Учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ОБУЧЕНИЯ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Основное и подготовительное отделение

Учебная программа учреждения образования

по учебной дисциплине для всех специальностей

2023 г.

Учебная программа составлена на основе: типовой учебной программы МО РБ, утвержденная 27.06.2017 г., рег. № ТД-СГ 025/тип. и учебных планов ГГУ им. Ф. Скорины.

**Составители:**

Назаренко И.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

Бондаренко К.К., заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, к.п.н., доцент

Хихлуха Д.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

Палашенко М.Ю., преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

Швайликова Н.В., преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № 9 от 20.04.2023г.);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № 9 от 24.05.2023г.)

Перечень специальностей:

6-05-0113-02 Филологическое образование (с указанием предметной области)

6-05-0232-01 Белорусская филология

6-05-0232-02 Русская филология

6-05-0222-01 История

6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия

6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указанием языков)

6-05-0311-02 Экономика и управление

6-05-0411-02 Финансы и кредит

6-05-0412-02 Бизнес-администрирование

6-05-0311-05 Экономическая информатика

6-05-0511-01 Биология

6-05-0821-01 Лесное хозяйство

6-05-0532-01 География

6-05-0532-04 Геология

6-05-0521-03 Геоэкология

6-05-0533-01 Физика

6-05-0533-02 Прикладная физика

6-05-0533-04 Компьютерная физика

6-05-0713-02 Электронные системы и технологии

6-05-0611-05 Компьютерная инженерия

6-05-0612-03 Системы управления информацией

6-05-0533-12 Кибербезопасность

6-05-0533-06 Математика

6-05-0533-09 Прикладная математика

6-05-0533-11 Прикладная информатика

6-05-0612-01 Программная инженерия

6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования

6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование

6-05-0313-01 Психология

6-05-0421-01 Правоведение

6-05-0421-03 Экономическое право

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В высшем учебном заведении «Физическая культура» относится к дополнительным видам обучения в учебных планах всех специальностей и является значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования, и предназначена в качестве руководства для деятельности кафедр физического воспитания и спорта. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в учебно-воспитательном процессе на всем протяжении обучения в соответствии с требованиями к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста. Отличительными особенностями данной программы по сравнению с предыдущими являются:

продолжение деятельности учреждений высшего образования в области политики качества общего физкультурного образования,

обновление содержания дисциплины, повышение эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся, использование индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций выпускника.

Цель и задачи учебной дисциплины.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование универсальных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности. Физическое воспитание студентов решает задачи:

● формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;

● повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;

● подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающим широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием.

Учебная дисциплина относится к модулю «Дополнительные виды обучения». 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.

Связь с другими учебными дисциплинами.

Результатом изучения дисциплины является повышение эффективности учебного процесса в целом, успешности студентов в освоении других дисциплин за счет формирования качественного здоровья и активизации функциональных резервов организма. Профессиональный подход к физической подготовке обеспечивает взаимодействие с другими дисциплинами на основе взаимного переноса умений, навыков и способностей для оригинального и творческого решения учебных и, впоследствии, профессиональных задач.

Требования к освоению учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» студенты основного учебного отделения должны знать:

● сущность и содержание физической культуры студента;

● психофизиологические особенности своего организма;

● критерии диагностики физического состояния;

● основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;

● содержание физкультурно-оздоровительных программ;

● классификацию физических упражнений и видов спорта уметь: использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;

● применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;

● участвовать в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности; • контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» должно обеспечить *формирование следующих универсальных компетенций*: владеть навыками здоровьесбережения, использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

Физическое воспитание студентов в ***основном учебном отделении*** решает задачи:

формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;

повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;

подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

*Требования к компетентности:*

***знать:***

сущность и содержание физической культуры студента;

психофизиологические особенности своего организма;

критерии диагностики физического состояния;

основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;

содержание физкультурно-оздоровительных программ;

• классификацию физических упражнений и видов спорта;

***уметь:***

использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;

применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;

участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;

контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

**Подготовительное учебное отделение** формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития, физической подготовленности). Учебный процесс в подготовительном учебном отделении направлен на:

комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;

повышение уровня физического и функционального состояния;

профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;

приобретение студентами дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и «пожизненными» видами спорта.

*Требования к компетентности:*

***знать:***

сущность и содержание основных оздоровительных программ;

психофизические особенности своего организма и критерии, определяющие уровень физического состояния;

профилактическую роль и значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;

основы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;

основы организации и методики общей физической подготовки;

***уметь:***

использовать средства физического воспитания для коррекции физического и функционального состояния;

составлять комплексы физических упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями физической подготовленности и здоровья;

использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;

организовывать спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;

владеть навыками здоровьесбережения;

Перевод из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений возможен на основании медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод студентов из основного и подготовительного отделений в специальную медицинскую группу осуществляется в любое время учебного года по заключению врача. Студенты специальных медицинских групп обязаны не менее двух раз в году проходить медицинский осмотр с представлением соответствующих документов преподавателю.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» для всех специальностей» изучается студентами на первых трех курсах в объеме от 416 до 316 часов учебных занятий. Форма аттестации – зачет в каждом семестре.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося.

Задачи воспитания определены:

формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

подготовка к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению, выбору профессии и труду;

формирование нравственной, эстетической культуры и культуры в области охраны окружающей среды и природопользования;

формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

формирование культуры семейных отношений;

создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности обучающегося.

Процесс воспитания должен отвечать следующим основным требованиям:

соответствие содержания, форм и методов воспитания цели и задачам воспитания;

системность и единство педагогических требований;

преемственность, непрерывность и последовательность реализации содержания воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

создание условий для развития творческих способностей обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности.

Воспитание включает основные составляющие (статья 17 Кодекса):

идеологическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся знаний основ государственной идеологии, привитие подрастающему поколению общечеловеческих, гуманистических ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности;

гражданское и патриотическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, патриотизма, правовой, политической и информационной культуры;

духовно-нравственное воспитание, направленное на приобщение обучающихся к общечеловеческим и гуманистическим ценностям, формирование нравственной культуры;

эстетическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся эстетического вкуса, развитие чувства прекрасного;

воспитание психологической культуры, направленное на развитие, саморазвитие и самореализацию личности обучающихся;

воспитание физической культуры, физическое совершенствование;

формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения;

семейное и гендерное воспитание, направленное на формирование у обучающихся ответственного отношения к семье, браку, воспитанию детей, осознанных представлений о роли и жизненном предназначении мужчин и женщин в соответствии с традиционными ценностями белорусского общества;

трудовое и профессиональное воспитание, направленное на понимание обучающимися труда как личностной и социальной ценности, формирование готовности к осознанному профессиональному выбору;

воспитание, направленное на формирование у обучающихся бережного отношения к окружающей среде и природопользованию;

воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на формирование у обучающихся безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности;

воспитание культуры быта и досуга, направленное на формирование у обучающихся ценностного отношения к материальному окружению, умения целесообразно и эффективно использовать свободное время;

поликультурное воспитание, направленное на формирование у обучающихся толерантного отношения к представителям других культур, национальностей, вероисповеданий;

экономическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся экономической культуры личности.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

В каждом семестре система занятий строится как законченный макроцикл, который включает следующие разделы и подразделы программы:

- ***теоретический***, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

**- *практический***, состоящий из двух подразделов:

- *методико-практический*, направленный на:

- освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта;

- составление и проведение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;

- умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку, освоение навыков судейства соревнований.

- *учебно-тренировочный*, направленный на:

- повышение уровня физической подготовленности и развитие физических

качеств;

- освоение техники видов спорта;

- подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях;

- освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

- ***контрольный*,** определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функции.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни

ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ (Л.З.)

|  |  |
| --- | --- |
| Название темы | Содержание |
| 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь | Введение в содержание курса. Закон  Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного 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. 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 спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское  движение. Беларусь на Олимпийских играх. Гомельская область на Олимпийских играх |
| 3. 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 |
| 4. Естественно-научные 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: сердечнососудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений.  Состояние и показатели тренированности |
| 5. 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 |
| 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП) | Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Професиональные занятия и практические навыки по физической культуре |

# Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура»

*Методико-практический* раздел объединяет *методико-теоретический и учебно-тренировочный* разделы и реализуется в форме **урочных и неурочных занятий.** В начале занятий, с целью конкретизации содержания материала, сообщения задач, специфических особенностей выполнения упражнений, а также для усвоения правил безопасного выполнения упражнений, проводятся беседы в течение 5-15 мин.

*Методико-теоретический раздел* занятий направлен на освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований.

*Учебно-тренировочный раздел* занятий направлен на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессиональноприкладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

*Неурочные занятия* (таблица 1) обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют выполнению требований программы. Руководство, консультации и контроль при использовании указанных форм занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и спорта.

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендуемые формы | Примерное содержание |
| Академические (аудиторные) занятия в сетке учебного расписания | Теоретические занятия (лекции, консультации), практические (учебные занятия, контрольное тестирование и соревнования по избранному виду спорта). |
| Внутривузовские спортивно-массовые, физкультурно- оздоровительные мероприятия и спортивные соревнования по календарю спортивного клуба. | Спортивные праздники, вечера, «Дни здоровья», показательные выступления, внутривузовские спартакиады и мероприятия по календарному плану |
| Межвузовские спортивно-массовые, физкультурно оздоровительные мероприятия | Универсиада, фестивали по видам спорта, чемпионаты города и Республики Беларусь, соревнования по видам спорта |
| Самостоятельные занятия студентов | Оздоровительные (групповые, индивидуальные) занятия при методическом руководстве преподавателя кафедры физического воспитания и спорта |

*Методико-практический* раздел учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется средствами общей, специальной, профессионально-прикладной физической подготовки, а также оздоровительными системами.

**Средства общей физической подготовки.**

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Рекомендуется использовать следующие средства для развития физических качеств.

**Быстрота.** Общеразвивающие и специальные упражнения. Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

**Выносливость.** Средства, развивающие общую и специальную выносливость из различных видов спорта. Смешанные передвижения: чередование бега слабой интенсивности с быстрой ходьбой, средней интенсивности с ходьбой. Оздоровительный бег от 6 до 10 мин.

**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.

**Атлетическая гимнастика.** Упражнения с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, укрепления мышц, увеличения мышечной массы и повышения работоспособности. В занятиях используют общеразвивающие упражнения с гантелями и другими отягощениями, эспандером, собственным весом, на спортивных тренажерах. Особое внимание уделяется упражнениям для развития силы рук и верхнего плечевого пояса, спины и мышц брюшного пресса.

**Спортивные игры, подвижные игры.** Общеразвивающие и специальные упражнения в игровых видах спорта. Освоение и совершенствование элементов техники. Основные тактические приемы игры. Имитационные и отвлекающие действия, финты. Товарищеские, контрольные двусторонние игры.

**Баскетбол.** 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**. Стойки и передвижения. Подачи 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.

