Учреждение образования

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.И. Родькин \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_/уч.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине при реализации образовательной программы бакалавриата для специальностей:**

6-05-0511-04 Медико-биологическое дело;

6-05-0521-01 Экология;

6-05-0521-02 Природоохранная деятельность;

6-05-0533-03 Медицинская физика;

6-05-0611-01 Информационные системы и технологии;

7-07-0533-03 Ядерная и радиационная безопасность;

7-07-0712-02 Теплоэнергетика и теплотехника.

2023

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

6-05-0511-04 Медико-биологическое дело Рег.№154-23/уч. от 07.04.2023;

6-05-0521-01 Экология Рег.№156-23/уч. от 07.04.2023;

6-05-0521-02 Природоохранная деятельность Рег.№157-23/уч. от 07.04.2023;

6-05-0533-03 Медицинская физика Рег.№158-23/уч. от 07.04.2023;

6-05-0611-01 Информационные системы и технологии Рег.№159-23/уч. от 07.04.2023, Рег.№160-23/уч. от 07.04.2023;

7-07-0533-03 Ядерная и радиационная безопасность Рег.№161-23/уч. от 07.04.2023;

7-07-0712-02 Теплоэнергетика и теплотехника Рег.№163-23/уч. от 07.04.2023

СОСТАВИТЕЛИ:

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

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

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

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

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физического воспитания учреждения образования

«Международный государственный экологический институт имени А.Д.Сахарова» Белорусского государственного университета (протокол № 1 от 30.08.2023 г.);

Научно-методическим советом учреждения образования «Международный государственный экологический институт имени   
А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета (протокол   
№ \_\_\_ от \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_2023 г.).

# Пояснительная записка

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся «Международного государственного экологического института им. А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета составлена с учетом материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учебного заведения. В ней предусмотрено комплексное решение образовательных, воспитательных и гигиенических (оздоровительных) задач, а также развития у студентов двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).

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

Для реализации, обозначенной выше цели, предполагается решение следующих задач:

* понимание и принятие обучающимся социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
* овладение знаниями научно-биологических, методических и

практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
* использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
* овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны:

**знать:**

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

**уметь:**

* использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
* использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
* применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;
* компетенции (УК-10): использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

Общее количество часов и количество аудиторных часов, отводимое на изучение дисциплины для специальностей:

6-05-0511-04 Медико-биологическое дело;

6-05-0521-01 Экология;

6-05-0521-02 Природоохранная деятельность;

6-05-0533-03 Медицинская физика;

6-05-0611-01 Информационные системы и технологии; 7-07-0712-02 Теплоэнергетика и теплотехника – 420 ч.

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

Общее количество часов и количество аудиторных часов, отводимое на изучение дисциплины для специальности 7-07-0533-03 Ядерная и радиационная безопасность – 560 ч.

Форма получения высшего образования – дневная. Форма текущей аттестации – зачет в 1–8 семестрах.

Для проведения практических занятий по физическому воспитанию все обучающиеся института на основе результатов медицинского осмотра распределятся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы. Также сформированы основные учебные группы для занятия видами спорта.

# 2. Содержание учебного материала

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

Теоретические занятия, включающие тематические лекции, содержат:

* философские, культуроведческие, психолого-педагогические, социально-биологические и социально-экономические знания основ физической культуры и спорта, необходимые для формирования здорового стиля жизни, учета индивидуальных особенностей организма при использовании физических упражнений;
* основные теоретические и методические положения, определяющие содержание и формы реализации ППФП студентов, использование средств физической культуры в профилактике общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек;
* методические основы направленного использования средств физической культуры и спорта в разнообразных социумах - на производстве и активном отдыхе, в общественной деятельности и в быту.

Практические занятия:

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

Контрольные занятия обеспечивают (по средствам тестирования) итоговую информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, о состоянии и динамике физического развития, общей и профессиональной прикладной подготовленности каждого обучающегося.

**Содержание учебного материала**

# I семестр

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1. | Лекция «Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования  Республики Беларусь» | Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов |
| 2. | Легкая атлетика | 1. Общая физическая подготовка. 2. Ознакомление с основами легкоатлетических упражнений: бега, прыжков, метаний. 3. Ознакомление с основами строевых и порядковых упражнений. 4. Меры безопасности при занятиях физической культурой |
| 3. | Легкая атлетика | 1. Общая физическая подготовка. 2. Обучение технике высокого старта и бега по дистанции. 3. Ознакомление с техникой прыжков в длину. 4. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре (ТБ) |
| 4–5. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. Развитие общей выносливости. 2. Обучение технике прыжков в длину.   3.Обучение технике низкого старта и стартового ускорения |
| 6. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Развитие общей выносливости. 3. Обучение технике прыжков в длину.   4. Обучение технике низкого старта и бега по дистанции |
| 7–9. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2. Обучение технике прыжков в длину. 3. Обучение технике низкого старта и финиширования в беге на короткие дистанции |
| 10–12. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2. Обучение технике прыжков в длину. 3. Обучение технике низкого старта и финиширования в беге на короткие дистанции |
| 13. | Входящий контроль физической подготовленности | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Входящий контроль уровня физического развития: прием контрольных нормативов (подтягивание – муж; отжимание, челночный бег) |
| 14. | Входящий контроль физической подготовленности | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Входящий контроль уровня физического развития: прием контрольных нормативов (прыжок в длину с места; поднимание туловища, наклон) |
| 15. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Развитие общей выносливости; 3. Обучение технике высокого старта и бега по дистанции |
| 16. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Развитие общей выносливости. 3. Обучение технике высокого старта и бега по дистанции |
| 17. | Входящий контроль физической подготовленности | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Входящий контроль уровня физического развития: прием контрольного норматива по бегу на дистанции 30 м |
| 18. | Входящий контроль физической подготовленности | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Входящий контроль уровня физического развития: прием контрольного норматива по бегу на дистанции:   муж. – 3000 м. жен. – 1500 м |
| 19. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. История волейбола. 3. Основные правила игры. 4. Обучение стойкам, перемещениям, остановкам, исходным положениям, то есть техническим приемам без мяча.   5.Обучение передаче двумя руками сверху |
| 20. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбола:  * закрепление изученных технических приемов без мяча; * верхней передаче мяча двумя руками.   3. Развитие прыгучести |
| 21. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка.  2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбола:   * совершенствование изученных технических приемов без мяча; * верхней передаче мяча двумя руками; * обучение передаче мяча двумя руками снизу.   3. Развитие прыгучести |
| 22. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбола:  * совершенствование изученных технических приемов без мяча; * верхней передаче мяча; * обучение нижней боковой подаче.   3. Развитие прыгучести |
| 23. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбола:   - совершенствование верхней передачи; - обучение нижней боковой подаче.  1. Развитие прыгучести |
| 24. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбола:  * верхней передачи мяча; * нижняя передача мяча;  1. Учебная игра по упрощенным правилам. 2. Развитие прыгучести |
| 25. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбола:  * верхней передачи мяча; * нижней передачи мяча; * разучивание нижней боковой подачи.  1. Учебная игра по упрощенным правилам. 2. Развитие прыгучести |
| 26. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Совершенствование техники и тактики игры волейбола:  * верхней и нижней передачи мяча; * закрепление нижней боковой подачи.  1. Учебная игра по упрощенным правилам. 2. Развитие прыгучести |
| 27. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Совершенствование техники и тактики игры волейбола:  * верхней и нижней передачи мяча; * нижней боковой подачи; * учебная игра по упрощенным правилам.   З. Прием зачетных требований по волейболу |
| 28–30. | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка.  2. Ритмическая (ж) и атлетическая (м) гимнастика:   * со снарядами (гири, гантели, экспандеры); * на тренажерах (гимн. стенке)   3. Развитие силы |
| 31–33 | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Ритмическая (ж) и атлетическая (м) гимнастика:  * со снарядами (гири, гантели, экспандеры); * на тренажерах;   3. Развитие силы.  4. Учебная игра по упрощенным правилам по волейболу |
| 34–35. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Прием контрольных нормативов:  * прыжок в длину с места – жен, муж. * челночный бег 4\*9м – жен, муж. * подтягивание на перекладине – муж. * отжимание от скамейки – жен.   -поднимание туловища – жен, муж.   * отжимание в упоре лёжа – муж. * наклон вперед – жен, муж. – подтягивание |
| 36. | Лекция: «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» |
| **ІІ семестр** | | |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1. | Лекция:  «Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма» | Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений |
| 2. | Баскетбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. История баскетбола; место занятий; оборудование и инвентарь; профилактика спортивного травматизма; правила игры. 3. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол:  * основная стойка; * передача мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу мячу.   4. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 3. | Баскетбол | 1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол:   - передвижение в защитной стойке приставными шагами; вперед, назад, вправо, влево;   * остановка шагом; * ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом и бегом   3. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 4. | Баскетбол | 1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Изучение и совершенствование техники и тактик, и игры в баскетбол:  * передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи; * бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места с правой и левой стороны от корзины;   3. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 5. | Баскетбол | 1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Закрепление техники и тактики игры в баскетбол, изученных на предыдущих трех занятиях баскетболом. 3. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 6. | Баскетбол | 1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол:  * остановка прыжком; * остановка шагом и прыжком после бега; * ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте, * ведение мяча с изменением направления.   3. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 7. | Баскетбол | 1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол:  * ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча после остановки; * ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча после ведения; * броски одной рукой от плеча с места. Штрафной бросок.   3. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 8. | Баскетбол | 1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол:  * остановка шагом и прыжком после быстрого ведения мяча; * повороты на месте вперед и назад   3. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 9. | Баскетбол | 1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол:  * ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления; * передача мяча в парах и тройках, изученными способами; * броски мяча в корзину одной рукой после ловли с остановкой и в движении   3. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 10. | Баскетбол | 1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите; 3. Выполнение зачетных требований по баскетболу. 4. Двусторонняя игра |
| 11. | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Ритмическая (ж) и атлетическая (м) гимнастика: - со снарядами (гири, гантели, экспандеры); - на тренажерах (гимн. стенке). 3. Развитие силы. 4. Спортивные игры (баскетбол, волейбол) |
| 12. | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Ритмическая (ж) и атлетическая (м) гимнастика: - со снарядами (гири, гантели, экспандеры); - на снарядах. 3. Развитие силы. 4. Спортивные игры (баскетбол, волейбол) |
| 13. | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Ритмическая (ж) и атлетическая (м) гимнастика: - со снарядами (гири, гантели, экспандеры); - на тренажерах (гимн стенке). 3. Развитие силы. 4. Спортивные игры (баскетбол, волейбол) |
| 14. | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Ритмическая (ж) и атлетическая(м) гимнастика: - со снарядами (гири, гантели, экспандеры); - на тренажерах (гимн. стенке). 3. Развитие силы. 4. Спортивные игры (баскетбол, волейбол) |
| 15. | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Ритмическая (ж) и атлетическая (м) гимнастика: - со снарядами (гири, гантели, экспандеры); - на тренажерах (гимн. стенке). 3. Развитие силы. 4. Спортивные игры (баскетбол, волейбол) |
| 16–19. | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Ритмическая (ж) и атлетическая(м) гимнастика: - со снарядами (гири, гантели, экспандеры); - на тренажерах (гимн. стенке). 3. Развитие силы. 4. Спортивные игры (баскетбол, волейбол) |
| 20. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов: - высокого старта и бега по дистанции; - прыжков в длину. 3. Развитие выносливости. 4. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 21. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка.   1. Совершенствование техники л/атлетических видов: - низкого старта и стартового ускорения; - прыжков в длину. 2. Развитие общей выносливости |
| 22. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов: -низкого старта и бега по дистанции; -прыжков в длину. 3. Развитие общей выносливости. 4. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 23. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов: - низкого старта и финиширования; - прыжков в длину. 3. Развитие общей выносливости. 4. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 24. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов. 3. Развитие скоростной выносливости |
| 25. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 26. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов:  * высокого старта; * бега на средние дистанции;   3. Развитие скоростной выносливости |
| 27. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов:  * высокого старта; * бега на средние дистанции.   3.Развитие скоростной выносливости |
| 28. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов:   - бег по пересеченной местности.  3. Развитие скоростной выносливости |
| 29–30. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов:  * высокого старта; * бега на средние дистанции.   3. Развитие скоростной выносливости |
| 31. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов. 3. Прием контрольного норматива по кроссу на дистанции: муж. – 3000 м.; жен. – 1500 м |
| 32. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов. 3. Прием контрольного норматива – бег 30 м |
| 33–34. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Прием контрольных нормативов: |
|  |  | * прыжок в длину с места – жен, муж. * челночный бег 4\*9м – жен, муж. * подтягивание на перекладине – муж. * отжимание от скамейки – жен. * поднимание туловища – жен, муж. * отжимание в упоре лёжа – муж. * наклон вперед – жен, муж. |

