

Учреждение образования
«Международный государственный экологический институт
имени А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ

С.А. Маскевич

Регистрационный № УД-65-2017/уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей:

- 1-80 02 02 Медико-биологическое дело;
- 1-33 01 05 Медицинская экология;
- 1-31 04 05 Медицинская физика;
- 1-100 01 01 Ядерная и радиационная безопасность;
- 1-43 01 06 Энергоэффективные технологии и энергетический менеджмент;
- 1-33 01 07 Природоохранная деятельность (по направлениям);
- 1-40 05 01 Информационные системы и технологии (по направлениям).

2017 г.

Учебная программа составлена на основе типовой программы «Физическая культура» № ТД-СГ 025/тип от 27.06.2017 и учебных планов специальностей:

1-80 02 02 Медико-биологическое дело;

1-33 01 05 Медицинская экология;

1-31 04 05 Медицинская физика;

1-100 01 01 Ядерная и радиационная безопасность;

1-43 01 06 Энергоэффективные технологии и энергетический менеджмент;

1-33 01 07 Природоохранная деятельность (по направлениям);

1-40 05 01 Информационные системы и технологии (по направлениям).

СОСТАВИТЕЛИ:

А.Д.Жак, старший преподаватель кафедры физического воспитания учреждения образования «Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета;

И.П. Аверина, старший преподаватель кафедры физического воспитания учреждения образования «Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета;

Н.А. Гришанович, старший преподаватель кафедры физического воспитания учреждения образования «Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета;

О.Н. Онищук, доцент кафедры физического воспитания учреждения образования «Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета;

М.М. Круталевич, заведующий кафедрой физического воспитания учреждения образования «Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета, доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физического воспитания учреждения образования «Международный государственный экологический институт им. А.Д.Сахарова» Белорусского государственного университета (протокол № 1 от 21.09.2017);

Советом факультета экологической медицины учреждения образования «Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета (протокол № 3 от 09.10.2017).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся в учреждении образования «Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета составлена с учетом материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учебного заведения. Программой предусмотрено комплексное решение образовательных, воспитательных и гигиенических (оздоровительных) задач, а так же развития у обучающихся двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).

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

Для реализации обозначенной выше цели предполагается решение следующих задач:

- понимание и принятие обучающимся социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- 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 результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны:

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.

Общее количество часов и количество аудиторных часов, отводимое на изучение дисциплины для специальностей 1-33 01 05 Медицинская экология, 1-43 01 06 Энергоэффективные технологии и энергетический менеджмент, 1-33 01 07 Природоохранная деятельность (по направлениям), 1-40 05 01 Информационные системы и технологии (по направлениям) – 420 ч.

Форма получения высшего образования – дневная. Форма текущей аттестации – зачет в 1 – 6 семестрах.

Общее количество часов и количество аудиторных часов, отводимое на изучение дисциплины для специальностей: 1-80 02 02 Медико-биологическое дело, 1-31 04 05 Медицинская физика, 1-100 01 01 Ядерная и радиационная безопасность – 560 ч. Форма получения высшего образования – дневная. Форма текущей аттестации – зачет в 1 – 8 семестрах.

Для проведения практических занятий по физическому воспитанию все обучающиеся института на основе результатов медицинского осмотра подразделяются на 4 отделения: основное, подготовительное, специальное, спортивное.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Учебный материал дисциплины «Физическая культура» дифференцирован через систему теоретических, практических (урочных занятий – учебно-тренировочных и методико-практических, контрольных) занятий.

Теоретические занятия, включающие тематические лекции, содержат:

философские, культуроведческие, психолого-педагогические, социально-биологические и социально-экономические знания основ физической культуры и спорта, необходимые для формирования здорового стиля жизни, учета индивидуальных особенностей организма при использовании физических упражнений;

основные теоретические и методические положения, определяющие содержание и формы реализации ППФП обучающихся, использование средств физической культуры в профилактике общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек;

методические основы направленного использования средств физической культуры и спорта в разнообразных социумах - на производстве и активном отдыхе, в общественной деятельности и в быту.

Практические занятия:

- учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимого недельного минимума двигательной активности в период обучения обучающегося, достижение и поддержание им оптимального уровня физической подготовленности, освоение техники видов спорта, подготовку обучающихся к участию в массовых спортивных соревнованиях, освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности;

- контрольные занятия обеспечивают (посредством тестирования) итоговую информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, о состоянии и динамике физического развития, общей и профессиональной прикладной подготовленности каждого обучающегося

Содержание учебного материала

Номер занятия	Наименование темы	Содержание
1	Лекция «Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь»	Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». 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.
2	Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка. 2. Ознакомление с основами легкоатлетических упражнений: бега, прыжков, метаний. 3. Ознакомление с основами строевых и порядковых упражнений. 4. Меры безопасности при занятиях физической культурой.
3	Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка. 2. Обучение технике высокого старта и бега по дистанции. 3. Ознакомление с техникой прыжков в длину. 4.Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре (ТБ)

4	Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разносторонняя физическая подготовка. Развитие общей выносливости. 2. Обучение технике прыжков в длину. 3. Обучение технике низкого старта и стартового ускорения.
5	Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Развитие общей выносливости. 3. Обучение технике прыжков в длину. 4. Обучение технике низкого старта и бега по дистанции.
6	Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2. Обучение технике прыжков в длину. 3. Обучение технике низкого старта и финиширования в беге на короткие дистанции.
7	Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2. Обучение технике прыжков в длину. 3. Обучение технике низкого старта и финиширования в беге на к/ дистанции.
8	Входящий контроль физической подготовленности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Входящий контроль уровня физического развития: прием контрольных нормативов (подтягивание – муж; отжимание, челночный бег).
9	Входящий контроль физической подготовленности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Входящий контроль уровня физического развития: прием контрольных нормативов (прыжок в длину с места; поднятие туловища, наклон).
10	Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Развитие общей выносливости. 3. Обучение технике высокого старта и бега по дистанции.
11	Входящий контроль физической подготовленности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Входящий контроль уровня физического развития: прием контрольного норматива по бегу на дистанции - 30 м.