**Легкая атлетика**. Бег и ходьба как естественные локомоции, укрепляющие здоровье, обеспечивающие профилактику заболеваний и увеличение функциональных возможностей организма, закаливание природно-климатическими факторами. Нормирование нагрузок оздоровительной направленности. Соотношение бега и ходьбы. Границы пульсовых режимов. Метод равномерного непрерывного бега и непрерывный переменный бег.

**Оздоровительные системы.**

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

**Фитнесс.** Общий фитнесс, физический и спортивно-ориентированный. Средства фитнесса: виды аэробной направленности (ходьба, подвижные игры); гимнастические упражнения (наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи); упражнения циклического характера (силовые упражнения (с отягощением, со снарядами, с эластичными предметами, с сопротивлением партнера); упражнения на растягивание; упражнения релаксации и рекреации.

**Пилатес** – комплекс упражнений, выполняемый в медленном темпе, направленный на улучшение осанки, укрепление мышц, развития силовой выносливости и гибкости. Данная оздоровительная система рассчитана на создание сильного и гибкого тела. Пилатес относится к направлению фитнеса.

**Аэробика.** Система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег и т.п.) и направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Калланетика.** Программа упражнений, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп.

**Йога**. Комплекс специальных упражнений, выполняемых из различных асан в сочетании с дыханием.

**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.

**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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Задачи, средства и основные формы. Профессионально неблагоприятные факторы будущей профессии и их профилактика средствами физической культуры.

Методика обучения профессионально-прикладной физической культуры в контексте будущей профессии: гимнастика; атлетическая гимнастика; спортивные игры; легкая атлетика.

Методика обучения самостоятельным занятиям физическими упражнениями с учетом уровня физической подготовленности и функционального состояния организма. Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Дневная форма обучения**

*Специальности: 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование, 6-05-0113-02 Филологическое образование (с указанием предметной области), 6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указание языков),*

*6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0713-02 Электронные системы и технологии, 6-05-0612-03 Системы управления информацией*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **1 семестр** | | | | | | | | |
| **Раздел 1** | **Формирование физической активности студентов в структуре ЗОЖ** | 4 | 64 |  |  |  |  |  |
| Л.1 | Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь.  Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного 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 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.2 | Тема 2. 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 спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское  движение. Беларусь на Олимпийских играх. Гомельская область на Олимпийских играх | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  1.1-1.4 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.  Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 8 |  |  |  |  | Тестирование  Двигательные тесты |
| 1.5-1.14 | Обучение упражнениям общеукрепляющей направленности.  Развитие общей выносливости средствами циклических видов спорта.    Обучение техническим действиям, элементам в волейболе.  Развитие специальной выносливости средствами игровых видов спорта.    Развитие двигательных способностей.  Сопряженное развитие физических качеств. |  | 20 |  |  |  | [3; 5] | Контроль освоения на практике |
| 1.15-1.22 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей средствами подвижных, спортивных игр, а также циклических видов спорта. |  | 16 |  |  |  | [3; 5] | Контроль освоения на практике |
| 1.23-1.30 | Развитие силовых способностей и гибкости. |  | 16 |  |  |  | [1; 2;6] | Контроль освоения на практике |
| 1.31-1.32 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | | |
|  | ВСЕГО | 68 | | | | | |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Дневная форма обучения**

*Специальности: 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геология, 6-05-0521-03 Геоэкология, 6-05-0113-03 Природоведческое образование (биология и химия), 6-05-0313-01 Психология, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0421-03 Экономическое право, 6-05-0232-01 Белорусская филология, 6-05-0232-02 Русская филология, 6-05-0321-01 Журналистика*, *6-05-0222-01 История, 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков), 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия,*