1. **семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1. | Лекция:  «Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма» | Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности |
| 2. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: бега, прыжков. 3. Развитие общей выносливости. 4. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой |
| 3. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Совершенствование техники: высокого старта и бега по дистанции. 3. Развитие общей выносливости |
| 4. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:  * техники прыжков в длину; * низкого старта и стартового ускорения.   3. Развитие общей выносливости |
| 5. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Развитие общей выносливости. 3. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:  * низкого старта и бега по дистанции; * прыжков в длину |
| 6. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:  * низкого старта и бега по дистанции; * финишное ускорение |
| 7. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Развитие общей выносливости. 3. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:  * низкого старта и бега по дистанции; * прыжков в длину |
| 8. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Развитие общей выносливости.   3. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:   * низкого старта и бега по дистанции; * прыжков в длину |
| 9. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:  * низкого старта и бега по дистанции; * финишное ускорение |
| 10. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости: 2. Приём контрольного норматива по бегу на дистанции – 30 м |
| 11. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости: 2. Совершенствование техники: высокого старта и бега по дистанции. 3. Развитие общей выносливости |
| 12. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости: 2. Приём контрольных нормативов по бегу на дистанции: – муж. – 3000 м;  – жен. – 1500 м |
| 13. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2. Правила игры в волейбол. 3. Совершенствование техники волейбола: – верхней и нижней передач; – нижней подачи. 4. Учебная игра |
| 14-21. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2. Изучение и совершенствование техники волейбола:  * верхней и нижней передачи мяча; * подачи мяча и приёма с подачи;   3. Учебная игра |
| 22. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2. Изучение и совершенствование техники волейбола: – верхней и нижней передачи мяча. 3. Приём зачётных требований (тестов) по технической подготовке волейболиста |
| 23. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2. Изучение и совершенствование техники волейбола: |
|  |  | – подачи и приёмы с подач.  3. Приём зачётных требований (тестов) по технической подготовке волейболиста |
| 24. | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2. Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика:  * со снарядами (гири, гантели, скакалки); * на тренажёрах (гимн. стенке) |
| 25-29. | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2. Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика:   – со снарядами; – на тренажёрах.  3. Учебная игра по волейболу |
| 30. | Гимнастика | Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы.  2.Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика:  – со снарядами; – на тренажёрах.  3. Учебная игра с упрощёнными правилами по волейболу |
| 31 | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2. Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика:  * со снарядами; * на тренажёрах |
| 32-33. | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2. Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика: – со снарядами; –на тренажёрах. 3. Учебная игра по волейболу |
| 34-35. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Прием контрольных нормативов:  * прыжок в длину с места – жен, муж. - челночный бег 4\*9м – жен, муж. * подтягивание на перекладине – муж. * отжимание от скамейки – жен. * поднимание туловища – жен, муж. * отжимание в упоре лёжа – муж. * наклон вперед – жен, муж. |
| 36. | Лекция: «Основы методики самостоятельных занятий». | Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по  ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные  оздоровительные системы. Особенности занятий женщин |

1. **семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1. | Лекция: «Физическая | Общие положения. Сущность и содержание |
|  | культура и спорт как общественное явление. Международное  Олимпийское движение» | физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры.  Структурная характеристика: виды и разновидности. Спорт и спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское движение. Беларусь на Олимпийских играх |
| 2. | Баскетбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, координационных способностей. 2. Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола:  * ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления; * передача мяча в парах и тройках, изученными способами; * броски мяча в корзину одной рукой после ловли с остановкой и в движении.   3. Учебная игра |
| 3. | Баскетбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и координационных способностей. 2. Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола:  * вырывание и выбивание мяча; * способы «держания» игрока с мячом и без мяча;– уход от опеки защитника изменением направления и рывком по принципу «отдай и выйди на свободное место».   3. Учебная игра |
| 4–5. | Баскетбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и координации.  2.Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола:  – ловля и передача мяча одной рукой от плеча при параллельном и встречном движении игроков; – ловля и передача мяча с отскоком от пола.  3. Учебная игра |
| 6–7. | Баскетбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и координации движений. 2. Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола:  * ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления; * передача мяча в парах и тройках, изученными способами; * броски мяча в корзину одной рукой после ловли с остановкой и в движении.   3. Учебная игра |
| 8–9. | Баскетбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых  качеств и координации.   1. Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола, освоенных на предыдущих занятиях. 2. Выполнение контрольных зачётных упражнений по баскетболу |
| 10–16. | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2. Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика: – со снарядами (гири, гантели, скакалки); – на тренажёрах (гимн. стенке). 3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол) |
| 17–19. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов: – высокого старта и бега по дистанции; – прыжков в длину.  3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 20–22. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов:  * высокого старта и бега по дистанции; * прыжков в длину;   3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 23–24. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 25–26. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов:  * высокого старта; * бега на средние дистанции.   3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 27–28. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов: – бега по пересечённой местности (кросс). 3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 29. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов |
| 30. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов |
| 31. | Прием контрольных  нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка с  преимущественным развитием быстроты.  2. Приём контрольного норматива по бегу на дистанции 30 м |
| 32. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Приём контрольного норматива по бегу на дистанции: муж. – 3000 м., жен. – 1500 м |
| 33–34. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка 2. Прием контрольных нормативов:  * прыжок в длину с места – жен, муж. - челночный бег 4\*9м – жен, муж. * подтягивание на перекладине – муж. * отжимание от скамейки – жен. * поднимание туловища – жен, муж. * отжимание в упоре лёжа – муж. * наклон вперед – жен, муж. |