12	Входящий контроль физической подготовленности	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2. Входящий контроль уровня физического развития: прием контрольного норматива по бегу на дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - муж.- 3000 м. - жен. - 1500 м.
13	Волейбол	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2. История волейбола.</p> <p>3. Основные правила игры.</p> <p>4. Обучение стойкам, перемещениям, остановкам, исходным положениям, то есть техническим приемам без мяча.</p>
14	Волейбол	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение стойкам, перемещениям; остановкам, исходным положениям без мяча, - верхней передаче мяча двумя руками.
15	Волейбол	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление изученных технических приемов без мяча; - верхней передаче мяча двумя руками. <p>3. Развитие прыгучести.</p>
16	Волейбол	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка</p> <p>2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование изученных технических приемов без мяча; - верхней передаче мяча двумя руками; - обучение передаче мяча двумя руками снизу <p>3. Развитие прыгучести.</p>
17	Волейбол	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2.Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование изученных технических приемов без мяча; - верхней передаче мяча; <p>обучение нижней боковой подаче.</p> <p>3.Развитие прыгучести.</p>

18	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разносторонняя физическая подготовка 2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбола: <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование верхней передачи; - обучение нижней боковой подаче. 3. Развитие прыгучести.
19	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разносторонняя физическая подготовка 2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбола: <ul style="list-style-type: none"> - верхней передачи мяча; - нижняя передача мяча; 3. Учебная игра по упрощенным правилам 4. Развитие прыгучести.
20	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разносторонняя физическая подготовка 2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбола: <ul style="list-style-type: none"> - верхней передачи мяча; - нижней передачи мяча; разучивание нижней боковой подачи; 3. Учебная игра по упрощенным правилам. 4. Развитие прыгучести.
21	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разносторонняя физическая подготовка 2. Совершенствование техники и тактики игры волейбола: <ul style="list-style-type: none"> - верхней и нижней передачи мяча; - закрепление нижней боковой подачи. 3. Учебная игра по упрощенным правилам.
22	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разносторонняя физическая подготовка 2. Совершенствование техники и тактики игры волейбола: <ul style="list-style-type: none"> - верхней и нижней передачи мяча; - нижней боковой подачи; учебная игра по упрощенным правилам. 3. Прием зачетных требований по волейболу.
23-25	Гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разносторонняя физическая подготовка 2. Ритмическая (ж) и атлетическая (м) гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> - со снарядами (гири, гантели, экспандеры); - на тренажерах (гимн.стенке) 3. Развитие силы.

26 - 32	Гимнастика	1. Разносторонняя физическая подготовка 2. Ритмическая (ж) и атлетическая (м) гимнастика: - со снарядами (гири, гантели, экспандеры); - на тренажерах; 3. Развитие силы.
33-35	Прием контрольных нормативов	1.Разносторонняя физическая подготовка. 2.Прием контрольных нормативов: - прыжок в длину с места – жен, муж. - челночный бег 4*9м – жен, муж. - подтягивание на перекладине – муж. - отжимание от скамейки – жен. -поднимание туловища – жен, муж.
36	Лекция: «Здоровый образ жизни - основа профессионального долголетия	Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена»

II семестр

Номер занятия	Наименование темы	Содержание
1	Лекция: «Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма».	Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.

2	Баскетбол	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2. История баскетбола; место занятий; оборудование и инвентарь; профилактика спортивного травматизма; правила игры.</p> <p>3. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основная стойка; - передача мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу мячу. <p>4. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
3	Баскетбол	<p>1. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение в защитной стойке приставными шагами; вперед, назад, вправо, влево; - остановка шагом; - ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом и бегом. <p>3. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
4	Баскетбол	<p>1. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>2. Изучение и совершенствование техники и тактик и игры в баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи; - бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места с правой и левой стороны от корзины. <p>3. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
5	Баскетбол	<p>1. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>2. Закрепление техники и тактики игры в баскетбол, изученных на предыдущих трех занятиях баскетболом.</p> <p>3. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>

6	Баскетбол	<p>1. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - остановка прыжком; - остановка шагом и прыжком после бега; - ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте, - ведение мяча с изменением направления. <p>3. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
7	Баскетбол	<p>1. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча после остановки; - ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча после ведения; - броски одной рукой от плеча с места. <p>Штрафной бросок.</p> <p>3. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
8	Баскетбол	<p>1. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - остановка шагом и прыжком после быстрого ведения мяча; - повороты на месте вперед и назад. <p>3. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
9	Баскетбол	<p>1. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления; - передача мяча в парах и тройках, изученными способами; - броски мяча в корзину одной рукой после ловли с остановкой и в движении. <p>3. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>

10	Баскетбол	<p>1. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите;</p> <p>3. Выполнение зачетных требований по баскетболу.</p> <p>4. Двусторонняя игра.</p>
11	Гимнастика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2. Ритмическая (ж) и атлетическая (м) гимнастика: - со снарядами (гири, гантели, экспандеры); - на тренажерах (гимн. стенке)</p> <p>3. Развитие силы.</p> <p>4. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)</p>
12	Гимнастика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2. Ритмическая (ж) и атлетическая (м) гимнастика: - со снарядами (гири, гантели, экспандеры); - на снарядах.</p> <p>3. Развитие силы.</p>
13	Гимнастика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2. Ритмическая (ж) и атлетическая (м) гимнастика: - со снарядами (гири, гантели, экспандеры); - на тренажерах (гимн стенке).</p> <p>3. Развитие силы.</p>
14	Гимнастика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2. Ритмическая (ж) и атлетическая (м) гимнастика: - со снарядами (гири, гантели, экспандеры); - на тренажерах (гимн стенке)</p> <p>3. Развитие силы.</p>
15	Гимнастика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2. Ритмическая (ж) и атлетическая (м) гимнастика: - со снарядами (гири, гантели, экспандеры); - на тренажерах (гимн стенке).</p> <p>3. Развитие силы.</p>

16-19	Гимнастика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2.Ритмическая (ж) и атлетическая(м) гимнастика: - со снарядами (гири, гантели, экспандеры); - на тренажерах (гимн стенке).</p> <p>3.Развитие силы.</p>
20	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов: - высокого старта и бега по дистанции; - прыжков в длину.</p> <p>3.Развитие выносливости.</p> <p>4.Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
21	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов: - низкого старта и стартового ускорения; - прыжков в длину.</p> <p>3.Развитие общей выносливости.</p>
22	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов: -низкого старта и бега по дистанции; -прыжков в длину.</p> <p>3.Развитие общей выносливости.</p>
23	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов: - низкого старта и финиширования; - прыжков в длину.</p> <p>3.Развитие общей выносливости.</p>
24	Легкая атлетика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2. Совершенствование техники л/атлетических видов.</p> <p>3. Развитие скоростной выносливости.</p>
25	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов.</p> <p>3.Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>