*6-05-0533-06 Математика, 6-05-0533-09 Прикладная математика, 6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0533-12 Кибербезопасность, 6-05-0533-01 Физика, 6-05-0533-04 Компьютерная физика, 6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика, 6-05-0311-02 Экономика и управление, 6-05-0411-02 Финансы и кредит*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **1 семестр** |  | 4 | 68 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 1** | **Формирование физической активности студентов в структуре ЗОЖ** |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.1 | Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь.  Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного 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 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.2 | Тема 2. 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 спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское  движение. Беларусь на Олимпийских играх. Гомельская область на Олимпийских играх | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  1.1-1.4 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.  Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 8 |  |  |  |  | Тестирование  Двигательные тесты |
| 1.5-1.14 | Обучение упражнениям общеукрепляющей направленности.  Развитие общей выносливости средствами циклических видов спорта.    Обучение техническим действиям, элементам в волейболе.  Развитие специальной выносливости средствами игровых видов спорта.    Развитие двигательных способностей.  Сопряженное развитие физических качеств. |  | 20 |  |  |  | [3; 5]  [3; 5]  [3; 5] | Контроль освоения на практике |
| 1.15-1.24 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей средствами подвижных, спортивных игр, а также циклических видов спорта. |  | 20 |  |  |  | [3; 5] | Контроль освоения на практике |
| 1.25-1.32 | Развитие силовых способностей и гибкости. |  | 16 |  |  |  | [1; 2; 6] | Контроль освоения на практике |
| 1.33-1.34 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | | |
|  | ВСЕГО | 72 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геология, 6-05-0521-03 Геоэкология* | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | | Количество аудиторных часов | | | | | | | | | | Приложение | | Форма контроля знаний |
| Лекции | | Практические занятия | | Семинарские занятия | | Лабораторные занятия | | Иное | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | |  |
| **2 семестр** | |  | |  | | 52 | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Раздел 2** | | **Обеспечение оптимального уровня двигательной активности, целенаправленного развития физических способностей, двигательных умений и навыков** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| П.З.  2.1-2.3 | | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.  Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов | |  | | 6 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 2.4-2.11 | | Обучение прыжковым и координационным упражнениям  Развитие функциональных систем организма средствами циклических видов спорта  Обучение техническим действиям, элементам в баскетболе  Развитие скоростно-силовых качеств средствами игровых видов спорта.  Развитие координационных способностей средствами направлений фитнеса и видов спорта.  Развитие гибкости | |  | | 16 | |  | |  | |  | | [4; 5; 7]  [3]  [4; 6; 7] | | Контроль освоения на практике |
| 2.12-2.18 | | Развитие двигательной координации  Развитие скоростно-силовых способностей | |  | | 14 | |  | |  | |  | | [5; 7] | | Контроль освоения на практике |
| 2.19-2.25 | | Развитие силовых способностей  Интегральная физическая подготовка | |  | | 14 | |  | |  | |  | | [2; 7] | | Контроль освоения на практике |
| 2.26 | | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов | |  | | 2 | |  | |  | |  | |  | | Функциональные пробы и двигательные тесты |
|  | | ФОРМА КОНТРОЛЯ | | ЗАЧЕТ | | | | | | | | | | | |  |
|  | | ВСЕГО | | 52 | | | | | | | | | | | |  |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность: 6-05-0821-01 Лесное хозяйство, 6-05-0511-01 Биология* | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | | Количество аудиторных часов | | | | | | | | | | Приложение | | Форма контроля знаний | |
| Лекции | | Практические занятия | | Семинарские | | Лабораторные | | Иное | |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | |  | |
| **2 семестр** |  | |  | | 64 | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Раздел 2** | **Обеспечение оптимального уровня двигательной активности, целенаправленного развития физических способностей, двигательных умений и навыков** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| П.З.  2.1-2.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов | |  | | 4 | |  | |  | |  | |  | | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты | |
| 2.3-2.11 | Обучение прыжковым и координационным упражнениям  Развитие функциональных систем организма средствами циклических видов спорта  Обучение техническим действиям, элементам в баскетболе  Развитие скоростно-силовых качеств средствами игровых видов спорта.  Развитие координационных способностей средствами направлений фитнеса и видов спорта.  Развитие гибкости | |  | | 18 | |  | |  | |  | | [4; 5; 7]  [3]  [4; 6; 7] | | Контроль освоения на практике | |
| 2.12-2.21 | Развитие двигательной координации  Развитие скоростно-силовых способностей | |  | | 20 | |  | |  | |  | | [5; 7] | | Контроль освоения на практике | |
| 2.22-2.30 | Развитие силовых способностей  Интегральная физическая подготовка | |  | | 18 | |  | |  | |  | | [2; 7] | | Контроль освоения на практике | |
| 2.31-2.32 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов | |  | | 4 | |  | |  | |  | |  | | Функциональные пробы и двигательные тесты | |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | | ЗАЧЕТ | | | | | | | | | | | |  | |
|  | ВСЕГО | | 64 | | | | | | | | | | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0313-01 Психология, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0421-03 Экономическое право, 6-05-0232-01 Белорусская филология,*  *6-05-0232-02 Русская филология, 6-05-0321-01 Журналистика, 6-05-0222-01 История, 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков), 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия, 6-05-0533-06 Математика, 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования, 6-05-0533-09 Прикладная математика, 6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0612-01 Программная инженерия,* *6-05-0713-02 Электронные системы и технологии, 6-05-0533-12 Кибербезопасность, 6-05-0533-01 Физика, 6-05-0533-04 Компьютерная физика, 6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0612-03 Системы управления информацией,*  *6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика, 6-05-0311-02 Экономика и управление,*  *6-05-0411-02 Финансы и кредит* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **2 семестр** |  |  | 68 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2** | **Обеспечение оптимального уровня двигательной активности, целенаправленного развития физических способностей, двигательных умений и навыков** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  2.1-2.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| 2.3-2.12 | Обучение прыжковым и координационным упражнениям  Развитие функциональных систем организма средствами циклических видов спорта  Обучение техническим действиям, элементам в баскетболе  Развитие скоростно-силовых качеств средствами игровых видов спорта.  Развитие координационных способностей средствами направлений фитнеса и видов спорта.  Развитие гибкости |  | 20 |  |  |  | [4; 5; 7]  [3]  [4; 6; 7] | Контроль освоения на практике |
| 2.13-2.22 | Развитие двигательной координации  Развитие скоростно-силовых способностей |  | 20 |  |  |  | [5; 7] | Контроль освоения на практике |
| 2.23-2.32 | Развитие силовых способностей  Интегральная физическая подготовка |  | 20 |  |  |  | [2; 7] | Контроль освоения на практике |
| 2.33-2.34 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы и двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО |  | 68 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0313-01 Психология, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0421-03 Экономическое право, 6-05-0232-01 Белорусская филология,*  *6-05-0232-02 Русская филология, 6-05-0321-01 Журналистика, 6-05-0222-01 История, 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков), 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия, 6-05-0533-06 Математика, 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования, 6-05-0533-09 Прикладная математика, 6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0612-01 Программная инженерия,* *6-05-0713-02 Электронные системы и технологии, 6-05-0533-12 Кибербезопасность, 6-05-0533-01 Физика, 6-05-0533-04 Компьютерная физика, 6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0612-03 Системы управления информацией,*  *6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика, 6-05-0311-02 Экономика и управление,*  *6-05-0411-02 Финансы и кредит* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **2 семестр** |  |  | 68 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2** | **Обеспечение оптимального уровня двигательной активности, целенаправленного развития физических способностей, двигательных умений и навыков** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  2.1-2.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| 2.3-2.12 | Обучение прыжковым и координационным упражнениям  Развитие функциональных систем организма средствами циклических видов спорта  Обучение техническим действиям, элементам в баскетболе  Развитие скоростно-силовых качеств средствами игровых видов спорта.  Развитие координационных способностей средствами направлений фитнеса и видов спорта.  Развитие гибкости |  | 20 |  |  |  | [4; 5; 7]  [3]  [4; 6; 7] | Контроль освоения на практике |
| 2.13-2.22 | Развитие двигательной координации  Развитие скоростно-силовых способностей |  | 20 |  |  |  | [5; 7] | Контроль освоения на практике |
| 2.23-2.32 | Развитие силовых способностей  Интегральная физическая подготовка |  | 20 |  |  |  | [2; 7] | Контроль освоения на практике |
| 2.33-2.34 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы и двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО |  | 68 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность 6-05-0821-01 Лесное хозяйство* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические зантия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3 семестр** |  | 4 | 60 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 3** | Формирование двигательной деятельности оздоровительной направленности |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.3 | Тема 3. 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. | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.4 | Тема 4. Естественно-научные 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 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  3.1-3.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| 3.3-3.8 | Совершенствование физических способностей и двигательных навыков средствами видов спорта и направлений фитнеса. |  | 12 |  |  |  | [2; 6; 7] | Контроль освоения на практике |
| 3.9-3.14 | Применение средств оздоровительной направленности при развитии физических качеств.  Совершенствование техники выполнения элементов игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол).  Развитие физических качеств посредством подвижных и спортивных игр. |  | 12 |  |  |  | [2; 6; 7]  [3; 4 ] | Контроль освоения на практике |
| 3.15-3.20 | Формирование базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах. |  | 12 |  |  |  | [1; 6 ] | Контроль освоения на практике |
| 3.21-3.28 | Выполнение специальных комплексов упражнений локального характера из арсенала современных оздоровительных систем |  | 16 |  |  |  | [6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 3.29-3.30 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы и двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 64 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность: 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геология, 6-05-0511-01 Биология, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0421-03 Экономическое право, 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование, 6-05-0113-02 Филологическое образование (с указанием предметной области),* *6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указанием языков), 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования, 6-05-0612-01 Программная инженерия,* *6-05-0713-02 Электронные системы и технологии,* *6-05-0612-03 Системы управления информацией* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **3 семестр** |  | 4 | 64 |  |  |  |  |  |
| Раздел 3 | Формирование двигательной деятельности оздоровительной направленности |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.3 | Тема 3. 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. | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.4 | Тема 4. Естественно-научные 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 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  3.1-3.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| 3.3-3.8 | Совершенствование физических способностей и двигательных навыков средствами видов спорта и направлений фитнеса. |  | 12 |  |  |  | [2; 6; 7] | Контроль освоения на практике |
| 3.9-3.15 | Применение средств оздоровительной направленности при развитии физических качеств.  Совершенствование техники выполнения элементов игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол).  Развитие физических качеств посредством подвижных и спортивных игр. |  | 14 |  |  |  | [2; 6; 7]  [3; 4 ] | Контроль освоения на практике |
| 3.16-3.22 | Формирование базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах. |  | 14 |  |  |  | [1; 6 ] | Контроль освоения на практике |
| 3.23-3.30 | Выполнение специальных комплексов упражнений локального характера из арсенала современных оздоровительных систем |  | 16 |  |  |  | [6 ; 7] | Контроль освоения на практике |
| 3.31-3.32 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы и двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 68 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность: 6-05-0521-03 Геоэкология, 6-05-0511-01 Биология, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0421-03 Экономическое право,*  *6-05-0313-01 Психология, 6-05-0232-02 Русская филология, 6-05-0222-01 История, 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков), 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия, 6-05-0533-06 Математика,*  *6-05-0533-09 Прикладная математика, 6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0533-12 Кибербезопасность,*  *6-05-0533-01 Физика, 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0533-04 Компьютерная физика, 6-05-0611-05 Компьютерная инженерия,*  *6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика, 6-05-0311-02 Экономика и управление,*  *6-05-0411-02 Финансы и кредит* | | | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | | | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические зантия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |  |
| **3 семестр** |  | 4 | 68 |  |  |  |  | | |  |
| **Раздел 3** | **Формирование двигательной деятельности оздоровительной направленности** |  |  |  |  |  | |  |  | |
| Л.3 | Тема 3. 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. | 2 |  |  |  |  | |  | Устный опрос | |
| Л.4 | Тема 4. Естественно-научные 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 |  |  |  |  | |  | Устный опрос | |
| П.З.  3.1-3.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 4 |  |  |  | |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты | |
| 3.3-3.9 | Совершенствование физических способностей и двигательных навыков средствами видов спорта и направлений фитнеса. |  | 14 |  |  |  | | [2; 6; 7] | Контроль освоения на практике | |
| 3.10-3.16 | Применение средств оздоровительной направленности при развитии физических качеств.  Совершенствование техники выполнения элементов игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол).  Развитие физических качеств посредством подвижных и спортивных игр. |  | 14 |  |  |  | | [2; 6; 7]  [3; 4] | Контроль освоения на практике | |
| 3.17-3.24 | Формирование базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах. |  | 16 |  |  |  | | [1; 6] | Контроль освоения на практике | |
| 3.25-3.32 | Выполнение специальных комплексов упражнений локального характера из арсенала современных оздоровительных систем |  | 16 |  |  |  | | [6; 7] | Контроль освоения на практике | |
| 3.33-3.34 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 4 |  |  |  | |  | Функциональные пробы и двигательные тесты | |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | | |  | |
|  | ВСЕГО | 72 | | | | | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геология, 6-05-0521-03 Геоэкология* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **4 семестр** |  |  | 52 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 4** | **Формирование двигательной активности и механизмов адаптации функциональных систем организма** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  4.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| 4.2-4.9 | Совершенствование технико-тактический действий в игровых видах спорта.  Развитие координационных способностей.  Повышение двигательной активности с использованием средств современных оздоровительных систем. Совершенствование адаптационных возможностей организма средствами современных оздоровительных систем.  Развитие общей, специальной выносливости и повышение уровня работоспособности организма.  Развитие координационных способностей посредством подвижных игр. |  | 16 |  |  |  | [3; 4; 7]  [6 ]  [4; 5 ] | Контроль освоения на практике |
| 4.10-4.17 | совершенствование скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса |  | 16 |  |  |  | [3; 5; 6] | Контроль освоения на практике |
| 4.18-4.25 | Совершенствование физических способностей и двигательных навыков средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса |  | 16 |  |  |  | [4; 5; 7] | Контроль освоения на практике |
| 4.26 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 52 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование* | | | | | | | | |
| Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
|  |  | 60 |  |  |  |  |  |
| **Формирование двигательной активности и механизмов адаптации функциональных систем организма** |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| Совершенствование технико-тактических действий в игровых видах спорта.  Развитие координационных способностей.  Повышение двигательной активности с использованием средств современных оздоровительных систем. Совершенствование адаптационных возможностей организма средствами современных оздоровительных систем.  Развитие общей, специальной выносливости и повышение уровня работоспособности организма.  Развитие координационных способностей посредством подвижных игр. |  | 20 |  |  |  | [3; 4; 7]  [6]  [4; 5 ] | Контроль освоения на практике |
| Совершенствование скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса |  | 18 |  |  |  | [3; 5; 6] | Контроль освоения на практике |
| Совершенствование физических способностей и двигательных навыков средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса |  | 18 |  |  |  | [3; 5; 6] | Контроль освоения на практике |
| Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
| ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
| ВСЕГО | 60 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0232-02 Русская филология, 6-05-0821-01 Лесное хозяйство* | | | | | | | | |
| Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
|  |  | 64 |  |  |  |  |  |
| **Формирование двигательной активности и механизмов адаптации функциональных систем организма** |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| Совершенствование технико–тактическим действий в игровых видах спорта.  Развитие координационных способностей.  Повышение двигательной активности с использованием средств современных оздоровительных систем. Совершенствование адаптационных возможностей организма средствами современных оздоровительных систем.  Развитие общей, специальной выносливости и повышение уровня работоспособности организма.  Развитие координационных способностей посредством подвижных игр. |  | 20 |  |  |  | [3; 4; 7]  [6]  [4; 5] | Контроль освоения на практике |
| Совершенствование скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса |  | 20 |  |  |  | [3; 5; 6] | Контроль освоения на практике |
| Совершенствование физических способностей и двигательных навыков средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса |  | 20 |  |  |  | [3; 5; 6] | Контроль освоения на практике |
| Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
| ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
| ВСЕГО | 64 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность: 6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указанием языков)* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **4 семестр** |  |  | 72 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 4** | **Формирование двигательной активности и механизмов адаптации функциональных систем организма** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  4.1-4.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| 4.3-4.12 | Совершенствование технико-тактических действий в игровых видах спорта.  Развитие координационных способностей.  Повышение двигательной активности с использованием средств современных оздоровительных систем. Совершенствование адаптационных возможностей организма средствами современных оздоровительных систем.  Развитие общей, специальной выносливости и повышение уровня работоспособности организма.  Развитие координационных способностей посредством подвижных игр. |  | 20 |  |  |  | [3; 4; 7]  [6]  [4; 5] | Контроль освоения на практике |
| 4.13-4.23 | Совершенствование скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса |  | 22 |  |  |  | [3; 5; 6] | Контроль освоения на практике |
| 4.24-4.34 | Совершенствование физических способностей и двигательных навыков средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса |  | 22 |  |  |  | [3; 5; 6] | Контроль освоения на практике |
| 4.35-4.36 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 72 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность: 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **5 семестр** |  | 4 | 26 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 5** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов** |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.З.  5.1 | Тема 5. 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. | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.З.  5.2 | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП)  Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  5.1 | Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом.  Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
| 5.2-5.5 | Обучение средствам профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии |  | 8 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.6-5.9 | Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии |  | 8 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.10-5.12 | Формирование двигательных возможностей оздоровительной направленности для повышения двигательных функций и профилактики травматизма |  | 6 |  |  |  | [ 2; 6 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.13 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 30 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0821-01 Лесное хозяйство, 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **5 семестр** |  | 4 | 28 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 5** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов** |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.З.  5.1 | Тема 5. 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. | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.З.  5.2 | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП)  Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  5.1 | Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом.  Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
| 5.2-5.5 | Обучение средствам профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии |  | 8 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.6-5.9 | Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии |  | 8 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.10-5.12 | Формирование двигательных возможностей оздоровительной направленности для повышения двигательных функций и профилактики травматизма |  | 6 |  |  |  | [ 2; 6 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.13-5.14 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 32 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  Дневная форма обучения  *Специальность:* *6-05-0113-02 Филологическое образование (с указанием предметной области)* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **5 семестр** |  | 4 | 30 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 5** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов** |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.З.  5.1 | Тема 5. 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. | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.З.  5.2 | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП)  Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре | 2 |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  5.1 | Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом.  Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
| 5.2-5.6 | Обучение средствам профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии |  | 10 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.7-5.10 | Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии |  | 8 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.11-5.14 | Формирование двигательных возможностей оздоровительной направленности для повышения двигательных функций и профилактики травматизма |  | 8 |  |  |  | [ 2; 6 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.15 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО |  | 34 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности 6-05-0521-03 Геоэкология, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0313-01 Психология,*  *6-05-0533-04 Компьютерная физика, 6-05-0411-02 Финансы и кредит,*  *6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **5 семестр** |  | 4 | 32 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 5** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов** |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.З.  5.1 | Тема 5. 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. | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.З.  5.2 | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП)  Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре | 2 |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  5.1 | Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом.  Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
| 5.2-5.6 | Обучение средствам профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии |  | 10 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.7-5.11 | Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии |  | 10 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.12-5.15 | Формирование двигательных возможностей оздоровительной направленности для повышения двигательных функций и профилактики травматизма |  | 8 |  |  |  | [ 2; 6 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.16 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 36 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность: 6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указанием языков)* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **5 семестр** |  | 4 | 68 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 5** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов** |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.З.  5.1 | Тема 5. 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. | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.З.  5.2 | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП)  Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре | 2 |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  5.1-5.2 | Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом.  Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
| 5.3-5.12 | Обучение средствам профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии |  | 20 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.13-5.22 | Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии |  | 20 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.23-5.32 | Формирование двигательных возможностей оздоровительной направленности для повышения двигательных функций и профилактики травматизма |  | 20 |  |  |  | [ 2; 6 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.33-5.34 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 72 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0232-01 Белорусская филология, 6-05-0232-02 Русская филология* | | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |  |
| **6 семестр** |  |  | 24 |  |  |  |  | |  |
| **Раздел 6** | **Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей** |  |  |  |  |  |  |  | |
| П.З.  6.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты | |
| П.З.  6.2 | Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 2 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике | |
| 6.7-6.11 | Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 8 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике | |
| 6.12-6.16 | Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 6 |  |  |  | [ 1; 2; 7 ] | Контроль освоения на практике | |
| 6.12 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 6 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты | |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  | |
|  | ВСЕГО | 24 | | | | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность*  *6-05-0313-01 Психология* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **6 семестр** |  |  | 28 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 6** | **Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  6.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| П.З.  6.2-6.3 | Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 4 |  |  |  | [ 1; 6; 7] | Контроль освоения на практике |
| 6.4-6.7 | Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 8 |  |  |  | [ 1; 6; 7] | Контроль освоения на практике |
| 6.8-6.12 | Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 2; 7] | Контроль освоения на практике |
| 6.13-6.14 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 28 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0232-02 Русская филология, 6-05-0222-01 История,*  *6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **6 семестр** |  |  | 30 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 6** | **Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  6.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| П.З.  6.2-6.3 | Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 4 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.4-6.8 | Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.9-6.13 | Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 2; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.14-6.15 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 30 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геология, 6-05-0521-03 Геоэкология, 6-05-0821-01 Лесное хозяйство,*  *6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование, 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования,*  *6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0713-02 Электронные системы и технологии, 6-05-0612-03 Системы управления информацией* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **6 семестр** |  |  | 32 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 6** | **Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  6.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| П.З.  6.2-6.3 | Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 4 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.4-6.8 | Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.9-6.13 | Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 2; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.14-6.16 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 6 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 32 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0511-01 Биология, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0533-06 Математика, 6-05-0533-09 Прикладная математика,*  *6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0533-12 Кибербезопасность, 6-05-0533-01 Физика,*  *6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0311-02 Экономика и управление,*  *6-05-0411-02 Финансы и кредит, 6-05-0412-02  Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **6 семестр** |  |  | 34 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 6** | **Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  6.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| П.З.  6.2-6.6 | Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 2 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.7-6.11 | Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.12-6.16 | Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 12 |  |  |  | [ 1; 2; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.17 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 8 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 34 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность: 6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указанием языков)* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **6 семестр** |  |  | 60 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 6** | **Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  6.1-6.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| П.З.  6.3-6.6 | Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 8 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.7-6.16 | Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 20 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.17-6.26 | Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 20 |  |  |  | [ 1; 2; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.27-6.30 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 8 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 60 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков)* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **7 семестр** |  |  | 36 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 7** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  7.1-7.2 | Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом.  Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
| 7.3-7.7 | Обучение средствам профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии |  | 10 |  |  |  | [7 ] | Контроль освоения на практике |
| 7.8-7.12 | Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии |  | 10 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 7.13-7.16 | Формирование двигательных возможностей оздоровительной направленности для повышения двигательных функций и профилактики травматизма |  | 8 |  |  |  | [ 2; 6 ] | Контроль освоения на практике |
| 7.17-7.18 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 36 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков)* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **8 семестр** |  |  | 30 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 8** | **Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  8.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| П.З.  8.2-8.3 | Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 4 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 8.4-8.8 | Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 8.9-8.13 | Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 2; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 8.14-8.15 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 30 | | | | | |  |