1. **семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1. | Лекция:  «Профессионально прикладная физическая подготовка» | Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре |
| 2. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Совершенствование техники легкоатлетических видов: бега, прыжков.  3. ТБ на занятиях ФК. Профилактика травматизма |
| 3. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:  -высокого старта и бега по дистанции; - прыжков в длину.  3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 4–5. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:   * техники прыжков в длину; * низкого старта и стартового ускорения.   3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 6. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:  * низкого старта и финиширования в беге на короткие дистанции; * прыжков в длину.   3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 7. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:   * высокого старта и бега по дистанции; * бег по виражу |
| 8. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:   – низкого старта и финиширования в беге на короткие дистанции |
| 9. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Приём контрольных нормативов по бегу на дистанции 30 м |
| 10. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:   – низкого старта и финиширования в беге на короткие дистанции |
| 11. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Приём контрольных нормативов по бегу на дистанции: муж. – 3000 м; жен. – 1500 м |
| 12–13. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:   – низкого старта и финиширования в беге на короткие дистанции.  3. Подвижные игры |
| 14–16. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием выносливости. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:  * низкого старта и финиширования в беге на короткие дистанции; * высокого старта и бега по дистанции;– прыжков в длину.   3. Подвижные игры |
| 17–19. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2. Изучение и совершенствование техники волейбола:  * тактики верхних и нижних передач; * подачи и приёмы с подач; * нападающего удара; * обучение одиночному блоку.   3. Учебная игра |
| 20–26. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка с  преимущественным развитием прыгучести.  2. Изучение и совершенствование техники волейбола:   * тактики верхних и нижних передач; * подачи, нападающего удара, блокирования.   3. Приём зачётных требований (тестов) по технической подготовке волейболиста |
| 27–34. | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2. Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика:  * со снарядами; * на снарядах (тренажёрах, гимн. стенке и т.п.).   3. Учебная игра по волейболу |
| 35–36. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка 2. Прием контрольных нормативов:  * прыжок в длину с места – жен, муж. - челночный бег 4\*9м – жен, муж. * подтягивание на перекладине – муж. * отжимание от скамейки – жен.   -поднимание туловища – жен, муж.   * отжимание в упоре лёжа – муж. * наклон вперед – жен, муж. |

1. **семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1–5. | Баскетбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием координационных способностей. 2. Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола:  * ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками после их отскока от щита; * передача мяча двумя руками от головы;– ведение мяча при сближении с противником, нападение быстрым прорывом.   3. Учебная игра |
| 6–10. | Баскетбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, координационных способностей. 2. Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола:  * броски мяча одной рукой от головы в прыжке (муж.); * броски мяча двумя руками от головы (жен.); – личная защита по всему полю.   3. Учебная игра |
| 11–19. | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2. Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика: – со снарядами (гири, гантели, скакалки); – на тренажёрах (гимн. стенке). 3. Учебная игра по волейболу, баскетболу |
| 20. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с  преимущественным развитием общей и скоростной выносливости.   1. Совершенствование техники л/атлетических видов: – высокого старта и бега на дистанции; – прыжков в длину. 2. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 21–23. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов: – низкого старта и стартового ускорения; – прыжков в длину. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 24–25. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 26–27. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов:  * высокого старта; * бега на средние дистанции.   3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 28. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов: - бега по пересеченной местности. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 29. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов: – низкого старта и финиширования; – финишное ускорение. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 30. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов: – приём контрольного норматива по бегу на 30 м |
| 31. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники л/атлетических видов: - бега по пересеченной местности. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 32. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. |
|  |  | 2. Совершенствование техники л/атлетических видов:  – приём контрольного норматива по бегу: муж. – 3000м., жен. – 1500 м |
| 33–34. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Прием контрольных нормативов:  * прыжок в длину с места – жен, муж. - челночный бег 4\*9м – жен, муж. * подтягивание на перекладине – муж. * отжимание от скамейки – жен. * поднимание туловища – жен, муж. * отжимание в упоре лёжа – муж. * наклон вперед – жен, муж. |

1. **семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1. | Лекция: «Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств» | Типы телосложения. Пропорции тела.  Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия |
| 2. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Совершенствование техники легкоатлетических видов:  - бега, прыжков.  3. ТБ на занятиях ФК. Профилактика травматизма |
| 3. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:  - высокого старта и бега по дистанции; - прыжков в длину.  3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 4. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:   * техники прыжков в длину; * низкого старта и стартового ускорения.   3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 5. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:  – низкого старта и бега по дистанции; – прыжков в длину.  3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 6. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:  * низкого старта и финиширования в беге на короткие дистанции; * прыжков в длину.   3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 7. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:   – низкого старта и финиширования в беге на короткие дистанции |
| 8. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений |
| 9. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2. Приём контрольных нормативов по бегу на дистанции 30 м |
| 10-14. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений:  - бега по виражу |
| 15. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Прием контрольных нормативов по бегу на дистанции:  муж. – 3000 м, жен. – 1500 м |
| 16–19. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2. Совершенствование техники волейбола:   - тактики верхних и нижних передач; - нападающего удара; - блокирования.  3. Учебная игра |
| 20–26. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2. Совершенствование техники волейбола:  * верхних и нижних передач; * нападающего удара и блока;- подачи и приема с подачи.   3. Прием зачетных требований по технической подготовке волейболиста |
| 27–29. | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2. Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика:  * со снарядами; * на снарядах (тренажёрах, гимн. стенке и т.п.) |
| 30–34. | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2. Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика: – со снарядами (гири, гантели, скакалки); – на тренажёрах (гимн. стенке). 3. Учебная игра по волейболу |
| 35–36. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка 2. Прием контрольных нормативов:  * прыжок в длину с места – жен, муж. - челночный бег 4\*9м – жен, муж. * подтягивание на перекладине – муж. * отжимание от скамейки – жен. * поднимание туловища – жен, муж. * отжимание в упоре лёжа - муж. * наклон вперед – жен, муж. |

1. **семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1–5. | Баскетбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, координационных способностей. 2. Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола:   – тактические действия в системе позиционного нападения;   * выбор свободного места, заслон; * ловля мяча с отскока от пола; * передача мяча одной рукой снизу и сбоку.   3. Учебная игра |
| 6–10. | Баскетбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, координационных способностей. 2. Изучение и совершенствование тактики и техники баскетбола:   - взаимодействие игроков с применением заслона, при переключении и подстраховке в защите.  3. Учебная игра |
| 11–17. | Гимнастика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы. 2. Ритмическая (ж.) и атлетическая (м.) гимнастика: – со снарядами (гири, гантели, скакалки); – на тренажёрах (гимн. стенке). 3. Учебная игра по волейболу, баскетболу |
| 18–23. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники легкоатлетических видов. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 24–25. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной |
|  |  | выносливости.  2. Совершенствование техники легкоатлетических видов:  - бега на короткие дистанции; - прыжков в длину.  3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 26–29. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники легкоатлетических видов. 3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 30. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты. 2. Приём контрольного норматива по бегу на дистанции 30 м |
| 31. | Легкая атлетика | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости. 2. Совершенствование техники легкоатлетических видов:  * высокого старта; * бега на средние дистанции.   3. Проведение спортивных (подвижных) игр |
| 32. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости. 2. Приём контрольного норматива по бегу: муж. –   3000м., жен. – 1500м |
| 33–34. | Прием контрольных нормативов | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Прием контрольных нормативов:  * прыжок в длину с места – жен, муж. - челночный бег 4\*9 м – жен, муж. * подтягивание на перекладине – муж. * отжимание от скамейки – жен. * поднимание туловища – жен, муж. * отжимание в упоре лёжа – муж. * наклон вперед – жен, муж. |

**Содержание учебного материала для обучающихся в специальных медицинских группах**

# I семестр

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1. | Лекция: «Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики  Беларусь» | Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов |
| 2. | Лекция: «Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия» | Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни.  Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена |
| 3. | Лекция:  «Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма». | Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности |
| 4–20. | Легкая атлетика | Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, упражнения в ходьбе.  Легкая атлетика:   * оздоровительная ходьба; * ходьба в равномерном темпе; * дозированное восхождение (терренкур) |
| 21–34. | Элементы различных видов спорта:  гимнастика, волейбол, плавание | Гимнастика:   * общеразвивающие упражнения; * ходьба и ее разновидности, упражнения в ходьбе; * дозированный бег; * дыхательные упражнение (статические и динамические); * упражнения на равновесие; * упражнения на координацию движений; * упражнения с предметами;- упражнения в упорах; - упражнения в парах.   Волейбол:   * изучение элементов техники волейбола.   Дозированные игры.  Общефизическая подготовка.  Корригирующие упражнения.  Упражнения на расслабление (релаксационные упражнения и позы) |
| 35–36. | Мониторинг физического развития | Антропометрические измерения и функциональные пробы |