26	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокого старта; - бега на средние дистанции. <p>3.Развитие скоростной выносливости.</p>
27	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокого старта; - бега на средние дистанции. <p>3.Развитие скоростной выносливости.</p>
28	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег по пересеченной местности. <p>3.Развитие скоростной выносливости.</p>
29	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокого старта; - бега на средние дистанции. <p>3.Развитие скоростной выносливости.</p>
30	Прием контрольных нормативов	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов.</p> <p>3. Прием контрольного норматива по кроссу на дистанции: муж. - 3000м.; жен, - 1500 м.</p>
31	Прием контрольных нормативов	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов.</p> <p>3.Прием контрольного норматива – бег 30м.</p>
32-34	Прием контрольных нормативов	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2.Прием контрольных нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с места – жен, муж. - челночный бег 4*9м – жен, муж. - подтягивание на перекладине – муж. - отжимание от скамейки – жен. -поднимание туловища – жен, муж.

III семестр

Номер занятия	Наименование темы	Содержание
1.	Лекция: «Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма»	Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.
2.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка. 2.Совершенствованиетехникилегкоатлетически х упражнений: бега, прыжков. 3.Развитие общей выносливости. 4.Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
3.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка. 2.Совершенствование техники: высокого старта и бега по дистанции. 3.Развитие общей выносливости.
4.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка. 2.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: – техники прыжков в длину; – низкого старта и стартового ускорения. 3. Развитие общей выносливости.
5.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка. 2. Развитие общей выносливости. 3.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: – низкого старта и бега по дистанции; – прыжков в длину.
6.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: – низкого старта и бега по дистанции; - финишное ускорение.
7.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка. 2. Развитие общей выносливости.

		3.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: – низкого старта и бега по дистанции; – прыжков в длину.
8.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка. 2. Развитие общей выносливости. 3.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: – низкого старта и бега по дистанции; – прыжков в длину.
9.	Легкая атлетика	1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: – низкого старта и бега по дистанции; - финишное ускорение.
10.	Прием контрольных нормативов	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости: 2.Приём контрольного норматива по бегу на дистанции- 30 м.
11.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости: 2. Совершенствование техники: высокого старта и бега по дистанции. 3.Развитие общей выносливости.
12.	Прием контрольных нормативов	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости: 2. Приём контрольных нормативов по бегу на дистанции: – муж. – 3000 м; – жен. – 1500 м.
13.	Волейбол	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2.Правила игры в волейбол. 3.Совершенствование техники волейбола: – верхней и нижней передач; – нижней подачи. 4. Учебная игра.
14.	Волейбол	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-

		<p>силовых качеств, прыгучести.</p> <p>2.Изучение и совершенствование техники волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> – верхней и нижней передачи мяча; – подачи мяча и приёма с подачи. <p>3. Учебная игра.</p>
15.	Волейбол	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести.</p> <p>2.Изучение и совершенствование техники волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> – верхней и нижней передачи мяча; – подачи и приёмы с подач. <p>3. Учебная игра.</p>
16.	Волейбол	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести.</p> <p>2.Изучение и совершенствование техники волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> – верхней и нижней передачи мяча; – подачи и приёмы с подач. <p>3. Учебная игра.</p>
17.	Волейбол	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести.</p> <p>2.Изучение и совершенствование техники волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> – верхней и нижней передачи мяча; – подачи и приёмы с подач. <p>3. Учебная игра.</p>
18.	Волейбол	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести.</p> <p>2.Изучение и совершенствование техники волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> – верхней и нижней передачи мяча; – подачи и приёмы с подач. <p>3. Учебная игра.</p>
19.	Волейбол	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести.</p> <p>2.Изучение и совершенствование техники волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> – верхней и нижней передачи мяча;

		– подачи и приёмы с подач. 3. Учебная игра.
20.	Волейбол	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2.Изучение и совершенствование техники волейбола: – верхней и нижней передачи мяча; – подачи и приёмы с подач. 3. Учебная игра.
21.	Волейбол	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2.Изучение и совершенствование техники волейбола: – верхней и нижней передачи мяча; – подачи и приёмы с подач. 3. Учебная игра.
22.	Волейбол	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2.Изучение и совершенствование техники волейбола: – верхней и нижней передачи мяча. 3. Приём зачётных требований (тестов) по технической подготовке волейболиста.
23.	Волейбол	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2.Изучение и совершенствование техники волейбола: – подачи и приёмы с подач. 3. Приём зачётных требований (тестов) по технической подготовке волейболиста.
24.	Гимнастика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2.Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика: – со снарядами (гири, гантели, скакалки); – на тренажёрах (гимн.стенке).
25.	Гимнастика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2.Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика:

		<ul style="list-style-type: none"> – со снарядами; – на тренажёрах. <p>3. Учебная игра по волейболу.</p>
26.	Гимнастика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы.</p> <p>2. Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> – со снарядами; – на тренажёрах. <p>3. Учебная игра по волейболу.</p>
27.	Гимнастика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы.</p> <p>2. Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> – со снарядами; – на тренажёрах. <p>3. Учебная игра по волейболу.</p>
28.	Гимнастика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы.</p> <p>2. Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> – со снарядами; – на тренажёрах. <p>3. Учебная игра по волейболу.</p>
29.	Гимнастика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы.</p> <p>2. Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> – со снарядами; на тренажёрах. <p>3. Учебная игра по волейболу</p>
30.	Гимнастика	<p>Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы.</p> <p>2. Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> – со снарядами; – на тренажёрах. <p>3. Учебная игра с упрощёнными правилами по волейболу.</p>
31	Гимнастика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы.</p> <p>2. Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> – со снарядами; на тренажёрах.