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**»

Аттестация студентов по учебной дисциплине «Физическая культура*»* осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.05.2012 № 53.

Формой аттестации обучающихся по итогам каждого семестра является зачет. Результаты аттестации обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» оцениваются отметками «зачтено» либо «не зачтено».

С целью обеспечения систематической работы студентов в течение семестра учебного года, проводится текущая аттестация с отметками «зачтено» либо «не зачтено» по результатам выполнения следующих критериев:

Для основного и подготовительного учебного отделений:

- посещаемость учебных занятий по дисциплине кафедры;

- выполнение учебной программы по разделам дисциплины «Физическая культура»;

- выполнение контрольных нормативов в виде двигательного тестирования.

Зачетные требования, перечень контрольных упражнений (нормативов) по определению уровня физической подготовленности обучающихся, разработанные согласно типовой учебной программе, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения обучающихся каждого курса, факультета на первых занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура». Сроки и порядок выполнения зачетных требований определяется кафедрой физического воспитания и спорта, согласовывается и утверждается учебно-методической комиссией кафедры.

Оценка успеваемости по дисциплине «Физическая культура» на уровне программных требований содержит требования организационного, теоретического, методического и практического разделов учебной программы, направления реализации ее задач и достижения цели. Отметка по дисциплине «Физическая культура» за семестр выставляется преподавателем с учетом критериев успеваемости по всем разделам учебной программы.

*Организационный раздел* (форма аттестации – зачет):

• регулярность посещения учебных занятий (не менее 70 процентов занятий);

• участие в различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

• практическое содействие преподавателю в организации и проведении соревнований, иных спортивно-массовых мероприятий.

*Теоретический раздел*: контроль усвоения знаний теоретического лекционного материала.

(форма аттестации – зачет):

В результате изучения дисциплины обучаемый должен:

знать:

• сущность и содержание физической культуры студента;

• психофизиологические особенности своего организма;

• критерии диагностики физического состояния;

• основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля

при выполнении физических упражнений;

• содержание физкультурно-оздоровительных программ;

• классификацию физических упражнений и видов спорта

уметь:

• использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;

• применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;

• участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных

мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности

• контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

*Методический раздел* (форма аттестации – зачет):

овладение организационными основами и методикой проведения занятий по физической культуре, индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;

формирование умений и навыков в организации профессионально-прикладной физической подготовки;

выполнение практических заданий по организации, методике проведения и контроля в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

*Практический раздел* (форма аттестации – зачет):

выполнение контрольных нормативов в виде двигательного тестирования по общей физической подготовке и специальной подготовке по разделам программы;

внедрение в режим дня и повседневную практику использования эффективных средств физического воспитания. А также видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Согласно типовой учебной программе по дисциплине «Физическая культура» оценка физической подготовленности студентов осуществляется по контрольным упражнениям и оценочным шкалам Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, а основным критерием для оценки успеваемости по практическому разделу программы является положительная динамика показателей. При организации тестирования необходимо руководствоваться Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июня 2014 г. № 38, допуская к участию в нем только студентов, относящихся по состоянию здоровья к основному и подготовительному отделениям, с учетом медицинских противопоказаний.

Основополагающим фактором аттестации обучающегося и выполнения критерия успеваемости по практическому разделу является положительная динамика, как показателей отдельных контрольных нормативов, так и интегральной оценки уровня физической подготовленности. Положительным являются отметки не ниже 4 (четырех) баллов и «зачтено».

Студент не может быть аттестован по практическому разделу, если:

– он получил отметку «0» более чем в 50 % тестовых упражнений;

– не прошел двигательное тестирование (к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке студент не допускается, если он посетил менее 75 % практических занятий);

– при наличии пропусков (задолженности) практических занятий.

**Зачетные требования**

**Курс 1**

*Знать*:

1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь. Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного 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. 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 спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское

3. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также проведение подвижных игр с элементами баскетбола, волейбола, футбола.

*Уметь*: выполнять комплекс строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, проводить подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола; составлять упражнения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики.

Пройти тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

**Курс 2**

*Знать*:

1. 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.

2. Естественно-научные 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.

3. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, элементов игровых видов спорта, базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах и направлений фитнеса.

*Уметь*: выполнять комплекс строевых, гимнастических упражнений, базовых упражнений, применяемых в современных оздоровительных системах, игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса.

Составлять комплексы упражнений для развития физических способностей и двигательных навыков (10-15 упр.) и проводить разминку (15-20 мин).

Пройти тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

**Курс 3**

*Знать:*

1. 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.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП). Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре.

3. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, элементов игровых видов спорта, базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах и направлений фитнеса.

4. Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии.

*Уметь*: выполнять комплекс строевых, гимнастических упражнений, базовых упражнений, применяемых в современных оздоровительных системах, игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса.

Совершенствовать физические способности и двигательные навыки с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря.

Составлять и проводить комплексы упражнений из арсенала ППФП.

Составлять комплексы упражнений для формирования двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности.

Пройти тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

**Курс 4**

*Знать*:

1. Основы организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

2. Направления формирования профессионально важных физических способностей

*Уметь*: выполнять комплекс строевых, гимнастических упражнений, базовых упражнений, применяемых в современных оздоровительных системах, игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса.

Совершенствовать физические способности и двигательные навыки с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря.

Составлять и проводить комплексы упражнений из арсенала ППФП.

Составлять комплексы упражнений для формирования двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности.

**ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ (КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ), ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**1. Прыжок в длину с места.**

Выполняется в спортивном зале.

На полу рисуется разметка: стартовая линия, на расстоянии 80 см от нее, через каждый см рисуются тонкие линии для измерения дальности прыжка до 260 см. Сбоку цифрами обозначается расстояние от 80 до 260 см.

Исходное положение. Стойка – ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу, свободно. Носки у стартовой линии.

*Выполнение.* Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок ногами, полет и, выбрасывая ноги веред, приземление на обе ноги. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум.

*Результат.* Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.

*Требования безопасности.* Упражнение выполняют на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании. Под пятки рекомендуется подложить войлочную прокладку. При потере равновесия и падении назад после приземления не подставлять руки за спину. Для смягчения падения назад тестируемых необходимо научить мягкому перекату назад из упора присев.

