть навыками здоровьесбережения (УБ).

УК-16 Обладать навыками здоровьесбережения (УА).

УК-17 Владеть навыками здоровьесбережения, поддерживать необходимый и достаточный уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную профессиональную деятельность (СИ).

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

Содержание учебной программы основывается на следующих концептуальных позициях:

- общеобразовательной направленности процесса физического воспитания;
- интегративности функций физической культуры;
- системности учебно-воспитательного процесса;
- профессионально-прикладной направленности физического воспитания;
- нормативном и методическом обеспечении образованности студентов в области физической культуры и спорта;
- этапной и итоговой аттестации студентов по физической культуре.

Распределение учебных часов на освоение разделов учебной программы.

Распределение учебных часов по семестрам

Основное, подготовительное и специальное учебные отделения для

**ЭМ,ЭС, ЭТ, СВ, СП, СИ, ПС, МВ, МО, МС, МТ, МЭ, МЭС, УД,
УЛ, УА, УБ, ГБ, ГТ, ГИ**

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

ПА, СА

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по физическому воспитанию для студентов 1-4 курсов БелГУТа (подготовительное отделение)

Для ЭМ, ЭС, ЭТ, СВ, СП, СИ, ПС, МВ, МО, МС, МТ, МЭ, МЭС, УД, УЛ

№ 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.	Практика:								
	2.1. Легкая атлетика	28	24	28	24	12	12		
	2.2. Гимнастика	10	10	10	10	6	10		
	2.3. Спортивные и подвижные игры	30	26	30	26	16	10		
	2.4. Плавание								
	2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка								
					по специализации				
									по плану кафедры физвоспитания
	Всего практических часов	68	60	68	60	34	32		
	Итого часов	72	64	72	64	36	32		

		Для ПА, СА							
№ 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

Внеучебные занятия

- физические упражнения в режиме учебного дня;
- занятия в спортивных клубах, секциях и группах по интересам;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;

использование разнообразных форм в процессе физического воспитания создает условия, обеспечивающие выполнение студентами научно-обоснованного объема (6-8 часов в неделю) активной двигательной деятельности, необходимого для нормального функционирования организма.

Практические и теоретические учебные занятия являются основной формой физического воспитания студентов, предусматриваются в учебных планах по всем специальностям в объеме не менее 4-х часов в неделю и включается в сетку часов учебного расписания вуза в течении всего периода обучения студентов, кроме выпускного курса, сверх установленного недельного объема учебной нагрузки. При составлении учебного расписания двухразовые учебные занятия по два академических часа планируются равномерно в течение недели.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНЫМ ОТДЕЛЕНИЯМ

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения – основное (подготовительное), специальное и спортивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года, с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и физической и спортивной подготовленности.

В основном (подготовительном) и спортивном отделениях студентам предоставляется право свободного выбора вида спорта и учебной группы с учетом их интересов.

Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния.

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

Из одного учебного отделения (группы) в другие студенты могут переводиться после окончания учебного года или семестра. Перевод студентов в специальное учебное отделение в связи с заболеванием может проводиться в любое время года.

Численный состав групп учебных отделений определяется в соответствии с действующей Инструкцией по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал для студентов основного и подготовительного отделений

Содержание учебного материала включает следующие разделы:

- теоретический;
- методико-практический.

Первый год обучения

Цель и задачи курса: повышение уровня физической подготовленности студентов. Формирование знаний, умений и навыков использования физических упражнений для

активного отдыха и повышения умственной работоспособности, развитие физических качеств, формирование технических навыков.

Теоретические занятия

Лекция 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.

Лекция 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

Лекция 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.

Методические занятия

Тема: «Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями (использование «бытовых» медицинских приборов; оценка некоторых показателей состояния здоровья методами номограмм, индексов, функциональных проб)».

Ознакомление студентов с самоконтролем по методике «САН». Освоение методики «КОНТРЭКС-1»; формирование умений и навыков измерения и оценки частоты сердечных сокращений, артериального давления, жизненной емкости легких, простейших антропометрических измерений самостоятельного контрольного тестирования показателей физической подготовленности, ведение дневника самоконтроля.