32	Гимнастика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2.Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика: – со снарядами; на тренажёрах. 3.Учебная игра по волейболу.
33	Гимнастика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2.Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика: – со снарядами; на тренажёрах. 3.Учебная игра по волейболу
34-35	Прием контрольных нормативов	1.Разносторонняя физическая подготовка. 2.Прием контрольных нормативов: - прыжок в длину с места – жен, муж. - челночный бег 4*9м – жен, муж. - подтягивание на перекладине – муж. - отжимание от скамейки – жен. -поднимание туловища – жен, муж. - отжимание в упоре лёжа - муж. - наклон вперед - жен, муж. - подтягивание.
36.	Лекция: «Основы методики самостоятельных занятий».	Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.

IV семестр

Номер занятия	Наименование темы	Содержание
1.	Лекция: «Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение	Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности. Спорт. Спорт и спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское движение. Беларусь на Олимпийских играх.

2.	Баскетбол	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, координационных способностей.</p> <p>2.Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола: –ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления; –передача мяча в парах и тройках, изученными способами; –броски мяча в корзину одной рукой после ловли с остановкой и в движении.</p> <p>3.Учебная игра.</p>
3.	Баскетбол	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и координационных способностей.</p> <p>2.Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола: –вырывание и выбивание мяча; –способы «держания» игрока с мячом и без мяча; –уход от опеки защитника изменением направления и рывком по принципу «отдай и выйди на свободное место».</p> <p>3.Учебная игра.</p>
4-5.	Баскетбол	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>2.Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола: –ловля и передача мяча одной рукой от плеча при параллельном и встречном движении игроков; –ловля и передача мяча с отскоком от пола.</p> <p>3.Учебная игра.</p>
6-7.	Баскетбол	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и координации движений.</p> <p>2.Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола: – ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления; –передача мяча в парах и тройках, изученными</p>

		<p>способами;</p> <p>–броски мяча в корзину одной рукой после ловли с остановкой и в движении.</p> <p>3. Учебная игра.</p>
8-9.	Баскетбол	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>2. Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола, освоенных на предыдущих занятиях.</p> <p>3. Выполнение контрольных зачётных упражнений по баскетболу.</p>
10-18.	Гимнастика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы.</p> <p>2. Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика:</p> <p>–со снарядами (гири, гантели, скакалки);</p> <p>–на тренажёрах (гимн. стенке).</p> <p>3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол).</p>
19.	Легкая атлетика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p> <p>2. Совершенствование техники л/атлетических видов:</p> <p>–высокого старта и бега по дистанции;</p> <p>–прыжков в длину.</p> <p>3. Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
20.	Легкая атлетика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p> <p>2. Совершенствование техники л/атлетических видов:</p> <p>–высокого старта и бега по дистанции;</p> <p>–прыжков в длину.</p> <p>3. Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
21.	Легкая атлетика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p> <p>2. Совершенствование техники л/атлетических видов:</p> <p>–высокого старта и бега по дистанции;</p> <p>–прыжков в длину.</p> <p>3. Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
22.	Легкая атлетика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка с</p>

		<p>преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов:</p> <p>–высокого старта и бега по дистанции;</p> <p>–прыжков в длину.</p> <p>3.Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
23.	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов.</p> <p>3.Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
24.	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов.</p> <p>3.Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
25.	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов:</p> <p>–высокого старта;</p> <p>–бега на средние дистанции.</p> <p>3.Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
26.	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов:</p> <p>–высокого старта и бега на средние дистанции.</p> <p>3.Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
27-28.	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов:</p> <p>–бега по пересечённой местности (кросс).</p> <p>3.Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
29.	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p>

		2.Совершенствование техники л/атлетических видов.
30.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2.Совершенствование техники л/атлетических видов.
31.	Прием контрольных нормативов	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2. Приём контрольного норматива по бегу на дистанции- 30 м.
32.	Прием контрольных нормативов	1.Разносторонняя физическая подготовка. 2. Приём контрольного норматива по бегу на дистанции- муж. – 3000 м., жен. – 1500 м
33-34.	Прием контрольных нормативов	1.Разносторонняя физическая подготовка. 2.Прием контрольных нормативов: - прыжок в длину с места – жен, муж. - челночный бег 4*9м – жен, муж. - подтягивание на перекладине – муж. - отжимание от скамейки – жен. -поднимание туловища – жен, муж. - отжимание в упоре лёжа - муж. - наклон вперед - жен, муж.

V семестр

Номер занятия	Наименование темы	Содержание
1.	Лекция: «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	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.
2.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Совершенствование техники легкоатлетических видов: бега, прыжков. 3. ТБ на уроках ФК. Профилактика

		травматизма.
3.	Легкая атлетика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости.</p> <p>2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: -высокого старта и бега по дистанции; - прыжков в длину.</p> <p>3. Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
4.	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости.</p> <p>2.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: – техники прыжков в длину; – низкого старта и стартового ускорения.</p> <p>3. Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
5.	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости.</p> <p>2.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: – низкого старта и бега по дистанции; - прыжков в длину.</p> <p>3. Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
6.	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты.</p> <p>2.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: – низкого старта и финиширования в беге на к/дистанции; – прыжков в длину.</p> <p>3. Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
7.	Легкая атлетика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости.</p> <p>-высокого старта и бега по дистанции, - бег по виражу.</p>
8.	Легкая атлетика	<p>1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты.</p> <p>2.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: – низкого старта и финиширования в беге на к/дистанции.</p>

9.	Прием контрольных нормативов	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости: 2.Приём контрольных нормативов по бегу на дистанции 30 м.
10.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2.Проведение спортивных (подвижных) игр.
11.	Прием контрольных нормативов	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Приём контрольных нормативов по бегу на дистанции: муж. – 3000 м; жен. – 1500 м.
12.	Волейбол	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2. Изучение и совершенствование техники волейбола: – обучение тактике передачи мяча двумя руками сверху; – нападающему удару по ходу разбега; – подачи и приему мяча с подачи. 3. Учебная игра.
13-14.	Волейбол	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2.Изучение и совершенствование техники волейбола: – тактика передачи мяча двумя руками сверху; – разучивание нападающего удара. 3. Учебная игра.
15.	Волейбол	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2.Изучение и совершенствование техники волейбола: – тактики верхних и нижних передач; – подачи и приёмы с подач; – нападающего удара; – обучение одиночному блоку. 3. Учебная игра.
16-26	Волейбол	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-

		<p>силовых качеств, прыгучести.</p> <p>2.Изучение и совершенствование техники волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> – тактики верхних и нижних передач; – подачи и приёмы с подач; – нападающего удара, – блокирования. <p>3. Приём зачётных требований (тестов) по технической подготовке волейболиста.</p>
27-34.	Гимнастика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы.</p> <p>2.Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> – со снарядами; – на снарядах (тренажёрах, гимн.стенке и т.п.); <p>3. Учебная игра по волейболу.</p>
35-36.	Прием контрольных нормативов	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>2.Прием контрольных нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с места – жен, муж. - челночный бег 4*9м – жен, муж. - подтягивание на перекладине – муж. - отжимание от скамейки – жен. -поднимание туловища – жен, муж. - отжимание в упоре лёжа - муж. - наклон вперед - жен, муж.