1. **семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1–17. | Элементы различных видов спорта:  гимнастика, баскетбол | Гимнастика:   * общеразвивающие упражнения; * ходьба и ее разновидности, упражнения в ходьбе; * дозированный бег; * дыхательные упражнение (статические и динамические); * упражнения на равновесие; |
|  |  | * упражнения на координацию движений; * упражнения с предметами; * упражнения в упорах; * упражнения в парах; * изометрические упражнения;- упражнения в самосопротивлении; - упражнения в упорах с предметами.   Баскетбол:   * изучение элементов техники баскетбола.   Дозированные игры.  Общефизическая подготовка.  Корригирующие упражнения.  Упражнения на расслабление (релаксационные упражнения и позы) |
| 18–32. | Легкая атлетика | Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, упражнения в ходьбе.  Легкая атлетика:   * оздоровительная ходьба; * ходьба в равномерном темпе; * дозированное восхождение (терренкур). * ходьба со сменой темпа.- дозированный бег |
| 33–34. | Мониторинг физического развития | Антропометрические измерения и функциональные пробы |

1. **семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1. | Лекция:  «Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма» | Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности |
| 2. | Лекция: «Основы методики самостоятельных занятий» | Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по  ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин |
| 3. | Лекция: «Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное  Олимпийское движение» | Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение |
| 4–20. | Легкая атлетика | Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, упражнения в ходьбе.  Легкая атлетика:  - оздоровительная ходьба; |
|  |  | * ходьба в равномерном темпе; * дозированное восхождение (терренкур). * ходьба со сменой темпа.- дозированный бег |
| 21–34. | Элементы различных видов спорта:  гимнастика, волейбол | Гимнастика:   * общеразвивающие упражнения; * ходьба и ее разновидности, упражнения в ходьбе; * дозированный бег; * дыхательные упражнение (статические и динамические); * упражнения на равновесие; * упражнения на координацию движений; * упражнения с предметами;- упражнения в упорах; - упражнения в парах.   Волейбол:   * изучение элементов техники волейбола.   Дозированные игры.  Общефизическая подготовка.  Корригирующие упражнения.  Упражнения на расслабление (релаксационные упражнения и позы) |
| 35–36. | Оценка функционального состояния | Функциональные пробы для оценки функционального состояния и физического развития обучающихся |

1. **семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1–17. | Элементы различных видов спорта:  гимнастика, баскетбол | Гимнастика:   * общеразвивающие упражнения; * ходьба и ее разновидности, упражнения в ходьбе; * дозированный бег; * дыхательные упражнение (статические и динамические); * упражнения на равновесие; * упражнения на координацию движений; * упражнения с предметами; * упражнения в упорах; * упражнения в парах; * изометрические упражнения;- упражнения в самосопротивлении; - упражнения в упорах с предметами.   Баскетбол:   * изучение элементов техники баскетбола.   Дозированные игры.  Общефизическая подготовка.  Корригирующие упражнения.  Упражнения на расслабление (релаксационные упражнения и позы) |
| 18–32. | Легкая атлетика | Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, упражнения в ходьбе.  Легкая атлетика:  - оздоровительная ходьба; |
|  |  | * ходьба в равномерном темпе; * дозированное восхождение (терренкур); * ходьба со сменой темпа; * дозированный бег |
| 33–34. | Оценка функционального состояния | Функциональные пробы для оценки функционального состояния и физического развития обучающихся |

1. **семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1. | Лекция:  «Профессионально прикладная физическая подготовка» | Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре |
| 2–20. | Легкая атлетика | Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, упражнения в ходьбе.  Легкая атлетика:   * оздоровительная ходьба; * ходьба в равномерном темпе; * дозированное восхождение (терренкур). * ходьба со сменой темпа.- дозированный бег |
| 21–34. | Элементы различных видов спорта:  гимнастика, волейбол | Гимнастика:   * общеразвивающие упражнения; * ходьба и ее разновидности, упражнения в ходьбе; * дозированный бег; * дыхательные упражнение (статические и динамические); * упражнения на равновесие; * упражнения на координацию движений; * упражнения с предметами;- упражнения в упорах; - упражнения в парах.   Волейбол:   * изучение элементов техники волейбола.   Дозированные игры.  Общефизическая подготовка.  Корригирующие упражнения.  Упражнения на расслабление (релаксационные упражнения и позы) |
| 35–36. | Оценка функционального состояния | Функциональные пробы для оценки функционального состояния и физического развития обучающихся |

1. **семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1–15. | Элементы различных видов спорта:  гимнастика, баскетбол | Гимнастика:   * общеразвивающие упражнения; * ходьба и ее разновидности, упражнения в ходьбе;- дозированный бег; |
|  |  | * дыхательные упражнение (статические и динамические); * упражнения на равновесие; * упражнения на координацию движений; * упражнения с предметами; * упражнения в упорах; * упражнения в парах; * изометрические упражнения;- упражнения в самосопротивлении; - упражнения в упорах с предметами.   Баскетбол:   * изучение элементов техники баскетбола.   Дозированные игры.  Общефизическая подготовка.  Корригирующие упражнения.  Упражнения на расслабление (релаксационные упражнения и позы) |
| 16–31. | Легкая атлетика | Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, упражнения в ходьбе.  Легкая атлетика:   * оздоровительная ходьба; * ходьба в равномерном темпе; * дозированное восхождение (терренкур); * ходьба со сменой темпа;- дозированный бег |
| 32–34. | Оценка функционального состояния | Функциональные пробы для оценки функционального состояния и физического развития обучающихся. |

1. **семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1. | Лекция: «Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств» | Типы телосложения. Пропорции тела.  Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия |
| 2–20. | Легкая атлетика | Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, упражнения в ходьбе.  Легкая атлетика:   * оздоровительная ходьба; * ходьба в равномерном темпе; * дозированное восхождение (терренкур); * ходьба со сменой темпа;- дозированный бег |
| 21–34. | Элементы различных видов спорта:  гимнастика, волейбол | Гимнастика:   * общеразвивающие упражнения; * ходьба и ее разновидности, упражнения в ходьбе; * дозированный бег; * дыхательные упражнение (статические и динамические); * упражнения на равновесие; * упражнения на координацию движений; |
|  |  | * упражнения с предметами;- упражнения в упорах; - упражнения в парах.   Волейбол:   * изучение элементов техники волейбола.   Дозированные игры.  Общефизическая подготовка.  Корригирующие упражнения.  Упражнения на расслабление (релаксационные упражнения и позы) |
| 35–36. | Оценка функционального состояния | Функциональные пробы для оценки функционального состояния и физического развития обучающихся |

1. **семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1–17. | Элементы различных видов спорта:  гимнастика, баскетбол | Гимнастика:   * общеразвивающие упражнения; * ходьба и ее разновидности, упражнения в ходьбе; * дозированный бег; * дыхательные упражнение (статические и динамические); * упражнения на равновесие; * упражнения на координацию движений; * упражнения с предметами; * упражнения в упорах; * упражнения в парах; * изометрические упражнения;- упражнения в самосопротивлении; - упражнения в упорах с предметами. |
|  |  | Баскетбол:   * изучение элементов техники баскетбола.   Дозированные игры.  Общефизическая подготовка.  Корригирующие упражнения.  Упражнения на расслабление (релаксационные упражнения и позы) |
| 18–32. | Легкая атлетика | Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, упражнения в ходьбе.  Легкая атлетика:   * оздоровительная ходьба; * ходьба в равномерном темпе; * дозированное восхождение (терренкур); * ходьба со сменой темпа;- дозированный бег |
| 33–34. | Оценка функционального состояния | Функциональные пробы для оценки функционального состояния и физического развития обучающихся |

**для обучающихся I курса**

Номер раздела, темы

Название раздела,

темы

Количество аудиторных

часов

Иное

Количество часов

УСР

Формы контроля

знаний

Лекции

Практические

занятия

Семинарские

занятия

Лабораторные

занятия

1.

Физическая культура как

учебная дисциплина в

системе образования

Республики Беларусь

2

2.

Здоровый образ жизни –

основа профессионального

долголетия

2

3.

Естественнонаучные основы

физического воспитания и

контроль физического

состояния организма

2

4.

Легкая

атлетика

48

5.

Волейбол

18

6.

Баскетбол

18

7.

Гимнастика

30

8.

Входящий контроль

физической

подготовленности и

функционального состояния

обучающихся

8

9.

Прием контрольных

нормативов и требований по

видам спорта

12

Зачет

**для обучающихся II курса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | Основы методики самостоятельных занятий | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное  Олимпийское движение | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Легкая атлетика |  | 46 |  |  |  |  |  |
| 5. | Волейбол |  | 22 |  |  |  |  |  |
| 6. | Баскетбол |  | 16 |  |  |  |  |  |
| 7. | Гимнастика |  | 34 |  |  |  |  |  |
| 8. | Прием контрольных нормативов и требований по видам спорта |  | 16 |  |  |  |  | Зачет |

**для обучающихся III курса**

Номер раздела, темы

Название раздела,

темы

Количество аудиторных

часов

Иное

Количество часов УСР

Формы контроля знаний

Лекции

Практические

занятия

Семинарские занятия

Лабораторные

занятия

1.