Тема: «Освоение вариантов содержания утренних самостоятельных занятий (гигиенический и тренировочный варианты)».

Варианты гигиенической гимнастики с преимущественной направленностью одного из видов физических упражнений (общеразвивающий, силовой или кроссовый варианты). Формы организации утренних тренировочных занятия. Способы закаливания организма. Консультации по использованию основных гигиенических средств в утренних занятиях физическими упражнениями.

Тема: «Физическая активность в период умственных нагрузок. Формы организации двигательного режима в период экзаменационной сессии».

Варианты самостоятельных занятий гигиенической направленности: комплексы упражнений «минуты бодрости»; комплексы упражнений для укрепления мышц глаз при зрительном утомлении. Варианты аутогенной тренировки.

Тема: «Организационно-методические основы проведения самостоятельных занятий студентов с разным уровнем физической подготовленности».

Варианты программ занятий для студентов со слабым, средним и высоким уровнем физической подготовленности. Консультации по выбору индивидуальных оздоровительных или тренировочных программ на основе тестирования и контрольных измерений уровня физической подготовленности студентов.

Второй год обучения

Цель и задачи курса: повышение уровня здоровья и физической подготовленности студентов. Освоение индивидуальных тренировочных или оздоровительных программ и практическая их реализация в самостоятельных занятиях.

Теоретические занятия

Лекция 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.

Лекция 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.

Методические занятия

Тема: «Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках».

Характеристика форм восстановления (гидропроцедуры, бани, тепловые камеры, массаж и самоконтроль, искусственное ультрафиолетовое облучение и др.). Понятие о сбалансированном питании. Рацион питания при повышенных физических нагрузках. Роль витаминов и минеральных веществ в рациональном питании. Низкокалорийные диеты. Оптимальный процент жиров и оптимальный вес. Способы контроля за весом тела.

Тема: «Содержание и направленность популярных частных методик занятий физическими упражнениями».

Азбука оздоровительного бега К. Купера, Л. Лидьярда, Ф. Суслова. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова. Атлетическая гимнастика В. Дикуля. Круговая тренировка в домашних условиях по методике С. Розенцвейг. Закаливание и моржевание по методике П.К. Иванова. Дыхательная гимнастика А. Стрельникова и К. Бутейко. Ритмическая гимнастика (на примере гимнастики «Зоркость»).

Тема: «Методика организации индивидуальных занятий аэробикой направленности с использованием циклических видов спорта».

Методические основы занятий оздоровительной ходьбой. Особенности методики занятий оздоровительным бегом и плаванием; учет компонентов тренировочной нагрузки при занятиях со скакалкой; оценка физической нагрузки при занятиях на велотренажере. Составление индивидуальных программ, направленных на развитие выносливости.

Тема: «Организационно-методические основы индивидуальных занятий музыкально-ритмическими упражнениями».

Ритмическая гимнастика. Гимнастика в стиле джаз, диско, брейк. Подбор музыки, освоение техники, профилактика травматизма, режим оздоровительных и тренировочных занятий, параметры физической нагрузки. Освоение комплексов музыкально-ритмических упражнений и подбор индивидуальных программ для самостоятельных занятий.

Тема: «Методика и организация занятий атлетической гимнастикой по индивидуальной программе».

Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Оборудование, инвентарь, профилактика травматизма. Освоение базовых комплексов и подбор индивидуальных программ для самостоятельных занятий.

Тема: «Круговая тренировка как метод строго регламентированных упражнений в домашних условиях».

Круговая тренировка с применением отягощения. Круговая тренировка, направленная на развитие гибкости. Использование круговой тренировки при занятиях спортом. Самостоятельные занятия с применением круговой тренировки. Оборудование, инвентарь, профилактика травматизма. Особенности методики самоконтроля при использовании круговой тренировки.

Тема: «Гимнастика будущей матери» (тема по выбору).