VI семестр

Номер занятия	Наименование темы	Содержание
1-5	Баскетбол	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, координационных способностей.</p> <p>2.Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> –ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками после их отскока от щита; –передача мяча двумя руками от головы; – ведение мяча при сближении с противником – нападение быстрым прорывом. <p>3. Учебная игра.</p>

6-10	Баскетбол	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, координационных способностей.</p> <p>2.Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> – броски мяча одной рукой от головы в прыжке (муж.); – броски мяча двумя руками от головы (жен.); – личная защита по всему полю. <p>3. Учебная игра.</p>
11-19	Гимнастика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы.</p> <p>2.Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> – со снарядами (гири, гантели, скакалки); – на тренажёрах (гимн.стенке). <p>3. Учебная игра по волейболу, баскетболу.</p>
20.	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов:</p> <ul style="list-style-type: none"> –высокого старта и бега на дистанции; –прыжков в длину. <p>3.Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
21.	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов:</p> <ul style="list-style-type: none"> –низкого старта и стартового ускорения; –прыжков в длину. <p>3.Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
22.	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов:</p> <ul style="list-style-type: none"> –низкого старта и бега по дистанции; –прыжков в длину. <p>3.Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
23.	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и</p>

		<p>скоростной выносливости.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов: –низкого старта и финиширования; –прыжков в длину.</p> <p>3.Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
24.	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов.</p> <p>3.Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
25.	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов.</p> <p>3.Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
26-27	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов: - высокого старта; - бега на средние дистанции.</p> <p>3. Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
28	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов: - бега по пересеченной местности.</p> <p>3. Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
29	Легкая атлетика	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.</p> <p>2.Совершенствование техники л/атлетических видов: –низкого старта и финиширования; –финишное ускорение.</p> <p>3.Проведение спортивных (подвижных) игр.</p>
30	Прием контрольных нормативов	<p>1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости.</p>

		2.Совершенствование техники л/атлетических видов: –приём контрольного норматива по бегу – 30 м.
31	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2.Совершенствование техники л/атлетических видов: - бега по пересеченной местности. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр.
32	Прием контрольных нормативов	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2.Совершенствование техники л/атлетических видов. 3.Приём контрольного норматива по бегу: муж. - 3000м., жен. - 1500м.
33-34	Прием контрольных нормативов	1.Разносторонняя физическая подготовка. 2.Прием контрольных нормативов: - прыжок в длину с места – жен, муж. - челночный бег 4*9м – жен, муж. - подтягивание на перекладине – муж. - отжимание от скамейки – жен. -поднимание туловища – жен, муж. - отжимание в упоре лёжа - муж. - наклон вперед - жен, муж.

VII семестр

Номер занятия	Наименование темы	Содержание
1.	Лекция: «Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств»	Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия.
2.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Совершенствование техники легкоатлетических видов:

		- бега, прыжков. 3. ТБ на уроках ФК. Профилактика травматизма.
3.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: -высокого старта и бега по дистанции; - прыжков в длину. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр.
4.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: – техники прыжков в длину; – низкого старта и стартового ускорения. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр.
5.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: – низкого старта и бега по дистанции; – прыжков в длину. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр.
6.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: – низкого старта и финиширования в беге на к/дистанции; – прыжков в длину. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр.
7.	Легкая атлетика	2.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: – низкого старта и финиширования в беге на к/дистанции.
8.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.

9.	Прием контрольных нормативов	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2.Приём контрольных нормативов по бегу на дистанции – 30 м.
10.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: - бега по виражу.
11.	Прием контрольных нормативов	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости: 2.Прием контрольных нормативов по бегу на дистанции: -муж. – 3000 м, жен. – 1500 м.
12-15	Волейбол	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2.Совершенствование техники волейбола: -тактики верхних и нижних передач, -нападающего удара, -блокирования. 3. Учебная игра.
16-26	Волейбол	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2.Совершенствование техники волейбола: - верхних и нижних передач; - нападающего удара и блока; - подачи и приема с подачи. 3. Прием зачетных требований по технической подготовке волейболиста.
27-29.	Гимнастика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2.Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика: – со снарядами; – на снарядах (тренажёрах, гимн.стенке и т.п.).
30-34.	Гимнастика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2.Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика: – со снарядами (гири, гантели, скакалки);

		– на тренажёрах (гимн.стенке); 3. Учебная игра по волейболу.
35-36.	Прием контрольных нормативов	1.Разносторонняя физическая подготовка. 2.Прием контрольных нормативов: - прыжок в длину с места – жен, муж. - челночный бег 4*9м – жен, муж. - подтягивание на перекладине – муж. - отжимание от скамейки – жен. -поднимание туловища – жен, муж. - отжимание в упоре лёжа - муж. - наклон вперед - жен, муж.