Профессионально-прикладная

физическая подготовка

2

3.

Легкая

атлетика

48

4.

Волейбол

20

5.

Баскетбол

20

6.

Гимнастика

34

7.

Прием контрольных

нормативов и требований по

видам спорта

16

Зачет

**для обучающихся IV курса**

Номер раздела, темы

Название раздела,

темы

Количество аудиторных

часов

Иное

Количество часов УСР

Формы контроля знаний

Лекции

Практические

занятия

Семинарские занятия

Лабораторные

занятия

1.

Гармоничное формирование

организма человека

посредством развития

физических качеств

2

3.

Легкая

атлетика

50

4.

Волейбол

22

5.

Баскетбол

20

6.

Гимнастика

30

7.

Прием контрольных

нормативов и требований по

видам спорта

16

Зачет

**для обучающихся в специальных медицинских группах для специальностей:**

6-05-0511-04 Медико-биологическое дело; 6-05-0521-01 Экология;

6-05-0521-02 Природоохранная деятельность; 6-05-0533-03 Медицинская физика; 6-05-0611-01 Информационные системы и технологии; 7-07-0712-02 Теплоэнергетика и теплотехника.

Номер раздела, темы

Название раздела,

темы

Количество аудиторных

часов

Иное

Количество часов

УСР

Формы контроля

знаний

Лекции

Практические

занятия

Семинарские

занятия

Лабораторные

занятия

1.

Физическая культура как

учебная дисциплина в

системе образования

Республики

Беларусь

2

2.

Здоровый образ жизни –

основа профессионального

долголетия

2

3.

Естественнонаучные основы

физического воспитания и

контроль физического

состояния организма

4

4.

Основы методики

самостоятельных

занятий

2

5.

Физическая культура и спорт

как общественное явление.

Международное

Олимпийское движение

2

6.

Профессионально-

прикладная физическая

подготовка

2

7.

Легкая

атлетика

198

8.

Элементы различных видов

спорта: гимнастика,

волейбол, плавание,

баскетбол

164

9.

Подвижные

игры

18

10.

Входящие тесты для

определения уровня

физического и

функционального состояния

обучающихся

4

11.

Оценка функционального

состояния и физического

развития

обучающихся

22

Зачет

**для обучающихся в специальных медицинских группах для специальности:** 7-07-0533-03 Ядерная и радиационная безопасность.

Номер раздела, темы

Название раздела,

темы

Количество аудиторных

часов

Иное

Количество часов

УСР

Формы контроля

знаний

Лекции

Практические

занятия

Семинарские

занятия

Лабораторные

занятия

1.

Физическая культура как

учебная дисциплина в

системе образования

Республики

Беларусь

2

2.

Здоровый образ жизни –

основа профессионального

долголетия

2

3.

Естественнонаучные основы

физического воспитания и

контроль физического

состояния организма

4

4.

Основы методики

самостоятельных занятий

2

5.

Физическая культура и спорт

как общественное явление.

Международное

Олимпийское движение

2

6.

Профессионально-

прикладная физическая

подготовка

2

7.

Гармоничное формирование

организма человека

посредством развития

физических качеств

2

8.

Легкая

атлетика

266

9.

Элементы различных видов

спорта: гимнастика,

волейбол, плавание,

баскетбол

226

10.

Подвижные

игры

18

11.

Входящие тесты для

определения уровня

физического и

функционального состояния

обучающихся

4

12.

Оценка функционального

состояния и физического

развития обучающихся

30

Зачет

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

# Рекомендуемые методы (технологии) обучения

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

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

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

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

# Методические рекомендации по организации и проведению диагностики компетенций обучающихся

***1. Требования к осуществлению диагностики:***

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

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

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

Критерии успеваемости:

* *организационный* – посещаемость занятий, участие в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.;
* *общеобразовательный* – усвоение студентом физкультурных знаний;
* *методический* – оценка методики занятий, индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;
* *практический* – оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня обучающегося и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольного тестирования. При оценке физической подготовленности рекомендуется руководствоваться контрольными упражнениями Государственного физкультурнооздоровительного комплекса Республики Беларусь.

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

Условиями допуска обучающегося к выполнению зачетных нормативов являются:

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

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

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

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

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

* оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по предмету «Физическая культура»;
* оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья обучающегося, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
* написания рефератов по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
* умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие и осуществлять самоконтроль;
* включения обучающихся в научно-исследовательскую работу кафедры физического воспитания и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

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

**Содержание учебного материала для занимающихся в**

**основных учебных группах по видам спорта**

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

# Учебно-методическая карта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема занятий | |  | Количество часов |
| І. Теоретическая подготовка 1. Психологическая подготовка занимающегося.   1. Техника и тактика игры в настольный теннис. 2. Техника безопасности. 3. Гигиена, режим и питание спортсмена | |  | 0,5  2,5  0,5  0,5 |
| Итого часов: |  |  | 4 |
| ІІ. Практическая подготовка   1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники и тактики настольный теннис. 4. Участие в соревнованиях. 5. Прием контрольных нормативов | игры | в | 32  58  84  24  8 |
| Итого часов: |  |  | 206 |
| Всего: |  |  | 210 |

# Содержание учебного материала

1. ***Теоретическая подготовка*** (теоретический материал преподносится в форме бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, чтения специальной литературы) Примерная тематика:

1. Психологическая подготовка спортсмена.
2. Техника и тактика игры по различным видам спорта.
3. Техника безопасности.
4. Гигиена, режим и питание спортсмена. ***2. Практическая подготовка***

*Общая физическая подготовка* (*ОФП*)

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

ОРУ без предметов: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Легкоатлетические упражнения: медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; кроссовая подготовка, прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры: эстафеты с преодолением препятствий и направленные на развитие чувства мяча; спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол).

Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений. Акробатические упражнения.

*Специальная физическая подготовка* (*СФП*)

СФП включает в себя упражнения, сходные по структуре с соревновательными действиями игрока.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка индивидуально у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, с партнером.

Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения. *Техническо-тактическая подготовка* (*ТТП*)

Совершенствование техники игры по индивидуальным планам. Чередование и сочетание нескольких приемов игры. Сочетание сложных подач.

Отработка вариантов, действий при игре с защитниками, с комбинационными игроками, с атакующими спортсменами.

Развитие специальной скоростной игровой выносливости.

Парные игры с различными партнерами и противниками.

*Соревнования*

Применение всех полученных навыков на соревнованиях.

*Прием контрольных нормативов*

Определение уровня физической подготовленности спортсменов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1. | Лекция «Техника безопасности. Гигиена, режим и питание спортсмена» | Введение в содержание программы. Организация учебного процесса. Цель, задачи и формы организации занятий.  Режим питания, питьевой режим. Гигиеническое |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | значение водных процедур. Техника безопасности на занятиях. |
| 2. | Лекция  «Психологическая подготовка теннисиста. | Формирование личности спортсмена, эмоционально волевое воспитание, развитие мотиваций, обучение приемам психологической коррекции. Основы техники и тактики и их взаимосвязь. |
| 3–4. | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка 3. Совершенствование основным техническим приемам: стойки (правосторонние, левосторонние, нейтральные) |
| 5–7. | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных технических приемов:   хватки (горизонтальные, вертикальные) |
| 8–9. | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка 3. Совершенствование основным техническим приемам: передвижения (рывки, прыжки, выпады, шаги) |
| 10. | Входящий контроль физической подготовленности | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Входящий контроль уровня физического развития:   прием контрольных нормативов. |
| 11–13 | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. 2.Специальная физическая подготовка 3. Совершенствование основным техническим приемам: вращение мяча (верхнее, нижнее, боковое, |
| 14–20 | Настольный теннис | смешанное)1. Общая физическая подготовка.   1. Специальная физическая подготовка. 2. Совершенствование основным техническим приемам: подачи (плоская, толчком слева, справа, быстрая подача накатом, короткие, длинные подачи, |
| 21–24. | Настольный теннис | открытая 1. Общая физическая подготовка.подача)   1. Специальная физическая подготовка. 2. Совершенствование основным техническим   приемам: нападающие удары (накат слева, справа) |
| 25–26. | Настольный теннис | Соревнования: Первенство института |
| 27–32. | Настольный теннис | 1. 1.Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным техническим   приемам: топ-спин (слева, справа, боковой) |
| 33–36. | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным техническим приемам: подставка (скоростная слева, усиленная, с отведением руки в сторону, с нижним вращением, «слабая», справа) |
| 37–39. | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным техническим   приемам: подрезка (атакующая слева, справа) |
| 40–41. | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | тактика розыгрыша очка |
| 42–43. | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов: тактика выполнения резких ударов в ходе розыгрыша очка |
| 44–48. | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов:   тактика контратаки |
| 49–53. | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов:   тактика выполнения атакующих ударов накатом |
| 54–59. | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов: тактика выполнения финтов кистью руки в неожиданном направлении |
| 60–65. | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов: тактика использования быстрых ударов, направленных против быстрых атакующих ударов |
| 66–73. | Настольный теннис | Соревнования |
| 74–77. | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов: тактика использования топ-спинов против быстрых атакующих ударов |
| 78–82. | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов: тактика использования атакующих ударов против игроков, владеющих подрезкой |
| 83–87. | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов: тактика использования подрезки против теннисистов атакующего стиля |
| 88–92. | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов: тактика использования приемов резких ударов после подачи |
| 93–95. | Настольный теннис | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Итоговый контроль уровня физического развития:   прием контрольных нормативов |
| 96–100. | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов |
|  |  | в парной игре |
| 101–105. | Настольный теннис | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов в матчевых встречах |