Комплексы физических упражнений, рекомендуемые женщинам в до- и послеродовой период. Консультации по проведению гимнастики с детьми первого года жизни, до трех лет, дошкольного возраста.

Третий год обучения

Цель и задачи курса: освоение прикладных знаний и формирование прикладных умений и навыков, акцентированное развитие физических, психических и специальных качеств для предстоящей профессиональной деятельности; овладение практическими навыками использования тренажерных устройств, приспособлений и оборудования в организации самостоятельных занятий; развитие положительной динамики показателей тестов.

Теоретические занятия

Лекция 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.

Методические занятия

Тема: «Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программах».

Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования. Основные технические характеристики тренажеров, выпускаемых отечественной промышленностью: тренировочный комплекс «Здоровье», гимнастический упор, тренажер «Гребля», «Бегущая дорожка», велоэргометр, диски вращения, разборные гантели и т.п. Возможные варианты комплексного использования тренажерных устройств и приспособлений. Освоение базовых комплексов упражнений с применением тренажеров.

Тема: «Основы физического воспитания молодой семьи».

Семейное физическое воспитание – основа в укреплении здоровья ребенка. Формы активного проведения досуга: турпоходы, тренировочные занятия, утренняя зарядка, прогулки с использованием подвижных игр, соревнования спортивных семей, участие в массовых оздоровительных мероприятиях и праздниках здоровья.

Методические приемы формирования физической активности детей дошкольного и младшего школьного возраста в домашних условиях. Опыт физического воспитания Никитиных, Скрипалевых и других.

Устройство минигородка здоровья в домашних условиях.

Тема: «Роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки в профилактике утомления. Комплексы упражнений профессиональной направленности».

Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и спорта.

Тема: «Организация занятий с использованием приспособлений и простейших тренажеров в индивидуальных программах физической подготовки».

Практическое применение массажеров, имплицаторов, амортизаторов, эспандеров и другого инвентаря из подсобных предметов в малых формах самостоятельных занятий. Комплексы упражнений с использованием тренажеров и приспособлений.

Тема: «Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм».

Игры в мини-футбол, мини-теннис, пляжный волейбол, поединки 9 типа армрестлинга), игры-аттракционы. Упрощенные правила спортивных игр и основы судейства. Элементарные действия самозащиты.

Четвертый год обучения

Цель и задачи курса: совершенствование физической готовности к предстоящей профессиональной деятельности; овладение навыками регуляции эмоциональных состояний (освоение знаний аутотренинга, психофизической тренировки, медитации); формирование знаний и умений организации семейного физического воспитания; развитие положительной динамики тестирования.

Теоретические занятия

Лекция 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.

Методические занятия

Тема: «Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности».

Опрос-консультация.

Тема: «Основы самомассажа нижних конечностей после физической нагрузки; плечевого пояса и туловища в процессе занятий силовыми упражнениями. самомассаж женщины в дородовой и послеродовой период с элементами гигиенической гимнастики. Использование простейших массажеров в процессе сеансов самомассажа. Использование простейших массажеров в процессе сеансов самомассажа. Использование гидропроцедур: контрастный душ, теплые ванны, бани».

Тема: «Подбор индивидуальных комплексов упражнений для исправления дефектов фигуры и осанки».

Консультации по подбору индивидуальных комплексов упражнений по коррекции осанки, фигуры. Освоение элементов косметического массажа.

Тема: «Двигательный режим молодой женщины».

Комплексы физических упражнений для женщин, занятых домашним трудом. Особенности организации двигательного режима в период менструации. Основы семейного физического воспитания (культура семейная и культура физическая).

Организация семейных форм досуга и активного отдыха. Семейный туризм. Элементарные навыки туриста: укладка рюкзака, установка палатки, страховка на переправе. Первая медицинская помощь.

Тема: «Позы, дыхание, релаксация. Базовые комплексы упражнений на расслабление. Выход из состояния погружения в аутотренинг».

Задания для самостоятельного выполнения предлагаются в зависимости от тематики практикумов-консультаций, утвержденной методическим советом кафедры.