VIII семестр

Номер занятия	Наименование темы	Содержание
1-5.	Баскетбол	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, координационных способностей. 2.Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола: –тактические действия в системе позиционного нападения; - выбор свободного места, заслон; - ловля мяча с полу отскока; - передача мяча одной рукой снизу и сбоку. 3. Учебная игра.
6-10.	Баскетбол	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, координационных способностей. 2.Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола: - взаимодействие игроков с применением заслона; - взаимодействие игроков при переключении и подстраховке в защите. 3. Учебная игра.
11-17.	Гимнастика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2.Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика: – со снарядами (гири, гантели, скакалки);

		– на тренажёрах (гимн.стенке); 3. Учебная игра по волейболу, баскетболу.
18-23.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр.
24.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов: - бега на к/дистанции; - прыжков в длину. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр.
25.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов: - бега на к/дистанции; - прыжков в длину. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр.
26-28.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр.
29.	Легкая атлетика	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр.
30.	Прием контрольных нормативов	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2. Приём контрольного норматива по бегу на дистанции – 30 м.
31.	Легкая атлетика	Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических

		видов: - высокого старта; - бега на средние дистанции. 3.Проведение спортивных (подвижных) игр.
32.	Прием контрольных нормативов	1.Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2.Приём контрольного норматива по бегу муж. - 3000м., жен. - 1500м.
33-34.	Прием контрольных нормативов	1.Разносторонняя физическая подготовка. 2.Прием контрольных нормативов: - прыжок в длину с места – жен, муж. - челночный бег 4*9м – жен, муж. - подтягивание на перекладине – муж. - отжимание от скамейки – жен. -поднимание туловища – жен, муж. - отжимание в упоре лёжа - муж. - наклон вперед - жен, муж.

Содержание учебного материала для обучающихся в специальных медицинских группах.

I семестр

Номер занятия	Наименование темы	Содержание
1	Лекция: «Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь».	Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». 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.
2.	Лекция: «Здоровый образ жизни - основа профессионального долголетия».	Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена.
3.	Лекция: «Естественнонаучны	Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности

	е основы физического воспитания и контроль физического состояния организма».	организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.
4-18	Легкая атлетика	Физические упражнения с оздоровительной направленностью: 1) Легкая атлетика: а) освоение техники оздоровительной ходьбы; б) освоение рационального темпа ходьбы; прохождение дистанции в равномерном ритме.
19-34	Элементы различных видов спорта: гимнастика, волейбол, плавание.	Элементы различных видов спорта: Гимнастика: а) упражнения общеразвивающего характера; б) лечебно-профилактические упражнения; в) ритмическая гимнастика; г) восстановительная гимнастика; 2) Волейбол изучение элементов техники волейбола; 3) плавание обучение технике плавания, формирование навыков поведения на воде.
35-36.	Входящие тесты для определения уровня физического и функционального состояния.	Тесты для определения уровня физического и функционального состояния: 1) Антропометрические измерения; 2) Функциональные пробы.

II семестр

Номер занятия	Наименование темы	Содержание
1-14	Элементы различных видов спорта: гимнастика, баскетбол, плавание.	Элементы различных видов спорта: 1) Гимнастика: а) упражнения общеразвивающего характера; б) лечебно-профилактические упражнения; в) упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи и др.); 2) Баскетбол: изучение элементов техники баскетбола; 3) Плавание обучение технике плавания,

		формирование навыков поведения на воде.
15-19	Подвижные игры	Подвижные игры.
20-32	Легкая атлетика	Легкая атлетика: а) дозированная ходьба; б) спортивная ходьба; ходьба со сменой ритма и скорости.
33-34	Оценка функционального состояния и физического развития обучающихся	Функциональные пробы для оценки функционального состояния и физического развития обучающихся.

III семестр

Номер занятия	Наименование темы	Содержание
1	Лекция: «Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма».	Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.
2	Лекция: «Основы методики самостоятельных занятий».	Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.
3	Лекция: «Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение».	Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение

4-16	Легкая атлетика	Физические упражнения с оздоровительной направленностью: 1) Легкая атлетика: а) дозированная ходьба; б) чередование прохождения отрезков спортивной и дозированной ходьбой; в) бег.
17-30	Элементы различных видов спорта: гимнастика, волейбол, плавание.	Элементы различных видов спорта: Гимнастика: а) упражнения общеразвивающего характера; б) лечебно-профилактические упражнения; в) ритмическая гимнастика; г) восстановительная гимнастика; Волейбол: - изучение элементов техники волейбола; Плавание: - обучение технике плавания, формирование навыков поведения на воде.
31-34	Подвижные игры	Подвижные игры.
35-36	Оценка функционального состояния и физического развития обучающихся	Функциональные пробы для оценки функционального состояния и физического развития обучающихся.

IV семестр

Номер занятия	Наименование темы	Содержание
1-19	Элементы различных видов спорта: гимнастика, баскетбол, плавание.	Элементы различных видов спорта: 1) Гимнастика: а) упражнения общеразвивающего характера; б) лечебно-профилактические упражнения; в) упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи и др.); 2) Баскетбол: - изучение элементов техники баскетбола; 3) Плавание: - обучение технике плавания, - формирование навыков поведения на воде.

20-32	Легкая атлетика	Легкая атлетика: а) дозированная ходьба; б) бег с чередованием с ходьбой.
33-34	Оценка функционального состояния и физического развития обучающихся	Функциональные пробы для оценки функционального состояния и физического развития обучающихся.

V семестр

Номер занятия	Наименование темы	Содержание
1	Лекция: «Профессионально-прикладная физическая подготовка».	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.
2-14	Легкая атлетика	Легкая атлетика: а) дозированная ходьба; б) бег с чередованием с ходьбой. в) бег.
15-34	Элементы различных видов спорта: гимнастика, волейбол, плавание	Элементы различных видов спорта: а) упражнения общеразвивающего характера; б) лечебно-профилактические упражнения; в) ритмическая гимнастика; г) тренировка на тренажерах; д) волейбол изучение элементов техники волейбола; е) плавание обучение технике плавания, формирование навыков поведения на воде.
35-36	Оценка функционального состояния и физического развития обучающихся	Функциональные пробы для оценки функционального состояния и физического развития обучающихся.

VI семестр

Номер занятия	Наименование темы	Содержание
1-15	Элементы различных видов спорта: гимнастика, баскетбол, плавание.	Элементы различных видов спорта: 1) Гимнастика а) упражнения общеразвивающего характера; б) лечебно-профилактические упражнения; в) ритмическая гимнастика; г) тренировка на тренажерах; д) баскетбол изучение элементов техники баскетбола; е) плавание обучение технике плавания, формирование навыков поведения на воде.
16-31	Легкая атлетика	Легкая атлетика: а) дозированная ходьба; б) медленный бег в чередовании с ходьбой; в) специальные беговые упражнения.
32-34	Оценка функционального состояния и физического развития обучающихся	Функциональные пробы для оценки функционального состояния и физического развития обучающихся.