**ВОЛЕЙБОЛ**

# Учебно-методическая карта

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятий | Количество часов |
| І. Теоретическая подготовка 1. Психологическая подготовка занимающегося.   1. Техника и тактика игры в волейбол. 2. Техника безопасности. 3. Гигиена, режим и питание спортсмена | 0,5  2,5  0,5  0,5 |
| Итого часов: | 4 |
| ІІ. Практическая подготовка   1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. 4. Участие в соревнованиях. 5. Прием контрольных нормативов | 32  58  84  24  8 |
| Итого часов: | 206 |
| Всего: | 210 |

# Содержание учебного материала

***1. Теоретическая подготовка*** (теоретический материал преподносится в форме бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, чтения специальной литературы).

Примерная тематика:

1. Психологическая подготовка спортсмена.
2. Техника и тактика игры в волейбол.
3. Техника безопасности.
4. Гигиена, режим и питание спортсмена.

***2. Практическая подготовка*** *Общая физическая подготовка* (*ОФП*) Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

ОРУ без предметов: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине. Легкоатлетические упражнения: медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; кроссовая подготовка, прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры: эстафеты с преодолением препятствий и направленные на развитие чувства мяча; спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол).

Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений. Акробатические упражнения.

*Специальная физическая подготовка* (*СФП*)

СФП включает в себя упражнения, сходные по структуре с соревновательными действиями игрока.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений, подач, нападающих ударов, блокировку.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка индивидуально у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, с партнером.

Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения. *Техническо-тактическая подготовка* (*ТТП*)

Совершенствование техники игры по индивидуальным планам. Чередование и сочетание нескольких приемов игры. Сочетание сложных подач.

Отработка вариантов, действий при игре с защитниками, с комбинационными игроками, с атакующими спортсменами.

Развитие специальной скоростной игровой выносливости, прыгучести.

*Соревнования*

Применение всех полученных навыков на соревнованиях.

*Прием контрольных нормативов.*

Определение уровня физической подготовленности спортсменов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1. | Лекция «Техника безопасности.  Гигиена, режим и | Введение в содержание программы. Организация учебного процесса. Цель, задачи и формы организации занятий. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | питание спортсмена» | Режим питания, питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур. Техника безопасности на занятиях | |
| 2. | Лекция  «Психологическая подготовка волейболиста.  Техника и тактика игры в волейбол» | Формирование личности спортсмена, эмоционально волевое воспитание, развитие мотиваций, обучение приемам психологической коррекции. Основы техники и тактики и их взаимосвязь | |
| 3–4. | Волейбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным техническим   приемам: стойки (высокая, средняя, низкая) | |
| 5–7. | Волейбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных технических приемов: исходные положения (перед подачей, приемом снизу, блокированием, атакующим ударом) | |
| 8–9. | Волейбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка 3. Совершенствование основным техническим приемам: передвижения (шагом, приставным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением) | |
| 10. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Входящий контроль уровня физического развития:   прием контрольных нормативов | |
| 11–13. | Волейбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка 3. Совершенствование основным техническим приемам: передачи (двумя руками в опоре, в прыжке, одной рукой в прыжке), верхняя передача | |
| 14–20. | Волейбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным техническим приемам: передачи (над собой, назад, длинные, короткие, укороченные, высокие, низкие, нижняя передача) | |
| 21–24. | Волейбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным техническим приемам: подача мяча (прямая, верхняя прямая, верхняя боковая) | |
| 25–28. | Волейбол | Соревнования: Первенство института | |
| 29–35. | Волейбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным техническим приемам: атакующие удары | |
| 36–43. | Волейбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным техническим   приемам в защите: прием мяча, прием подачи | |
| 44–51. | Волейбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. | |
|  |  | 3. Совершенствование основным техническим  приемам в защите: блокирование | |
| 52–59. | Волейбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование тактики нападения: командные тактические действия | |
| 60–67. | Волейбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование тактики нападения: групповые тактические действия | |
| 68–75. | Волейбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование тактики индивидуальные тактические действия | нападения: |
| 76–83. | Волейбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование тактики защиты:   тактические действия | командные |
| 84–91. | Волейбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование тактики защиты:   тактические действия | групповые |
| 92–96. | Волейбол | Соревнования |  |
| 97–101. | Волейбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Итоговый контроль уровня физического развития:   прием контрольных нормативов | |
| 102–105. | Волейбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование тактики зашиты:   индивидуальные тактические действия | |

# ПИЛАТЕС

**Учебно-методическая карта**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятий | Количество часов |
| І. Теоретическая подготовка 1. Психологическая подготовка занимающихся.   1. Ознакомление с системой Пилатес. 2. Техника безопасности. 3. Гигиена, режим и питание. | 0,5  2,5  0,5  0,5 |
| Итого часов: | 4 |
| ІІ. Практическая подготовка   1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники. 4. Прием контрольных нормативов. | 40  62  96  8 |
| Итого часов: | 206 |
| Всего: | 210 |

# Содержание учебного материала

***1. Теоретическая подготовка*** (теоретический материал преподносится в форме бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, чтения специальной литературы).

Примерная тематика:

1. Психологическая подготовка занимающихся.
2. Теоретические аспекты системы Пилатес.
3. Техника безопасности.
4. Гигиена, режим и питание.

# *2. Практическая подготовка*

*Общая физическая подготовка* (*ОФП*)

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

ОРУ без предметов: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

*Специальная физическая подготовка* (*СФП*)

1. Дыхательные упражнения. Знакомство с видами дыхания, их различие на практике. Концентрация на дыхании во время выполнения упражнений. Ритм дыхания во время выполнения упражнений.
2. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки. Упражнения стоя, лежа на спине с постоянным контролем осанки. Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.
3. Упражнения для коррекции и управления мышечного корсета. Упражнения сидя, лежа на спине, на животе, на боку. (Планка, плавание, мост, лодка и т. д.).
4. Упражнения для увеличения подвижности суставов. Комплексы упражнений на развитие гибкости суставов: тазобедренных, плечевых.
5. Упражнения на развитие гибкости позвоночника. Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника стоя, сидя, лежа на спине.
6. Развитие эластичности мышц туловища. Упражнения на растяжку мышц ног, ягодиц, спины, живота, боковых мышц, мышц рук.
7. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.
8. Упражнения на баланс. Комплекс упражнений с фитнес-мячами.
9. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.
10. Упражнения на растяжение. Дыхательные упражнения.

*Техническая подготовка* (*ТП*)

Совершенствование техники выполнения упражнений.

*Прием контрольных нормативов.*

Определение уровня физической подготовленности занимающихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1. | Лекция «Техника безопасности.  Гигиена, режим и питание спортсмена» | Введение в содержание программы. Организация учебного процесса. Цель, задачи и формы организации занятий.  Режим питания, питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур. Техника безопасности на занятиях |
| 2. | Лекция  «Психологическая подготовка занимающихся» | Формирование личности, эмоционально волевое воспитание, развитие мотиваций, обучение приемам психологической коррекции. |
| 3–4. | Пилатес | 1. Краткие сведения о программе Пилатес. 2. Общая физическая подготовка. 3. Совершенствование техник диафрагмального дыхания |
| 5–7. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование навыков диафрагмального дыхания |
| 8–9. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование навыков ритма дыхания стоя, сидя и лежа |
| 10. | Входящий контроль физической подготовленности | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Входящий контроль уровня физического развития |
| 11–13. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Упражнения для формирования правильной осанки. |
| 14–20. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Упражнения для закрепления навыков правильной осанки. |
| 21–24. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Упражнения для совершенствования навыков правильной осанки |
| 25–26. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Упражнения для коррекции мышечного корсета |
| 27–32. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Укрепление мышц спины |
| 33–36. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Укрепление боковых мышц туловища |
| 37–39. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Укрепление мышц брюшного пресса |
| 40–41. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Упражнения для увеличения подвижности суставов |
| 42–43. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Упражнения на развитие гибкости позвоночника |
| 44–45. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Развитие эластичности мышц туловища |
| 46–51. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений |
| 52–59. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Упражнения на баланс |
| 60–66. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Комплекс упражнении с фитболом |
| 67–73. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование навыков работы с фитболом |
| 74–80. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Упражнения для расслабления мышц |
| 81–86. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Релаксационные упражнения |
| 87–89. | Пилатес | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Итоговый контроль уровня физического развития:   прием контрольных нормативов |
| 90–97. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Составление связок, комбинаций упражнений |
| 98–105. | Пилатес | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Закрепление навыков составления комбинаций упражнений |

**БАСКЕТБОЛ**

# Учебно-методическая карта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема занятий | | | Количество часов |
| І. Теоретическая подготовка 1. Психологическая подготовка занимающегося.   1. Техника и тактика игры в баскетбол. 2. Техника безопасности.   Гигиена, режим и питание спортсмена | | | 0,5  2,5  0,5  0,5 |
| Итого часов: | | | 4 |
| ІІ. Практическая подготовка   1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники и тактики баскетбол. 4. Участие в соревнованиях. 5. Прием контрольных нормативов | игры | в | 32  58  84  24  8 |
| Итого часов: | | | 206 |
| Всего: | | | 210 |

# Содержание учебного материала

***1. Теоретическая подготовка*** (теоретический материал преподносится в форме бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, чтения специальной литературы).