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.

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. Рекомендуется 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 (подошвой, 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. Ныряние. 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.

Учебный материал для студентов спортивного отделения.

Спортивное учебное отделение			
Спортивная квалификация	Наполняемость учебных групп (человек)	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год (не более)
1. Группа спортивного совершенствования (мс, кмс)	6-8	14-16	560
2. Учебно-тренировочные группы (кмс, 1 разряд)	8-10	12-14	480
3. Учебно-тренировочные группы (1-2 разряд)	10-12	10-12	360
4. Учебно-тренировочные группы (2-3 разряд)	12-15	6-8	240
5. Группы спортивной специализации	15	6	210
6. Игровые виды спорта	Двойной игровой состав	6-16	Согласно спортивной квалификации

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.

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	2					
2	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики (зарядки)	2						2	
3	<u>Акробатические упражнения:</u> обучение и совершенствование техники выполнения-группировки, перекатов (вперед и назад), кувырков (вперед и назад), длинный кувырок и кувырок прыжком; стойка на лопатках; стойка на голове и руках, стойка на руках.	2	2	2	2	2	2	2	2
4	<u>Прикладные упражнения:</u> разновидности ходьбы, бега, прыжков; лазанье по канату; упражнения в равновесии; подтягивание (различными хватами); поднятие и переноска груза; упражнения с отягощением; прыжки в длину, глубину, вверх, через препятствия.		2	2	2	2	2		2
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	2	2	2	2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
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		2	
7	<u>Массаж и самомассаж:</u> виды и приемы.	2	2			2		2	2	
8	<u>Упражнения на гимнастических снарядах:</u> мужчины - перекладина; размахивание в висе, подъем разгибом, соскок прогнувшись (на махе назад); брусья: из упора на руках подъемы – вперед и назад; соскоки – махом вперед и назад. Равновесие: женщины – разновидность ходьбы, соскоки, элементы ритмической гимнастики.		2	2	2	2	2	2	2	
9	<u>ВСЕГО:</u>	10	10	10	10	10	10	10	10	

Легкая атлетика

№ 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	Обучение технике бега на короткие дистанции по прямой и на повороте (виражи).	6	4						
2	Обучение технике низкого старта и стартового разбега	6							
3	Обучение технике высокого старта и стартового ускорения		2						
4	Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции		2						
5	Научить финишному броску и финишированию		2						
6	Совершенствование бега на короткие дистанции		2	6	4	8	8	8	8
7	Научить технике бега по прямой и на повороте	8			2				
8	Совершенствование техники бега на средние дистанции		6	6	6	8	6	6	6
9	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	6		6			2		2
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега			4	6	2	6	6	6
11	Обучение технике метания гранаты с места		4						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	Обучение технике метания гранаты с разбега		4		4				
13	Совершенствование техники метания гранаты с разбега			4	6	6	4	6	4
14	ВСЕГО:	26	26	26	28	24	26	26	26

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	4	4	2	2	2	2	2	2	2
2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча	4	4	4	4	4	2	2	2	2
3	Обучение и совершенствование техники передач мяча	4	2	4	4	4	4	2	2	2
4	Обучение и совершенствование тактики игры		2	4	4	4	4	4	4	4
5	Учебная игра	4	4	2	2	2	4	6	6	6
ВСЕГО		16	16	16	16	16	16	16	16	16
ВОЛЕЙБОЛ										
1	Обучение и совершенствование техники передач	4	4	2	4	2	4	2	2	2
2	Обучение и совершенствование техники подач	4	4	2	4	2	2	2	2	2
3	Обучение и совершенствование техники нападающего удара	2		2	2	2	2	2	2	2
4	Учебная игра		2	4	2	4	2	4	4	4
ВСЕГО		10	10	10	12	10	10	10	10	10
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ										
ВСЕГО		2	2	2	2	2	2	2	2	2
ИТОГО		28	28	28	30	28	28	28	28	28