**2. Наклон вперед** **из исходного положения «сидя на полу».** Тестируемый садится на пол, со стороны знака «–» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне тестируемый максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

Во время измерения требовать максимального наклона и добиваться, чтобы стопы удерживались вертикально, ноги в коленях не сгибались, указательные и большие пальцы рук были ровно сомкнуты.

*Требования безопасности:* перед измерением растянуть заднюю поверхность бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

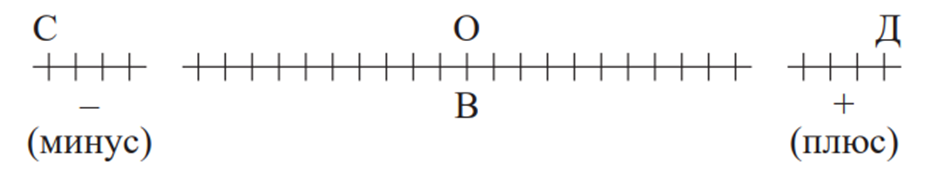


Рисунок 2

**3. Челночный бег 4×9 метров**

*Выполняется* на спортивной площадке одновременно двумя тестируемыми.

Исходное положение. По команде «Приготовиться!» тестируемые подходят к лицевой линии «Старт-финиш». На расстоянии 9 метров на лицевой линии кладут два бруска 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок 2). По команде «На старт!» обучающиеся ставят одну ногу вперед вплотную к линии старта, не наступая на нее. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта.

*Выполнение.* По команде «Марш!» тестируемые бегут к лицевой линии. Подбежав к ней, берут один брусок (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «Старт-финиш», кладут на нее брусок (бросать нельзя!), поворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут второй брусок, поворачиваются и бегут к линии «Старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее.

*Измерение.* Время каждого тестируемого засекается отдельным секундомером. По команде «Марш!» секундомеры включаются одновременно.

При пересечении линии финиша со вторым бруском секундомеры выключают одновременно с пересечением тестируемым воображаемой вертикальной плоскости финиша.

Перед выполнением упражнения тестируемого необходимо научить технически правильно, максимально быстро и экономно выполнять челночный бег. Особое внимание надо обратить на обучение положению высокого старта, правильному уходу с него, быстрой остановке перед тем, как взять или положить брусок. Перед бегом тестируемого надо настроить на достижение максимально возможного результата.

*Требования безопасности.* Забегу должна предшествовать разминка. Бежать надо в обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с полом. После того как тестируемый побежал за вторым бруском, первый брусок, во избежание травмы, следует немедленно убрать с линии «Старт-финиш».

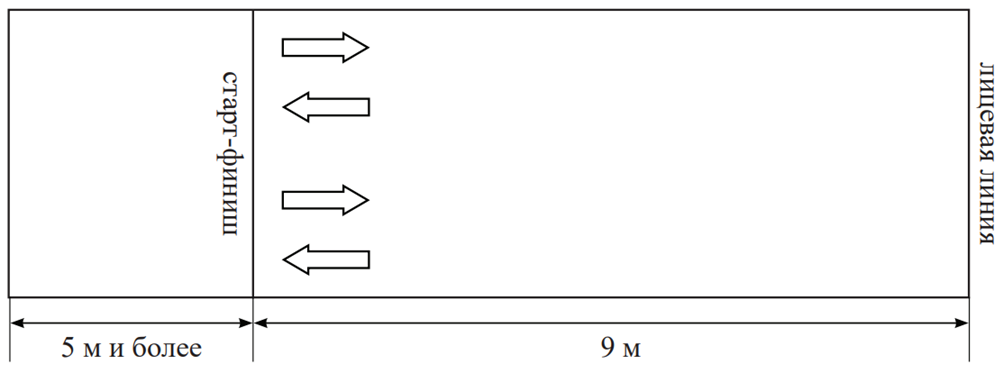


Рисунок 2

**4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки скрестно перед грудью.**

Выполняется в зале. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, кистями обхватить середину анатомического плеча. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав.

*Выполнение.* Поднять туловище, локтями коснуться колен. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками пола.

Упражнение выполнять в течение одной минуты.

*Результат.* Засчитывается количество полных циклов, выполненных за 1 минуту, включающих поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания пола лопатками. Подсчет количества полных циклов ведут одновременно выполняющий упражнение и его партнер.

Перед измерением давать установку на выполнение максимально возможного количества повторений за 1 минуту. Во время выполнения не допускать отодвигания таза от пяток, добиваться опускания на лопатки, касания локтями колен.

*Требования безопасности:* упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (тонкий поролоновый коврик, татами, войлок и им подобные). На гимнастических поролоновых матах принимать норматив не следует.

**5. Бег на дистанции 30, 1000, 1500, 3000 м.**

Выполняется на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике одновременно несколькими испытуемыми. Время каждого фиксируется отдельным секундомером.

**6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

Выполняется в зале. Исходное положение: выполняют испытание в упоре лежа от пола.

*Выполнение.* Упражнение выполняется до сгибания рук в локтевых суставах (угол 90 градусов) прямым телом. Если нет возможности соблюдать эти требования, испытание прекращается.

При выполнении упражнения не допускается «волнообразный» подъем и опускание туловища, подъем «таза кверху».

*Результат.* Засчитывается количество повторений упражнения.

**7. Подтягивание на высокой перекладине.**

Выполняется на высокой перекладине в зале.

*Оборудование.* Перекладина высокая. Стул для помощи тестируемому. Маты под перекладиной на всю ее длину. Ветошка для протирания перекладины.

Исходное положение. Вис хватом сверху.

*Выполнение.* Испытуемый подтягивается до перехода перекладины подбородком, без пауз отдыха, раскачивания и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. При нарушении этих требований испытание прекращается.

*Результат.* Зачитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями. Во время измерений требовать максимально возможное количество подтягиваний. Добиваться, чтобы ноги были вместе и прямые, тело не сгибалось и не раскачивалось.

*Требования безопасности:* проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

НОРМАТИВЫ

уровня физической подготовленности

для девушек и юношей 17–18 лет

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17–18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (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 |
| 1 | Наклон вперед из положения сидя, см | 9 и  менее | 10 – 12 | 13 – 14 | 15 – 16 | 17 | 18 – 20 | 21 | 22 | 23 – 25 | 26 и  более |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа  на спине за 60 с, раз | 40 и  менее | 41 – 43 | 44 – 45 | 46 – 47 | 48 – 49 | 50 – 51 | 52 | 53 – 54 | 55 – 56 | 57 и  более |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 154 и  менее | 155 –  163 | 164 –  169 | 170 –  172 | 173 –  175 | 176 –  179 | 180 –  184 | 185 –  190 | 191 –  197 | 198 и  более |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 4 и  менее | 5 – 7 | 8 – 9 | 10 – 11 | 12 | 13 – 14 | 15 – 17 | 18 – 19 | 20 – 23 | 24 и  более |
| 5 | Челночный бег 4х9 м, с | 11,5 и  более | 11,2 –  11,4 | 11,0 –  11,1 | 10,9 | 10,6 –  10,8 | 10,4 –  10,5 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10,0 и  менее |
| 6 | Бег 30 м, с | 5,8 и  более | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 и  менее |
| 7 | Бег 1000 м, мин | 5,16 и  более | 5,02 –  5,15 | 4,51 –  5,01 | 4,36 –  4,50 | 4,27 –  4,35 | 4,22 –  4,26 | 4,11 –  4,21 | 4,06 –  4,10 | 3,56 –  4,05 | 3,55 и  менее |

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 17–18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (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 |
| 1 | Наклон вперед из положения сидя, см | 2 и  менее | 3 – 5 | 6 – 7 | 8 – 9 | 10 – 11 | 12 | 13 – 14 | 15 – 16 | 17 – 18 | 19 и  более |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа  на спине за 60 с, раз | 36 и  менее | 37 – 41 | 42 – 43 | 44 – 46 | 47 | 48 – 49 | 50 | 51 – 52 | 53 – 56 | 57 и  более |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой  перекладине, раз | 4 и  менее | 5 – 7 | 8 – 9 | 10 | 11 – 12 | 13 | 14 | 15 – 16 | 17 – 18 | 19 и  более |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 25 и  менее | 26 – 31 | 32 – 34 | 35 – 37 | 38 – 39 | 40 – 43 | 44 – 46 | 47 – 48 | 49 – 53 | 54 и  более |
| 5 | Прыжок в длину с места, см | 208 и  менее | 209 –  217 | 218 –  226 | 227 –  231 | 232 –  236 | 237 –  239 | 240 –  245 | 246 –  249 | 250 –  256 | 257 и  более |
| 6 | Челночный бег 4х9 м, с | 10,0 и  более | 9,8– 9,9 | 9,5 – 9,7 | 9,3 – 9,4 | 9,2 | 9,1 | 9,0 | 8,8 – 8,9 | 8,7 | 8,6 и  менее |
| 7 | Бег 30 м, с | 5,10 и  более | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 | 4,4 | 4,3 | 4,2 и  менее |
| 8 | Бег 1500 м, мин | 6,47 и  более | 6,24 –  6,46 | 6,11 –  6,23 | 6,01 –  6,10 | 5,50 –  6,00 | 5.41 –  5,49 | 5,34 –  5,40 | 5,19 –  5,33 | 5,04 –  5,18 | 5,03 и  менее |

НОРМАТИВЫ

уровня физической подготовленности для девушек и юношей 19–22 лет

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19–22 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (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 |
| 1 | Наклон вперед из положения сидя, см | 6 и  менее | 7 – 9 | 10 – 11 | 12 – 13 | 14 | 15 – 16 | 17 – 18 | 19 – 20 | 21 – 22 | 23 и  более |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на  спине за 60 с, раз | 32 и  менее | 33 – 37 | 38 – 39 | 40 – 42 | 43 – 44 | 45 – 46 | 47 – 48 | 49 – 52 | 53 – 55 | 56 и  более |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 144 и  менее | 145 –  155 | 156 –  162 | 163 –  166 | 167 –  172 | 173 –  176 | 177 –  183 | 184 –  189 | 190 –  196 | 197 и  более |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 3 и  менее | 4 – 6 | 7 – 8 | 9 – 10 | 11 | 12 – 13 | 14 – 16 | 17 – 18 | 19 – 22 | 23 и  более |
| 5 | Челночный бег 4х9 м, с | 12,1 и  более | 11,6 –  12,0 | 11,4 –  11,5 | 11,2 –  11,3 | 11,0 –  11,1 | 10,8 –  10,9 | 10,6 –  10,7 | 10,3 –  10,5 | 10,2 | 10,1 и  менее |
| 6 | Бег 30 м, с | 6,3 и  более | 6,0 – 6,2 | 5,8 – 5,9 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 и  менее |
| 7 | Бег 1500 м, мин | 8,06 и  более | 7,56 –  8,05 | 7,47 –  7,55 | 7,36 –  7,46 | 7,34 –  7,35 | 7,24 –  7,33 | 7,17 –  7,23 | 6,56 –  7,16 | 6,30 –  6,55 | 6,29 и  менее |