Примерная тематика:

1. Психологическая подготовка спортсмена.
2. Техника и тактика игры в баскетбол.
3. Техника безопасности.
4. Гигиена, режим и питание спортсмена. ***2. Практическая подготовка***

*Общая физическая подготовка* (*ОФП*)

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

ОРУ без предметов: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Легкоатлетические упражнения: медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; кроссовая подготовка, прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры: эстафеты с преодолением препятствий и направленные на развитие чувства мяча; спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол).

Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений. Акробатические упражнения.

*Специальная физическая подготовка* (*СФП*)

СФП включает в себя упражнения, сходные по структуре с соревновательными действиями игрока.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений, бросков.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у кольца, изучение приема в игровой обстановке. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка индивидуально у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, с партнером.

Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения. *Техническо-тактическая подготовка* (*ТТП*)

Совершенствование техники игры по индивидуальным планам. Чередование и сочетание нескольких приемов игры. Сочетание сложных подач.

Отработка вариантов, действий при игре в защите и нападении.

Развитие специальной скоростной игровой выносливости, прыгучести. Взаимодействие двух, трех игроков.

*Соревнования*

Применение всех полученных навыков на соревнованиях.

*Прием контрольных нормативов.*

Определение уровня физической подготовленности спортсменов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1. | Лекция «Техника безопасности.  Гигиена, режим и питание спортсмена» | Введение в содержание программы. Организация учебного процесса. Цель, задачи и формы организации занятий.  Режим питания, питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур. Техника безопасности на занятиях |
| 2. | Лекция  «Психологическая подготовка баскетболиста. | Формирование личности спортсмена, эмоционально волевое воспитание, развитие мотиваций, обучение приемам психологической коррекции. Основы техники и тактики и их взаимосвязь. |
| 3–4. | в БаскетболТехника баскетбол»и тактика игры | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 3. Совершенствование основным техническим  приемам: стойка баскетболиста | |
| 5–7. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным техническим приемам: передача мяча (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, о пол) | |
| 8–9. | Баскетбол | 1. 1.Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным техническим   приемам: ведение мяча (левой, правой руками) | |
| 10. | Входящий контроль физической подготовленности | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Входящий контроль уровня физического развития:   прием контрольных нормативов | |
| 11–13. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным приемам: штрафной бросок | техническим |
| 14–16. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным   приемам: бросок в движении | техническим |
| 17–20. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным | техническим |
|  |  | приемам: бросок, преодолевая сопротивление; бросок через заслон; броски сбоку над головой | |
| 21–24. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным приемам: бросок со средней дистанции | техническим |
| 25–28. | Баскетбол | Соревнования: Первенство института |  |
| 29–32. | Баскетбол | 1. 1.Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным приемам: броски с дальней дистанции | техническим |
| 33–36. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным приемам: вырывание и выбивание мяча | техническим |
| 37–41. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным   приемам: отсекание под кольцом | техническим |
| 42–46. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным приемам: комплексные обманные движения | техническим |
| 47–50. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов: | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | индивидуальные действия в защите (накрывание мяча при броске с места и в прыжке) |
| 51–55. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов: индивидуальные действия в защите (овладение мяча при отскоке от щита или корзины) |
| 56–60. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов: индивидуальные действия в защите (действие одного защитника против двух нападающих) |
| 61–64. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов: индивидуальные действия в защите (место защиты по отношению к центровому) |
| 65–70. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов: индивидуальные действия в защите (противодействие броскам и проходам) |
| 71–73. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов:   индивидуальные действия в защите |
| 74–76. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов: индивидуальные действия в защите (овладение мяча при отскоке от щита или корзины) |
| 77–79. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов:   индивидуальные действия в нападении |
| 80–83. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов:   групповые действия в нападении |
| 84–86. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов:   командные действия в нападении |
| 87–90. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов:   эшелонированный быстрый прорыв |
| 91–95. | Баскетбол | Соревнования |
| 96–99. | Итоговый контроль физической подготовленности | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Входящий контроль уровня физического развития:   прием контрольных нормативов |
| 100–102. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов:   позиционное нападение через центрового игрока |
| 103–105. | Баскетбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основных тактических приемов в матчевых встречах |

**ПЛАВАНИЕ**

# Учебно-методическая карта

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятий | Количество часов |
| І. Теоретическая подготовка 1. Психологическая подготовка занимающегося.   1. Техника плавания. 2. Техника безопасности. 3. Гигиена, режим и питание спортсмена | 0,5  2,5  0,5  0,5 |
| Итого часов: | 4 |
| ІІ. Практическая подготовка   1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники плавания. 4. Участие в соревнованиях. 5. Прием контрольных нормативов | 32  58  84  24  8 |
| Итого часов: | 206 |
| Всего: | 210 |

# Содержание учебного материала

***1. Теоретическая подготовка*** (теоретический материал преподносится в форме бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, чтения специальной литературы).

Примерная тематика:

1. Психологическая подготовка спортсмена.
2. Техника плавания.
3. Техника безопасности.
4. Гигиена, режим и питание спортсмена.

# *2. Практическая подготовка*

*Общая физическая подготовка* (*ОФП*)

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

ОРУ без предметов: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений. Акробатические упражнения.

*Специальная физическая подготовка* (*СФП*)

СФП включает в себя имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: движения руками и туловища, как при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем в сочетании дыханием и на задержке дыхания: имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: волнообразные движения, пороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах, круговые движения плечевого пояса и т. п.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде. Например, аналогичное упражнению 8х50м на ногах брассом с 30-секудными паузами отдыха, спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 раз каждая) с положений стоп и коленей, характерных для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка с продолжительностью от 20 мин (на 1-м году обучения) до 40–60 мин (на 3-ем году и свыше).

*Соревнования*

Применение всех полученных навыков на соревнованиях.

*Прием контрольных нормативов.*

Определение уровня физической подготовленности спортсменов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1. | Лекция «Техника безопасности. Гигиена, режим и питание спортсмена» | Введение в содержание программы. Организация учебного процесса. Цель, задачи и формы организации занятий.  Режим питания, питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур. Техника безопасности на занятиях |
| 2. | Лекция  «Психологическая подготовка пловца. Техника в плавании» | Формирование личности спортсмена, эмоционально волевое воспитание, развитие мотиваций, обучение приемам психологической коррекции. Основы техники и их взаимосвязь |
| 3–4. | Плавание. | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Правила поведения в бассейне |
| 5–7. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. Упражнения для освоение водной средой. 2. Хождения по дну с различными исходными положениями рук со сменой направления движения |
| 8–9. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Дыхательные упражнения. 3. Погружение под воду с задержкой дыхания, тоже, но с открывания глаз под водой |
| 10. | Входящий контроль физической подготовленности | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Входящий контроль уровня физического развития:   прием контрольных нормативов |
| 11–13. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка. 2. Дыхательные упражнения. 3. Движение на груди и на спине с различными положениями рук и отталкивание одной или двумя ногами от дна и бортика бассейна |
| 14–20. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.   1. Плавание с помощью движений одними руками, одними ногами |
| 21–24. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Техника плавания способом брасс. 3. Движения ногами в скольжении на груди и на спине, движения руками с задержкой и без задержки дыхания, согласование движений ног, рук, дыхания |
| 25–26. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Техника плавания способом брасс |
| 27–32. | Плавание | 1. 1.Общая физическая подготовка на суше. 2. Техника плавания способом брасс. 3. . Плавание с различным согласованием рук и ног (один гребок руками, два ногами и на оборот) |
| 33–36. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Техника плавания способом брасс. 3. Плавание с различным согласованием рук и ног, плавание с полной координацией движений |
| 37–39. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Упражнения для обучения и совершенствования техники старта с тумбочки. 3. Простейшие прыжки в воду ногами вниз. Спады головой вниз из разных исходных положений |
| 40–41. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Совершенствования техники старта с тумбочки. 3. Скольжение на дальность после отталкивания от бортика в обтекаемом положении |
| 42–43. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Упражнения для обучения и совершенствования техники поворота. 3. Из положения «поплавок» быстрое выполнение возвращения из группировки |
| 44–45. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Техника поворотов. |
|  |  | 3. Стоя наклон туловища в сторону поворотного щита на сигнал выполнить поворот с отталкиванием |
| 46–47. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка. 2. Совершенствования стартов и поворотов. 3. Повороты при плавании брассом: простой |
| 48–49. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Техника плавания способом баттерфляй. 3. Движение ногами в скольжении на груди, на спине, на боку |
| 50–56. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Техника плавания способом баттерфляй. 3. Движения ногами в скольжении на груди. Согласование движений ногами и руками |
| 57–66. | Плавание | Соревнования: первенство факультетов БГУ. |
| 67–74. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Техника плавания способом баттерфляй. 3. Согласования движений ногами и руками с дыханием. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй на груди, на спине, на боку с разными положений рук |
| 75–79. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Техника плавания способом баттерфляй. 3. Плавание двуударным баттерфляем с раздельным согласованием движений рук и ног |
| 80–86. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Техника плавания способом баттерфляй. 3. Плавание двуударным слитным баттерфляем с задержкой дыханием. То же, но с дыханием через 2–3 цикла, то же, но с дыханием на каждый на каждый цикл движений руками |
| 87–92. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Техника плавания кроль на груди. 3. Движения ногами в скольжении на груди и на спине, движения руками с задержкой и без задержки дыхания, согласование движения ног, рук и дыхания |
| 93–95. | Плавание | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Итоговый контроль уровня физического развития:   прием контрольных нормативов |
| 96–100. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Техника плавания способом кроль на груди. 3. Плавание с помощью движений одними руками, удерживая поплавок ногами |
| 101–105. | Плавание | 1. Общая физическая подготовка на суше. 2. Совершенствования плавания кроль на груди. 3. Плавание с различным согласование рук ног. Плавание с полной координацией движений |