Профессионально-прикладная физическая подготовка

№ 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	Средства ППФК и их отбор	2							
2	Специфические особенности железнодорожных специальностей. Двигательные навыки, необходимые для инженера		2						
3	Упражнения, способствующие формированию профессионально важных двигательных навыков			4	2	2	2	2	2

Специализация

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ВОЛЕЙБОЛ									
1	Обучение и совершенствование техники передач	16	12	8	10	10	6	7	4
2	Обучение и совершенствование техники подач	6	4	2	2	2	1	1	2
3	Обучение и совершенствование техники нападающих ударов	3	8	12	12	10	8	7	6
4	Обучение и совершенствование техники блокирования		4	6	4	4	2	2	1
5	Командные действия		2	2	4	6	3	4	4
6	Подвижные игры, эстафеты	1	4	2	2	2	3	2	2
7	Учебные игры	2	4	4	6	6	7	9	9
БОРЬБА ВОЛЬНАЯ И ГРЕКО-РИМСКАЯ									
1	Обучение и совершенствование техники бросков через спину	12	16	8	10	10	6	7	6
2	Обучение и совершенствование техники бросков через плечи	6	4	2	2	2	1	2	2
3	Обучение и совершенствование техники проходов в ноги	3	8	12	12	10	8	8	6
4	Обучение и совершенствование техники переворотов накатом	2	4	4	6	4	2	2	1
5	Обучение и совершенствование техники переворотов захватом за бедро		2	2	4	6	3	2	4
6	Обучение и совершенствование техники переворотов ключом	3	2	2	2	2	2	3	2
7	Учебно-тренировочные схватки	2	2	4	6	6	7	9	7
БАСКЕТБОЛ									
1	Обучение и совершенствование техники передвижения, остановок, вышагивания	4	4	2	2	2	2	2	2
2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча	16	12	10	10	8	6	6	4
3	Обучение и совершенствование	12	10	10	8	8	6	4	4

	техники передач мяча (в парах, тройках)								
4	Обучение и совершенствование техники бросков	10	10	10	8	8	6	4	4
5	Командные действия			6	4	2	2	2	2
6	Подвижные игры и эстафеты	2	4	2	2	4	4	2	2
7	Учебные игры	4	4	4	6	6	8	8	8
ФУТБОЛ									
1	Обучение и совершенствование техники передач	10	10	6	8	8	5	6	4
2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча	8	10	6	8	8	6	5	4
3	Обучение и совершенствование техники «обводки»	2	6	4	3	2	2	2	2
4	Обучение и совершенствование техники ударов по воротам	6	6	6	8	7	5	5	4
5	Командные действия		4	6	6	6	6	6	8
6	Подвижные игры, эстафеты	2	2	2	3	3	2	2	2
7	Учебные игры			4	6	6	4	6	4
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС									
1	Обучение и совершенствование техники подрезки справа	10	6	4	2	2	2	2	2
2	Обучение и совершенствование техники подрезки слева	10	6	4	2	2	2	2	2
3	Обучение и совершенствования техники наката справа	4	8	4	2	4	2	2	4
4	Обучение и совершенствования техники наката слева	4	8	4	2	4	2	2	4
5	Обучение и совершенствования техники Тонса-Спина справа			10	10	8	8	6	4
6	Обучение и совершенствования техники Тонса-Спина слева				10	8	8	6	4
7	Учебные игры	2	4	4	4	4	6	8	10
ПЛАВАНИЕ									
1	Обучение и совершенствование техники плавания способом дельфин	6	10	4	6	6	4	4	5
2	Обучение и совершенствование техники плавания способом кроль на спине	6	4	10	2	6	10	4	5
3	Обучение и совершенствование техники плавания способом брасс	6	4	4	10	6	4	4	5
4	Обучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди	6	4	6	2	6	10	4	5
5	Обучение и совершенствование техники выполнения стартов и поворотов	4	2	4	5	4	4	10	7
6	Подвижные игры и эстафеты	2	4	4	5	2		2	3
СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА									
1	Обучение и совершенствование ОРУ и специальных упражнений в спортивной аэробике	12	12	8	10	10	6	7	4