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19–22 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (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 |
| 1 | Наклон вперед из положения сидя, см | 3 и  менее | 4 – 6 | 7 – 8 | 9 – 10 | 11 – 12 | 13 | 14 – 15 | 16 – 17 | 18 – 20 | 21 и  более |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на  спине за 1 минуту, раз | 35 и  менее | 36 – 39 | 40 – 41 | 42 – 43 | 44 – 45 | 46 – 47 | 48 | 49 – 51 | 52 – 55 | 56 и  более |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой  перекладине, раз | 6 и  менее | 7 – 9 | 10 | 11 | 12 – 13 | 14 | 15 | 16 – 18 | 19 – 20 | 21 и  более |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 28 и  менее | 29 – 33 | 34 – 38 | 39 – 40 | 41 – 43 | 44 – 45 | 46 – 48 | 49 – 53 | 54 – 58 | 59 и  более |
| 5 | Прыжок в длину с места, см | 211 и  менее | 212 –  219 | 220 –  228 | 229 –  233 | 234 –  238 | 239 –  241 | 242 –  247 | 248 –  251 | 252 –  258 | 259 и  более |
| 6 | Челночный бег 4х9 м, с | 10,2 и  более | 10,0 –  10,1 | 9,8 – 9,9 | 9,7 | 9,5 – 9,6 | 9,4 | 9,3 | 9,2 | 9,0– 9,1 | 8,9 и  менее |
| 7 | Бег 30 м, с | 5,2 и  более | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 | 4,4 | 4,3 и  менее |
| 8 | Бег 3000 м, мин | 14,11 и  более | 13,56 –  14,10 | 13,38 –  13,55 | 13,21 –  13,37 | 13,12 –  13,20 | 13,03 –  13,11 | 12,43 –  13,02 | 12,17 –  12,42 | 12,13 –  12,16 | 12,12 и  менее |

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ**

Функциональные пробы – это различные дозированные нагрузки или возмущающие воздействия (задержка дыхания, изменение положения тела на поворотном столе и др.), позволяющие объективно оценить функциональное состояние систем организма.

***Оценка показателей функционального состояния организма и физического развития.***

В физическом воспитании исследование функциональных показателей является неотъемлемой частью комплексной оценки психофизического состояния занимающихся. Данные функционального контроля служат основой для планирования программ физической и спортивной подготовки, выработки индивидуальной стратегии здоровьесберегающего поведения, являются источником объективных данных о результативности учебно-тренировочного процесса.

В настоящее время объективная оценка адаптивных свойств физиологических систем организма в структуре учебного процесса проводится при помощи доступных функциональных тестов (проб). Основные задачи функционального контроля, проводимого в рамках учебных занятий, а также в специализированных структурах кафедр (учебных и научных лабораториях), заключаются в следующем:

● обеспечение обратной связи в управлении физиологическими механизмами формирования физических качеств. Исследуются показатели как в состоянии покоя, так и при выполнении физических нагрузок различной мощности;

● предварительное исследование состояния кардиореспираторной системы с целью предотвращения негативных реакций организма на физическую нагрузку, в том числе во время тестирования физической подготовленности;

● получение дополнительной информации о воздействии специфической физической нагрузки, выполняемой на учебных занятиях;

● перманентная оценка динамики адаптивных возможностей организма в течение периода обучения с профилактической и прогностической целью;

● мотивация студентов развивать свои физические возможности. Известно, что в спортивной физиологии и медицине при исследовании функциональных характеристик, отражающих готовность организма к выполнению физической работы, акцентируют внимание на лимитирующих работоспособность физиологических системах: сердечно-сосудистой и дыхательной. В настоящее время наиболее доступными с точки зрения приборного обеспечения и квалификационных требований неинвазивными методами определения адаптивных свойств перечисленных физиологических систем организма студентов являются исследования:

● величины артериального давления (АД) в состоянии покоя;

● частоты сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя;

● жизненной емкости легких (ЖЕЛ);

● проб на дозированную нагрузку (проба Руфье);

● типа реакции организма на стандартную двигательную работу посредством контроля изменения и восстановления ЧСС и АД;

● эффективности работы кислородтранспортной системы по показателю адаптации организма к анаэробным условиям (проба Штанге).

Критерии оценки данных функционального тестирования основаны на значениях половозрастных норм, приведенных в специализированной литературе и методических рекомендациях, разработанных для организации функционального контроля в спорте.

**Частота сердечных сокращений** (**ЧСС)**

Частота сердечных сокращений (ЧСС) характеризует состояние сердечно-сосудистой системы, измеряется пальпаторно на любой точке у поверхности артерий (как правило, лучевой или сонной) после 3–5 мин отдыха, сидя на скамье, перед началом занятия.

Измерения оцениваются по 10-балльной шкале (табл. 1).

Таблица 1

Оценочная шкала результатов измерения ЧСС в покое, уд/мин

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Баллы | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Юноши | 121  и бо-  лее | 120–  113 | 112–  104 | 103–  93 | 92–  86 | 85–  80 | 79–  71 | 70–  65 | 64–  57 | 44–  56 |
| Девушки | 125  и бо-  лее | 124–  116 | 115–  106 | 105–  96 | 95–  89 | 88–  81 | 80–  73 | 72–  67 | 66–  59 | 46–  58 |

**Проба Штанге**

Пробу Штанге рекомендуется проводить в основном и подготовительном учебных отделениях, а для студентов СМО – с учетом медицинских противопоказаний (например, при нарушении мозгового кровообращения, заболеваниях и посттравматических состояниях органов дыхания и диафрагмы, сердечно-сосудистой системы, внутренних органов и т. д.).

Проба Штанге отражает общее состояние кислородобеспечивающих систем (уровень гипоксической устойчивости) организма.

*Методика проведения.* В положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняются последовательно три обычных (немаксимальных) вдоха и выдоха. После третьего неполного вдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания определяется периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких.

Таблица 2

Оценочная шкала пробы Штанге, с

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Баллы | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Юноши | 53  и выше | 50–  52 | 47–  49 | 44–  46 | 41–  43 | 38–  40 | 35–  37 | 32–  34 | 29–  31 | 28  и ниже |
| Девушки | 44  и выше | 41–  43 | 38–  40 | 35–  37 | 32–  34 | 29–  31 | 26–  28 | 23–  25 | 20–  22 | 19  и ниже |

**Проба Руфье**

Используют для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке и определения физической работоспособности организма. Рекомендуется для студентов основного и подготовительного учебных отделений.

*Методика проведения.* У испытуемого, находящегося в течение 5 мин в положении сидя, определяют пульс за 15 с (ЧСС1). Затем испытуемый выполняет нагрузку: 30 глубоких приседаний с выносом рук вперед за 45 с, после чего подсчитывают пульс за первые (ЧСС2) и последние (ЧСС3) 15 с минуты восстановления. Индекс Руфье (ИР) (после перевода измерений за 15 с в число ударов за минуту) рассчитывается по формуле

ИР = ((ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3) – 200) / 10

Измерения оцениваются по 10-балльной шкале (табл. 3).

Таблица 3

Оценочная шкала индекса Руфье

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Баллы | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Юноши | 15  и бо-  лее | 14–  13 | 12–  11 | 11–  10 | 9–8 | 7–6 | 5 | 4-3 | 2 | 1–0 |
| Девушки | 17  и бо-  лее | 16–  15 | 14–  13 | 12–  11 | 10–9 | 8–7 | 6 | 5–4 | 3–2 | 1–0 |

**Рост**

Для измерения роста используется ростомер – прибор, состоящий из неподвижно закрепленной вертикальной шкалы с точностью измерения 0,5 см и подвижной горизонтальной планки.

*Методика проведения.* Измеряемый, сняв обувь, становится на горизонтальную площадку ростомера спиной к его вертикальной стойке со свободно опущенными руками, сдвинутыми стопами ног и максимально разогнутыми коленями, касаясь стойки ростомера пятью точками: пятками, икрами голени, ягодицами, поверхностью спины между лопатками и затылком. Голова устанавливается так, чтобы нижний край глазницы находился в одной горизонтальной плоскости с центром наружного слухового отверстия. Следует проследить, чтобы измеряемый не вытягивался вверх и не подгибал колени. Планку ростомера опускают вплотную к наивысшей точке головы и производят измерение с точностью до 0,5 см.

**Масса тела**

Для измерения массы тела используют напольные весы (электронные или механические) в соответствии с инструкцией по их применению. Для групповых (массовых) обследований или для описания результатов научных исследований рекомендуется использовать медицинские весы.

Перед измерением необходимо убедиться в исправности весов (произвести взвешивание эталонного образца известной массы).

*Методика проведения.*

Измеряемый снимает обувь и одежду до нательного белья в случаях, когда ее вес значительно повлияет на результаты взвешивания, и осторожно становится на центральную часть платформы весов. Чтобы минимизировать погрешность измерения, стоять во время взвешивания нужно неподвижно. Необходимо учитывать суточные колебания массы тела.

Максимальная точность при прослеживании динамики возможна только при соблюдении стандартных условий измерения (например, проводить взвешивание утром, натощак). Не рекомендуется проводить взвешивание сразу после приема пищи или после интенсивных физических нагрузок.

**Индекс массы тела**

Является морфологическим показателем физического развития, позволяющим охарактеризовать степень соответствия массы тела и роста. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле

ИМТ = m/p²,

где *m* – масса тела, кг; *р* – рост, м.

Таблица 4

Оценочная шкала значений индекса массы тела

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | 10  (норма) | 7  (недостаток  массы) | 5  (избыток массы) | 2  (ожирение,  истощение) |
| ИМТ | 18,5–24,9 | 18,4–17,0 | 25,0–29,9 | 30,0–35,0  <17,0 |

**Сила кисти руки**

Измерения проводятся при помощи кистевых динамометров, которые могут быть представлены моделями двух типов: механическими и электронными.

Для механических кистевых динамометров разработаны четыре типоразмера, каждый из которых используется при обследовании испытуемых различных категорий:

● ДК-25 – детей и ослабленных больных;

● ДК-50 – женщин и подростков;

● ДК-100 – мужчин;

● ДК-140 – спортсменов.

Перед началом измерений необходимо убедиться, что стрелка находится на отметке «0». Сброс показаний осуществляется переведением переключателя, расположенного на задней стенке прибора, в положение «0».

Для проведения статических измерений переключатель переводится из положения «0», что обеспечивает фиксацию показаний.

*Методика проведения.* Для обеспечения точности показаний и объективности их динамики необходимо соблюдать следующие правила:

1) проводить измерения в стандартном исходном положении: поднять руку с динамометром перпендикулярно туловищу, свободную руку расслабить и опустить;

2) сжатие выполнять с максимально возможной силой;

3) проводить два измерения подряд (после непродолжительного отдыха), учитывая лучший из результатов.

Оценка результатов. Оцениваются относительные показатели силы (силовой индекс) согласно нормам и оценочным шкалам, разработанным Г.Л. Апанасенко (табл. 6).