VII семестр

Номер занятия	Наименование темы	Содержание
1	Лекция: «Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств».	Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия.
2-14	Легкая атлетика	Легкая атлетика: а) дозированная ходьба; б) медленный бег в чередовании с ходьбой; в) специальные беговые упражнения.
15-34	Элементы различных видов спорта: гимнастика, волейбол, плавание	Элементы различных видов спорта: Гимнастика: а) упражнения общеразвивающего характера; б) ритмическая гимнастика; в) упражнения с предметами (гимнастические

		палки, набивные мячи и др.); г)дыхательная гимнастика; Волейбол: - изучение элементов техники волейбола; Плавание: - обучение технике плавания, формирование навыков поведения на воде.
35-36	Оценка функционального состояния и физического развития обучающихся	Функциональные пробы для оценки функционального состояния и физического развития обучающихся.

VIII семестр

Номер занятия	Наименование темы	Содержание
1-19	Элементы различных видов спорта: гимнастика, баскетбол, плавание.	Элементы различных видов спорта: 1) Гимнастика а) упражнения общеразвивающего характера; б) лечебно-профилактические упражнения; в) ритмическая гимнастика; г) тренировка на тренажерах; д) баскетбол изучение элементов техники баскетбола; е)плавание обучение технике плавания, формирование навыков поведения на воде.
20-32	Легкая атлетика	Легкая атлетика: а) дозированная ходьба; б) медленный бег в чередовании с ходьбой; в)специальные беговые упражнения.
33-34	Оценка функционального состояния и физического развития обучающихся	Функциональные пробы для оценки функционального состояния и физического развития обучающихся.

3 Учебно-методическая карта учебной дисциплины для обучающихся I курса

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Иное	Количество часов УСР	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия			
1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь.	2						
2	Здоровый образ жизни - основа профессионального долголетия.	2						
3	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма.	2						
4	Легкая атлетика		34					
5	Волейбол		20					
6	Баскетбол		18					
7	Гимнастика		38					
8	Входящий контроль физической подготовленности и функционального состояния обучающихся.		8					
9	Прием контрольных нормативов и требований по видам спорта		16					зачет

**3. Учебно-методическая карта учебной дисциплины
для обучающихся II курса**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма.	2						
2	Основы методики самостоятельных занятий.	2						
3	Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение	2						
4	Легкая атлетика		42					
5	Волейбол		22					
6	Баскетбол		16					
7	Гимнастика		38					
8	Прием контрольных нормативов и требований по видам спорта		16					зачет

**3. Учебно-методическая карта учебной дисциплины
для обучающихся III курса**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2						
3	Легкая атлетика		38					
4	Волейбол		30					
5	Баскетбол		20					
6	Гимнастика		34					
7	Прием контрольных нормативов и требований по видам спорта		16					зачет

**3. Учебно-методическая карта учебной дисциплины
для обучающихся IV курса**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Иное	Количество часов УСР	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия			
1	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств	2						
3	Легкая атлетика		42					
4	Волейбол		30					
5	Баскетбол		20					
6	Гимнастика		30					
7	Прием контрольных нормативов и требований по видам спорта		16					зачет

3. Учебно-методическая карта учебной дисциплины

для обучающихся в специальных медицинских группах для специальностей:

1-33 01 05 Медицинская экология, 1-43 01 06 Энергоэффективные технологии и энергетический менеджмент, 1-33 01 07 Природоохранная деятельность (по направлениям), 1-40 05 01 Информационные системы и технологии (по направлениям)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Иное	Количество часов УСР	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия			
1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь.	2						
2	Здоровый образ жизни - основа профессионального долголетия.	2						
3	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма.	4						
4	Основы методики самостоятельных занятий.	2						
5	Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение	2						
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2						
7	Легкая атлетика		166					

8	Элементы различных видов спорта: гимнастика, волейбол, плавание, баскетбол		196					
9	Подвижные игры		18					
10	Входящие тесты для определения уровня физического и функционального состояния обучающихся		4					
11	Оценка функционального состояния и физического развития обучающихся		22					зачет

3. Учебно-методическая карта учебной дисциплины
для обучающихся в специальных медицинских группах для специальностей:
 1-80 02 02 Медико-биологическое дело, 1-31 04 05 Медицинская физика, 1-100
 01 01 Ядерная и радиационная безопасность

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Иное	Количество часов УСП	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия			
1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь.	2						
2	Здоровый образ жизни - основа профессионального долголетия.	2						

3	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма.	4						
4	Основы методики самостоятельных занятий.	2						
5	Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение	2						
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2						
7	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств	2						
7	Легкая атлетика		218					
8	Элементы различных видов спорта: гимнастика, волейбол, плавание, баскетбол		274					
9	Подвижные игры		18					
10	Входящие тесты для определения уровня физического и функционального состояния обучающихся		4					
11	Оценка функционального состояния и физического развития обучающихся		30					зачет

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендуемые методы (технологии) обучения

Среди эффективных педагогических методик и технологий, способствующих вовлечению обучающихся в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует выделить:

- технологии проблемно-модульного обучения;
- технологии учебно-исследовательской деятельности;
- проектные технологии;
- коммуникативные технологии (дискуссия, пресс-конференция, мозговой штурм, учебные дебаты и другие активные формы и методы);
- метод кейсов (анализ ситуации);
- игровые технологии, в рамках которых студенты участвуют в деловых, ролевых, имитационных играх и др.

Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности педагогам рекомендуется использовать рейтинговые, кредитно-модульные системы оценки учебной и исследовательской деятельности студентов, вариативные модели управляемой самостоятельной работы, учебно-методические комплексы.

Целесообразно внедрять в практику проведения практических занятий методики активного обучения, дискуссионные формы, в целях формирования современных социально-личностных и социально-профессиональных компетенций выпускника высшего учреждения образования.

Методические рекомендации по организации и проведению диагностики компетенций обучающегося

1. Требования к осуществлению диагностики:

- определение объекта диагностики;
- выявление факта учебных достижений обучающегося с помощью критериально-ориентированных тестов и других средств диагностики;
- измерение степени соответствия учебных достижений требованиям стандарта;
- оценивание результатов выявления и измерения соответствия учебных достижений обучающегося требованиям стандарта (с помощью шкалы оценок).