2	Обучение и совершенствование технической подготовки в спортивной аэробике	10	4	2	6	2	1	4	2
3	Обучение и совершенствование силовой подготовки в спортивной аэробике	3	8	12	7	10	8	4	6
4	Обучение и совершенствование специальных упражнений в спортивной аэробике	2	4	6	7	4	2	2	8
5	Обучение и совершенствование гимнастических упражнений и элементов в спортивной аэробике		4	4	4	6	3	9	4
6	Спортивные, подвижные игры	1	2	2	4	2	3	2	2
7	Обучение и совершенствование Стрэггинг		4	2	4	6	7	4	2

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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 диагностики сформированности компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методического уровня подготовки, контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в учебный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- формирование умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде собеседования по темам учебной программы с выставлением оценки;
- методический раздел предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- практический раздел проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку. При тестировании физической подготовленности (практический раздел) оценка суммируется.

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.

Зачетные требования и нормативы разрабатываются с учетом учебного отделения, курса обучения и факультета (специальности).

Критерии успеваемости:

- *организационный* – это посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.;
- *общеобразовательный* – усвоение студентом физкультурных знаний;
- *методический* – оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе физического воспитания средств и методов

физической культуры и спорта;

- *практический* – оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольного тестирования. При оценке физической подготовленности рекомендуется руководствоваться контрольными упражнениями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (Приложение 1).

Диагностический инструментарий. Для диагностики сформированности компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методического уровня подготовки, контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Условиями допуска студента к выполнению зачетных нормативов являются:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в образовательный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- сформированные умения и навыки в профессионально-прикладной физической подготовке.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования могут быть дифференцированы следующим образом:

- диагностика по теоретическому разделу проводится в виде собеседования по темам учебной программы с выставлением оценки;
- диагностика в рамках методического раздела предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- диагностика по практическому разделу проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) учреждения высшего образования совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год и утверждается ректором (руководителем). Итоговой формой контроля является зачет или экзамен в зависимости от специальности в конце каждого семестра, где дисциплина «Физическая культура» включена в цикл «Дополнительные виды обучения».

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также студенты СМГ, лечебной физической культуры при лечебно-профилактических

учреждениях, сдают зачет на кафедре физической культуры на основании следующих нормативных требований теории и практики физического воспитания:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по дисциплине «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 осуществлять самоконтроль;
- включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры физического воспитания и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе, факультете. Студенты, относящиеся к категории «Спортсмены высокой квалификации», решением кафедры могут быть освобождены от практического раздела зачетных требований по дисциплине «Физическая культура».

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 положения сидя (сантиметры)	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и 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 более	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	33 и менее	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и более
Подтягивание на высокой перекладине	3 и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и более

(раз)										
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-3 и менее	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и более
Бег 30 метров (секунд)	5,5 и более	5,044	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4.05 и менее
Бег 3000 метров (минут, секунд)	1021 и более	962	929	885	845	785	724	721	693	665и 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 менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265и более
Челночный бег 4X9 метров (секунд)	12,96 и более	10,8	10,28	10,0	9,8	9,6	9,4	9,28	9,1	8,9 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	32 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и более
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	661и менее

ЛИТЕРАТУРА

Основная.

1. Бессмертная, Е.А. Здоровьесберегающие технологии. Оздоровительная аэробика: учеб.-метод. пособие / Е.А.Бессмертная, Е.В. Аксютин, 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. Глазко, 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.
5. Лосева, И.И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебнометодическое пособие / В.Ф. Свитин, Г.И. Дулькина, Н.А. Кондакова. / под общ. ред. И.И. Лосевой. - Минск, 2005. - 79 с.
6. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. - М., 2009.-448 с.
10. Формирование компетенции здоровьесбережения у студентов : монография / Т. Д. Полякова [и др.] ; Белорус, гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2012.- 105 с.

Дополнительная.

1. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М., 2005. - 544 с.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

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.