Силовой индекс (с учетом перевода даН в кгс) вычисляется по формуле

Показатели динамометра, даН × 0,98

Масса тела, кг × 100.

Таблица 6

Шкала для оценки силового индекса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Баллы | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Юноши | 58  и ме-  нее | 59–  60 | 61–  62 | 63–  65 | 66–  67 | 68–  70 | 71–  73 | 74–  77 | 78–  80 | 81  и бо-  лее |
| Девушки | 37  и ме-  нее | 38–  40 | 41–  45 | 46–  50 | 51–  52 | 53–  55 | 56–  57 | 58–59 | 60 | 61  и бо-  лее |

**Жизненная емкость легких**

Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) в рамках учебного процесса рекомендуется проводить с использованием спирометра сухого портативного ССП.

Перед выполнением исследования:

1) плотно надеть мундштук на трубку спирометра;

2) протереть мундштук ватой, смоченной спиртовым дезраствором;

3) поворачивая крышку спирометра, установить шкалу прибора так, чтобы стрелка совпадала с нулевым делением.

*Методика проведения.* Испытуемый берет спирометр за боковые части и держит так, чтобы кисть руки не препятствовала свободному выходу воздуха. Для определения ЖЕЛ испытуемый в положении стоя делает два-три глубоких вдоха и выдоха. Затем выполняет максимально глубокий вдох. И, поместив в рот мундштук спирометра, делает максимально глубокий выдох. **Выдох не должен быть форсированным!** Продолжительность выдоха должна составлять от 4 до 8 секунд.

По шкале спирометра определяют ЖЕЛ (в литрах). Проводят три измерения, из полученных значений вычисляют среднее арифметическое. Оцениваются относительные показатели жизненного индекса согласно нормам и оценочным шкалам, разработанным Г. Л. Апанасенко (табл. 7).

Жизненный индекс вычисляется по формуле

Показатели спирометра, л × 1000

Масса тела, кг

Таблица 7

Шкала для оценки жизненного индекса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Баллы | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Юноши | 48  и ме-  нее | 49–  50 | 51–  52 | 53–  55 | 56–  57 | 58–  60 | 61–  62 | 63–  64 | 65 | 66  и бо-  лее |
| Девушки | 38  и ме-  нее | 39–  40 | 41–  42 | 43–  45 | 46–  47 | 48–  50 | 51–  52 | 53–  54 | 55 | 56  и бо-  лее |

При проведении исследований необходимо соблюдать следующие гигиенические требования:

● не допускать к спирометрии студентов с инфекционными заболеваниями органов дыхания, острыми респираторными инфекциями, поврежденной или инфицированной слизистой оболочкой губ и полости рта;

● мундштуки, входящие в комплект спирометра ССП, предназначены для многократного применения. Перед использованием их необходимо тщательно вымыть мыльным раствором и протереть 70 %-ным этиловым спиртом;

● после исследования мундштук обязательно тщательно вымыть мыльным раствором и продезинфицировать 70 %-ным этиловым спиртом, затем поместить в коробку спирометра;

● рекомендуется использовать одноразовые картонные мундштуки для спирометра и адаптеры.

***Исследование функционального состояния нервной системы***

Исследование вестибулярного анализатора проба Яроцкого - непрерывное круговое движение головой в одном направлении, темп 2 оборота в секунду. Норма 23 –удержать равновесие.

Проба Ромберга - стопы на одной линии друг за другом, руки вытянуты, пальцы без напряжения, глаза закрыты- удержание позы, 15сек- удовлетворительно; твердая устойчивость в течение более 15 сек при отсутствии движений пальцев и век- хорошо.

Определение максимальной частоты движения верхних конечностей - максимальное количество точек проставленное на бумаге за 40 сек (по 10сек в каждом из 4-х предварительно пронумерованных листах бумаги размером 20х20. Норма 70 точек за 10сек.

***Определение возбудимости вегетативной нервной системы***

Функциональные расстройства последней часто являются наиболее ранним признаком нарушения координирующих и контролирующих функций коры головного мозга. Определение возбудимости проводится при помощи проб с переменой положения тел. Ортостатическую пробу характеризует возбуждение симпатического отдела вегетативной нервной системы, 2-3 мин отдых сидя, затем ЧСС\*6 за 10сек. Исходное ЧСС, затем ЧСС в положении стоя за 10 сек. Норма разница между ЧСС в покое сидя и стоя не превышает 18 ударов в мин.

**ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом.

2. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

3. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой.

4. Меры безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол и др.).

5. Меры безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

6. Меры безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой.

7. Меры безопасности при занятиях в тренажерном зале.

8. Меры безопасности при занятиях настольным теннисом.

9. Меры безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках.

10. Меры безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол и др.).

11. Меры безопасности при занятиях в спортивном зале.

12. Причины спортивных травм.

13. Предупреждение спортивных травм.

14. Первая помощь при травмах на физкультурно-спортивных занятиях.

***ТЕМА 1***

1. Перечислите основные законодательные акты и нормативно-правовые документы по организации физического воспитания студентов и дайте их краткую характеристику.

2. Дать определение основных терминов и понятий по физическому воспитанию.

3. Назовите цель образовательного процесса по физическому воспитанию студентов.

4. Что должны знать студенты в результате изучения дисциплины «Физическая культура».

5. Что должны уметь студенты в результате изучения дисциплины «Физическая культура».

6. Краткая характеристика учебного процесса по физическому воспитанию.

7. Организация учебного процесса в основном учебном отделении.

8. Организация учебного процесса в подготовительном учебном отделении.

9. Организация учебного процесса в специальном учебном отделении.

10. Организация учебного процесса в спортивном учебном отделении.

11. Зачетные требования для студентов всех учебных отделений.

12. Каково содержание зачетных требований по физическому воспитанию в УВО?

13. Назовите и дайте характеристику основным формам спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в УВО.

14. Перечислить и дать характеристику основных форм занятий.

15. Обязанности и права студентов на занятиях физической культурой.

***ТЕМА 2***

1. Перечислить основные термины и понятия, связанные с физической культурой.

2. Структурная характеристика физической культуры: виды и разновидности.

3. Спорт. Спорт и спорт высших достижений.

4. Студенческий спорт.

5. Функции физической культуры, понятие, классификация.

6. Олимпизм и олимпийское движение.

7. Белорусские спортсмены на летних Олимпийских играх.

8. Белорусские спортсмены на зимних Олимпийских играх.

9. Современные тенденции развития спорта и туризма в Гомельской области.

10. Спортсмены Гомельской области: участники и призеры Олимпийских игр.

11. Назовите участников Олимпийских игр, чемпионатои мира и Европы, обучавшихся в Гомельском государственном университете имени Ф. Скорины.

***ТЕМА 3***

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

4. Здоровый образ жизни студента.

5. Влияние окружающей среды на здоровье.

6. Наследственность и ее влияние на здоровье.

7. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

8. Самооценка собственного здоровья.

9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

10. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

11. Режим труда и отдыха.

12. Организация режима питания.

13. Организация двигательной активности.

14. Личная гигиена и закаливание.

15. Гигиенические основы закаливания.

16. Закаливание воздухом.

17. Закаливание солнцем.

18. Закаливание водой.

19. Профилактика вредных привычек.

20. Критерии эффективности ведения здорового образа жизни.

21. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

22. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

23. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

***ТЕМА 4***

1. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

2. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.

3. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.

4. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.

5. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.

6. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.

7. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.

8. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.

9. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.

10. Система кровообращения. Ее основные составляющие.

11. Представление о сердечно-сосудистой системе.

12. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

13. Показатели деятельности дыхательной системы.

14. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.

15. Внешнее и внутреннее дыхание.

16. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

17. Виды диагностики ее цели и задачи.

18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом его содержание и периодичность.

19. Методы стандартов антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

20. Самоконтроль его цели задачи и методы исследования.

21. Дневник самоконтроля.

22. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

23. Определение нагрузки по показаниям пульса жизненной емкости легких и частоте дыхания.

24. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии.

25. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

26. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

27. Оценка физической работоспособности по результатам 12 минутного теста в беге.

28. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

29. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

***ТЕМА 5***

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и paботоспособность.

2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

3. Формы самостоятельных занятий.

4. Содержание самостоятельных занятий.

5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

6. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

7. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

8. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

9. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

11. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

12. ЧСС/ПАНО у лиц студенческого возраста.

13. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

14. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

15. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

16. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).

***ТЕМА 6***

1. Определение профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Цель профессионально-прикладной физической подготовки.

3. Задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Прикладные физические качества.

5. Форма профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

6. Формы ППФП используемые во внеучебное время.

7. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП

8. Последствия напряженной умственной деятельности студентов в процессе обучения в сочетании с недостаточной двигательной активностью.

9. Наиболее целесообразные и доступные в применении циклические упражнения.

10. Акцентированное воспитание физических качеств в содержании учебных занятий. Объем специальных упражнений, развивающих одно или несколько качеств, и устанавливаются соответствующие учебные нормативы.

11. Спорт в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками.

12. Вспомогательные средства ППФП, обеспечивающие ее эффективность.

13. Общая физическая подготовка и задачи специальной подготовки к определенной профессии.

14. Компоненты входящие в ППФП.

15. Факторы, определяющие содержание ППФП для конкретной специальности.

16. Упражнения наиболее актуальные в ППФП для офисных работников.

17. Средства ППФП.

18. Компонент ППФП направленный на адаптацию к экстремальным условиям труда.

19. Дисциплина, которая чаще всего интегрируется с ППФП для комплексной подготовки студентов.

20. Влияние ППФП на профессиональное долголетие.

21. Качество, развивающее ППФП у будущих учителей для работы в условиях повышенной эмоциональной нагрузки.

22. Использование цифровых технологий мониторинга нагрузок для ППФП в современных условиях.

23. Метод оценки эффективности ППФП предполагающий измерение уровня развития профессионально важных физических качеств.

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. Физическая культура в системе подготовки специалистов с высшим

образованием.

2. Формы занятий физической культурой в ВУЗе.

3. Основы государственной политики Республики Беларусь в области

физической культуры и спорта.

4. Основные достижения Республики Беларусь в области физической

культуры.

5. Оценка функционального состояния организма.

6. Оценка физического развития человека.

7. Оценка физической подготовленности студента.

8. Характеристика и содержание здорового образа жизни.

9. Правильное питание как компонент здорового образа жизни.

10. Закаливание организма средствами физической культуры.

11. Образ жизни студентов и влияние его на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие. Влияние окружающей среды на здоровье человека

12. Здоровье, его содержание, критерии. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Здоровье в иерархии потребности жизнедеятельности человека.

13. Возрастные особенности дозирования физических нагрузок.

14. Влияние физических упражнений на организм.

15. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечнососудистую и дыхательную системы организма.

16. Общеразвивающие упражнения в системе занятий физической культурой.

17. Общая работоспособность организма и её проявления в повседневной жизни студента.

18. Методы оценки общей работоспособности организма.

19. Мониторинг ЧСС при занятиях физическими упражнениями.

20. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

21. Оптимальный двигательный режим как средство сохранения здоровья.

22. Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

23. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

24. Характеристика основных оздоровительных программ для самостоятельных занятий физических упражнений.

25. Физическая самоподготовка студентов.

26. Физкультурно-оздоровительные системы и средства в учебном процессе.

27. Физическая культура как социальный компонент.

28. Физическая культура в структуре профессионального образования.

29. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.

30 Двигательный режим студентов при использовании средств физической культуры.

31. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь при повреждениях опорно-двигательного аппарата.

32. Профилактика вредных привычек.

33. Психофизическая регуляция организма.

34. Здоровый образ жизни и его отражение в жизнедеятельности студентов.

35. Средства физического воспитания и их значение в физическом

совершенствовании человека.

36. Формирование психических качеств в процессе занятий физическими

упражнениями.

37. Развитие скоростных способностей и их оценка.

38. Развитие силовых способностей и их оценка.

39. Развитие гибкости и ее оценка.

40. Развитие ловкости и ее оценка.

41. Развитие выносливости и ее оценка.

42. Общая физическая подготовка человека.

43. Специальная физическая подготовка человека.

44. Физическая подготовка спортсмена.

45. Коррекция физического состояния средствами физической культуры.

46. Двигательная активность – характеристика, значение, регулирование.

47. Ходьба – основное средство оздоровительной физической культуры.

48. Бег – основное средство самостоятельных занятий.

49. Велосипед – основное средство самостоятельных занятий.

50. Атлетическая гимнастика – система упражнений, развивающих силу.

51. Особенности содержания самостоятельных занятий в студенческом

возрасте.

52. Энергозатраты при занятиях различными видами физических упражнений.

53. Шейпинг – как система физических упражнений.

54. Калланетика – как система физических упражнений.

55. Пилатес – как система физических упражнений.

56. Йога – как система физических упражнений.

57. Система оздоровления Кеннета Купера.

58. Гимнастика для глаз Э.С. Аветисова.

59. Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

60. Средства ППФП студента.

**ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)**

*Реферат* – это краткое изложение в письменном виде содержания и

результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности, имеет

регламентированную структуру, содержание и оформление. Его задачами

являются:

1. формирование умений самостоятельной работы студентов с

источниками литературы, их систематизация;

2. развитие навыков логического мышления;

3. углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Текст реферата должен содержать аргументированное изложение определенной темы. Реферат должен быть структурирован (по главам,

разделам, параграфам).

В зависимости от тематики реферата, к нему могут быть оформлены

приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т.д.

*Объём реферата*: 10-15 страниц машинописного текста формата А-4.

Предоставляется в распечатанном (в прозрачном скоросшивателе) и

электронном варианте.

*Требования к оформлению реферата*:

Гарнитура печатного шрифта “Times New Roman”, размер шрифта 14 пт, параметры страниц: верх, низ, слева и справа – 20 мм. Межстрочный интервал “одинарный”; абзац 15мм; без переносов.

Обложка (*титульный лист*). На обложке пишется наименование учебного заведения, факультета, отделения, номер группы; Ф.И.О. студента, тема; фамилия и инициалы преподавателя, его ученая степень и/или звание,

должность; место и год выполнения работы.

В *оглавлении* приводятся названия структурных компонентов реферата: введение, название пунктов и подпунктов основной части, заключение, список используемых источников с указанием страниц.

Нумерация страниц начинается с 3-ей страницы (обложка и оглавление не нумеруются). Расстояние между введением, пунктами основной части,

заключением и списком используемых источников одинаковое (1 интервал).

*Основная часть* в зависимости от содержания и логики изложения

материала делится на пункты и подпункты:

- введение – актуальность рассматриваемой в реферате проблемы;

- обзор литературы, [обязательная ссылка на литературу]

- цели и задачи исследований;

- методы исследования (при необходимости);

- результаты исследования;

- выводы;

- перспективы дальнейших исследований;

Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в квадратных скобках:

- номер библиографической записи [7]. Например: 7. Я.Л. Коломинский

“Человек: Психология”.

- ссылка с указанием страниц цитируемых работ. Например, как видно из исследований [7, с. 7] или [7, С. 7-14].

- ссылка на ряд работ. Например, [7; 10; 14].

Список источников приводится в алфавитном порядке, 5-8 источников не старше 5 лет от написания реферата.

*Оформление иллюстраций* (рисунков, диаграмм, схем).

Количество иллюстраций должно быть достаточным для пояснения

излагаемого текста. Иллюстрации могут быть расположены как по тексту

издания (возможно ближе к соответствующим частям текста), так и в конце его.

Иллюстрации, за исключением иллюстраций приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией. Если рисунок один, то он обозначается «Рисунок 1».

*Рисунок.*

Иллюстрации каждого приложения обозначают отдельной нумерацией

арабскими цифрами с добавлением перед цифрой обозначения приложения.

Например – Рисунок А.З.

Допускается нумеровать иллюстрации в пределах раздела. В этом случае номер иллюстрации состоит из номера раздела и порядкового номера

иллюстрации, разделенных точкой. Например – Рисунок 1.1.

При ссылках на иллюстрации следует писать «... в соответствии с

рисунком 2» при сквозной нумерации и «... в соответствии с рисунком 1.2» при нумерации в пределах раздела.

Иллюстрации, при необходимости, могут иметь наименование и

пояснительные данные (подрисуночный текст). Слово «Рисунок» и

наименование помещают после пояснительных данных. Подрисуночные

подписи должны быть лаконичными и простыми. Они выносятся на отдельную строку и выравниваются по центру, например:

Рисунок 1 – Детали прибора.

Рисунки отделяются от текста двойным интервалом. Шрифт

подрисуночных подписей – 14пунктов.

*Таблицы.*

Таблицы должны обязательно выполняться в программе Word. Они

набираются шрифтом не менее 13 пунктов непосредственно с основным

текстом. Исключение составляют объемные таблицы с альбомной

ориентацией. Они сохраняются в отдельный файл (но подпись таблицы должна обязательно находиться после абзаца текста, в котором есть ссылка на таблицу).

На каждую таблицу должна быть ссылка в тексте с указанием номера

таблицы. Таблицу помещают под текстом, в котором впервые дана на нее

ссылка или на следующей странице. Нумерация может быть сквозная по всему тексту или в соответствии с разделами рукописи. В основном тексте реферата должны присутствовать только табличные подписи, оформленные следующим образом:

Таблица 1 – Заголовок (Название) таблицы.

*Приложения*.

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах, располагая приложения в порядке появления на них ссылок в тексте реферата.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

*Основная*

1. Баранов, Д. В. Физическая культура : тексты лекций / Д. В. Баранов, А. С. Малиновский, Ж. А. Зыкун. – Гомель : Полеспечать, 2020. – 168 с.
2. Иванов, С. А. Цивилизация и олимпизм : учебное пособие / С. А. Иванов, О. В. Осипенко. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 161 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. – Режим доступа: по подписке: – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538>
4. Родин, Ю. И. Научные основы физической культуры. Часть 1. Теория физической культуры : учебное пособие / Ю. И. Родин. – Москва : МПГУ, 2023. – 254 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157550>.
5. Старчанка, У. М. Спартыўная метралогія : падручнік / У. М. Старчанка. – Мінск : РІВШ, 2021. – 366 с.
6. Шамрай, С. Д. Физическая культура : учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург : ВШНИ, 2021. – 107 с. – Режим доступа: для авториз. пользователей. – URL: <https://e.lanbook.com/book/486266>.

*25.06.2025*

*Дополнительная*

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КНОРУС, 2013. – 240 с.
2. Володкович, С. Л. Физическая культура: основное и подготовительное учебное отделение : электронный учебно-методический комплекс / С. Л. Володкович, Т. Ф. Торба. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2023. – URL: <https://elib.gstu.by/handle/220612/28682>
3. Вопросы физического воспитания студентов вузов. Вып. 15 / [редкол.: В. М. Куликов (отв. ред.) и др.]. – Минск : БГУ, 2022. – 159 с.
4. Захарченко, О. А. Оздоровительная ходьба : практическое пособие / О. А. Захарченко, Д. Д. Захарченко, Д. А. Хихлуха. – Гомель: ГГУ имени Ф. Скорины, 2019. – 39 с. – URL: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/7656>
5. Ибрагимова, О. А. Начальное обучение игре настольный теннис / О.А. Ибрагимова., П.Ю. Малаалиева, А.Ж Вараев. – Махачкала, 2019. – 42 с.
6. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учебное пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.
7. Куликов, В. М. Педагогические основы физического воспитания : учебное пособие / В. М. Куликов, С. В. Хожемпо. – Минск : БГУ, 2018. – 256 с.
8. Мартинович, С.В. Круговая тренировка: развитие силовых способностей : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / С.В. Мартинович, М.Ю. Палашенко, И.А. Назаренко, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 40 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/7660>
9. Методика обучения элементам техники игры в баскетбол : учебное пособие / Л. В. Бухтоярова, В. Н. Шершунова, Э. Р. Залялова, М. Б. Попова. – Казань : Казанский университет, 2022. – 127 с. – URL: <https://kpfu.ru/staff_files/F_873361698/UChEBNOE_POSOBIE_PO_BASKETBOLU___kopiya.pdf>
10. Основы лёгкой атлетики : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины ; сост. Н.А. Гончар, Н.В.Селиверстова, Н.В.Швайликова . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 44 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/6348>
11. Палашенко, М.Ю. Круговая тренировка: развитие двигательно-координационных способностей : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / М.Ю. Палашенко, Е. П.Лисаевич, И.А. Назаренко, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 43 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/7660>
12. Развитие физических качеств посредством подвижных игр и эстафет : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей / Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины ; сост. А. С. Малиновский . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 26 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/6460>
13. Упражнения системы пилатес для самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост. : О. А. Захарченко, С. Л. Володкович, М. Ю. Палашенко. - Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2022. - 44 с. URI <https://elib.gstu.by/handle/220612/27027>
14. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / ред. В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков. – Москва : Юнити-ДАНА, 2013. – 430 с.
15. Физическая культура. Электронный учебно-методический комплекс для специального учебного отделения / В. А. Овсянкин [и др.]. Каф. физического воспитания и спорта. – Минск: БГУ, 2022 619 с. : табл. – Библиогр.: с. 371–380 URL. <https://elib.bsu.by/handle/123456789/282956>
16. Фитнес-йога в практике физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / составители : С. Л. Володкович, Е. В. Володкович, Л. М. Ярчак ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2023. - 37 с. URI: <https://elib.gstu.by/handle/220612/29467>

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ**

**ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

на 2024/2025 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Дополнения и изменения | Основание |
|  | Обновлен список литературы (прилагается). | Замена устаревших источников |
|  | Пересмотрена учебно-методическая карта. Разработаны учебно-методические карты для обучающихся по программе общего высшего образования на разное количество часов по учебным планам специальностей (прилагаются). | Изменение количества часов в учебных планах специальностей |

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

(протокол № 5 от \_10.12.2024г.)

Заведующий кафедрой физвоспитания и спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.К.Бондаренко

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Севдалев