2. Шкалы оценок. Оценка учебных достижений обучающегося, выполняемая поэтапно по учебным отделениям, осуществляется кафедрой в соответствии с избранной шкалой оценок.

3. Критерии оценок. Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию на уровне программных требований в своей структуре содержит организационный, общеобразовательный, методический и практический критерии, т.е. все те, которые составляют сущность учебной программы, ее цели и задачи.

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

Критерии успеваемости:

- *организационный* – это посещаемость занятий, участие 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 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 обучающегося и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

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

4. 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 обучающегося 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 учебный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- сформированные умения и навыки в профессионально-прикладной физической подготовке.

Для объективной оценки учебной деятельности обучающегося 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 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 обучающиеся, прошедшие соответствующую физическую подготовку.

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

Обучающиеся, освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также, занимающиеся в группах 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 предмету «Физическая культура»;
- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья обучающегося, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- написания рефератов по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие и осуществлять самоконтроль;
- включения обучающихся 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 обучающихся на каждом курсе, факультете. Обучающиеся, относящиеся к категории «Спортсмены высокой квалификации», решением кафедры могут быть освобождены от практического раздела зачетных требований по дисциплине «Физическая культура».

Рекомендуемая литература

Для преподавателей:

1. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С.Григорович [и др.]; под общей редакцией Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – Минск, 2011. – 352 с.
2. Коледа, В.А. Основы физической культуры :учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск, 2016. – 191 с.: ил.
3. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М., 2005. – 544 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – СПб., 2004. – 160 с.
5. 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.
6. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М., 2003. – 464 с.
7. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М., 2009. – 448 с.
8. Физическая культура: учеб.пособие / В.А. Коледа и др.; под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск, 2005. – 211 с.: ил.
9. 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.

Для студентов:

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. Жамойдин, Д.В. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения средствами хатха-йоги: метод.рекомендации / Д.В. Жамойдин, И.И. Лосева. – Минск, 2008. – 175 с.
3. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: учеб.пособие / Р.И. Купчинов. – Минск, 2004. – 210 с.
4. Лосева, И.И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.Ф. Свитин, Г.И. Дулькина, Н.А. Кондакова. / под общ. ред. И.И. Лосевой. – Минск, 2005. – 79 с.

5. Разницын, А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А.В. Разницын. – Гродно, 2002. – 72 с.
6. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М., 2009. – 448 с.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ А, Б и В

Группа А

Показаны физические упражнения: *общеразвивающие упражнения* на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднятие конечностей в положении *лежа на спине* для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения: *статические* (с ровным ритмичным дыханием, урежение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в *упоре лежа*. В зависимости от типа нервной

деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих *близорукость*, должны быть исключены упражнения *на бревне* типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

ГРУППА Б

Показаны физические упражнения: для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (*лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя*). Через каждые 3-4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении *лежа*, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение *лежа на животе*, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием

ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

ГРУППА В

Показаны физические упражнения: общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: *лежа на спине, животе, стоя на четвереньках*. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении *лежа*. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом *брасс*, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой.

При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, переключивание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп).

При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер – при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер - при уменьшении угла таза).

Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа*, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении *стоя и при развернутых стопах*. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17-18 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	150	155	165	170	175	178	180	190	196	202
Наклон вперед, см	4	7	9	11	13	15	17	19	22	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2	4	5	7	9	10	12	15	20	22
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32	38	42	45	47	49	50	52	58	60
Челночный бег 4 х 9 м, с	12,7	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0
Бег 30 м, с	6,3	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8
Бег 1500 м, мин., с	8.31,0	8.29,0	8.28,0	8.03,0	7.40,0	7.30,0	7.20,0	7.10,0	7.00,0	6.50,0
Плавание 50 метров, мин., с	Без учета времени						1.10,0	1.05,0	1.00,0	55,0

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 17-18 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190	205	210	220	225	230	235	240	250	260
Наклон вперед, см	-3	2	5	7	10	13	14	16	19	21
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20	22	24	26	30	34	38	42	48	52
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3	4	5	7	9	10	13	14	17	20
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	30	33	36	39	42	45	48	50	55	60
Челночный бег 4 x 9 м, с	11,8	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	8,9	8,6
Бег 30 м, с	5,5	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,1
Бег 3000 м, мин., с	17.01,0	16.02,0	15.29,0	14.45,0	14.05,0	13.05,0	12.04,0	12.01,0	11.33,0	11.05,0
Плавание 50 метров, мин., с	Без учета времени						1.00,0	55,0	52,0	46,0

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19-22 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	151	160	165	170	175	178	180	185	196	205
Наклон вперед, см	3	7	11	12	14	16	19	20	24	28
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2	4	5	6	8	10	12	13	17	21
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23	30	34	37	40	42	45	47	51	56
Челночный бег 4 x 9 м, с	13,2	12,6	12,1	11,9	11,6	11,2	11,0	10,8	10,6	10,0
Бег 30 м, с	7,9	6,5	6,2	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0
Бег 1500 м, мин., с	8.30,0	8.20,0	8.10,0	8.00,0	7.35,0	7.25,0	7.20,0	7.10,0	7.00,0	6.30,0
Плавание 50 метров, мин., с	Без учета времени				1.10,0	1.05,0	1.00,0	55,0	53,0	50,0

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19-22 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190	205	218	222	230	233	240	245	255	265
Наклон вперед, см	0	4	7	9	11	13	15	17	20	24
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20	24	27	30	35	40	44	47	55	70
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4	6	9	10	11	13	15	16	18	20
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32	35	39	41	44	46	48	51	55	60
Челночный бег 4 x 9 м, с	11,8	10,6	10,2	10,0	9,8	9,5	9,4	9,1	8,8	8,5
Бег 30 м, с	5,3	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5	4,4	4,3	4,2	4,0
Бег 3000 м, мин., с	15.0,0	14.30,0	14.00,0	13.30,0	13.00,0	12.30,0	12.00,0	11.50,0	11.30,0	11.00,0
Плавание 50 метров, мин., с	Без учета времени				1.00,0	55,0	52,0	46,0	43,0	40,0