**ФУТБОЛ**

# Учебно-методическая карта

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятий | Количество часов |
| І. Теоретическая подготовка 1. Основы обучения и тренировки в футболе.   1. Техника и тактика игры в футбол. 2. Техника безопасности и профилактика травматизма. 3. Правила и методика судейства, организация соревнований | 0,5  2,5  0,5  0,5 |
| Итого часов: | 4 |
| ІІ. Практическая подготовка   1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники и тактики игры в футбол. 4. Участие в соревнованиях. 5. Прием контрольных нормативов | 32  58  84  24  8 |
| Итого часов: | 206 |
| Всего: | 210 |

# Содержание учебного материала

***1. Теоретическая подготовка*** (теоретический материал преподносится в форме бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, чтения специальной литературы).

Примерная тематика:

1. Основы обучения и тренировки в футболе.
2. Техника и тактика игры в футбол.
3. Техника безопасности и профилактика травматизма.
4. Правила и методика судейства, организация соревнований.

# *2. Практическая подготовка*

*Общая физическая подготовка* (*ОФП*)

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

ОРУ без предметов: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Легкоатлетические упражнения: медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; кроссовая подготовка, прыжковые упражнения.

Упражнения на развитие двигательно-координационных способностей.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие ловкости.

*Специальная физическая подготовка* (*СФП*)

СФП включает в себя упражнения, сходные по структуре соревновательными действиями игрока в футбол.

*Развитие прыгучести* и прыжковой выносливости (прыжки из глубокого приседа через препятствия; напрыгивание на тумбу; прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте).

*Развитие скоростных качеств, быстроты реакции и быстроты перемещений* на короткие отрезки.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег на дистанции 100–150 м (15–20 м с максимальной скоростью, 10–15 м медленно и т.д.).

*Развитие скоростно-силовых качеств*

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

*Развитие игровой ловкости и ловкости движений* в безопорном положении (перекаты на спину, на бок, прыжки вперед (в полете) с пригибанием туловища и опусканием рук вниз до упора согнув руки с приземлением на грудь с перекатом на живот).

*Развитие скоростной выносливости*

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

*Техническо-тактическая подготовка (ТТП)*

Совершенствование техники игры полевого игрока.

Совершенствование техники передвижений и ударов по мячу.

Совершенствование техники ведения и отбора мяча.

Совершенствование техники обманных движений.

Совершенствование техники обработки мяча (их разновидности).

Совершенствование техники игры в «пас».

Техники игры вратаря.

Техника перемещений и игры без мяча.

Техника игры с мячом.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

*Соревнования*

Применение всех полученных навыков на соревнованиях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1. | Лекция «Техника | Введение в содержание программы. Организация |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | безопасности и профилактика травматизма. Правила и методика судейства, организация соревнований» | учебного процесса. Цель, задачи и формы организации занятий. ТБ на занятиях. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция |
| 2. | Лекция «Техника и тактика игры в футбол» | Общие основы методики обучения и тренировки. Основные принципы обучения. Понятие о структуре и содержании занятия. Решение воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе |
| 3–4. | Футбол | 1. 1.Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники игры полевого игрока: совершенствование техники игры в защите и нападении. Индивидуальные действия с мячом |
| 5–6. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники игры полевого игрока:   техники игры вратаря |
| 7–8. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники игры полевого игрока:   совершенствование индивидуальных техникотактических действий в защите и в нападении |
| 9. | Футбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Входящий контроль уровня физического развития:   прием контрольных нормативов |
| 10–12. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники игры полевого игрока:   стандартные положения |
| 13–15. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники игры полевого игрока:   групповые действия в атаке. Групповые действия в защите. Переход от обороны к атаке |
| 16–17. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники игры полевого игрока: взаимодействие вратаря и игроков обороны игроков. Взаимодействие игроков обороны с игроками полузащиты |
| 18–22. | Футбол | Соревнования: Первенство института |
| 23–24. | Футбол | 1. 1.Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники игры полевого игрока: взаимодействие игроков полузащиты с игроками атаки. Взаимодействие игроков без сопротивления и с   сопротивлением противника |
| 25–26. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 3. Совершенствование техники игры полевого игрока: игровые комбинации: скрещивание, стенка, пропуск и оставление мяча, вбрасывание мяча |
| 27–28. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники передвижений и ударов по мячу: удар по мячу ногой внутренней и внешней частью подъема |
| 29–30. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники игры полевого игрока:   удар с разбега и после ведения |
| 31–32. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники игры полевого игрока:   удар с полулета с поворотом |
| 33–34. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники ведения и отбора мяча:   ведение мяча внутренней стороной стопы |
| 35–36. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники ведения и отбора мяча:   ведение мяча по прямой; по дуге |
| 37–38. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники ведения и отбора мяча:   различные сочетания способов ведения мяча |
| 39–40. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники обманных движений:   Обманные движения: финты «уходом»; финты «выпадом» |
| 11–45. | Футбол | Соревнования |
| 46–47. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники обманных движений.   Обманные движения: «переносом ноги через мяч»;  «двойной перевод»; «фамильные» |
| 48–49. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники обманных движений. Обманные движения: уходы в сторону, вперед, назад, «ударом» ногой и головой с последующим движением вперед и в стороны, убиранием, остановкой мяча. Финты «остановкой» мяча ногой, туловищем и головой |
| 50–51. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники обработки мяча (их разновидности): отбор мяча ударом и остановкой ногой. Отбор мяча в выпаде и в подкате |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 52–53. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники обработки мяча (их разновидности): отбор мяча с применением толчка плечом |
| 54–55. | Футбол | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Итоговый контроль уровня физического развития:   прием контрольных нормативов |
| 56–57. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники обработки мяча (их разновидности): удары по мячу головой |
| 58–59. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники игры в «пас»: «Пас»:   короткий, средний |
| 60–61. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники игры в «пас»: «Пас»:   длинный; ударом головой |
| 62–63. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники игры вратаря: ловля мячей, катящихся по земле, летящих высоко |
| 64–67. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники игры вратаря: ловля мячей, летящих на уровне груди, живота, снизу, сверху, сбоку; ловля мяча без прыжка и в прыжке, на месте и в движении |
| 68–69. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники игры вратаря: переводы мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, без падения и в падении |
| 70–71. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники игры вратаря:   отбивание мяча, летящего на различной высоте, одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, без падения и в падении |
| 72–73. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники игры вратаря: броски мяча одной рукой сверху, сбоку и снизу, двумя руками сверху |
| 74–75. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники перемещений и игры без мяча: передвижение вперед и назад |
| 76–77. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. Специальная физическая подготовка. 2. Совершенствование техники перемещений и игры без мяча: передвижение в стороны |
| 78–79. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствованиетехники перемещений и игры без мяча: противодействие игровым и стандартным комбинациям |
| 80–81. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствованиетехника игры с мячом: передачи мяча: длинные; средние |
| 82–83. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствованиетехника игры с мячом:передачи мяча продольные |
| 84–85. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствованиетехника игры с мячом:передачи мяча на игрока, на ход, на свободное место |
| 86–88. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Тактика игры в защите: игровые комбинации:  * при стандартных положениях; * при начале игры; * при ударе от ворот; * при штрафных ударах |
| 89–91. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Тактика игры в защите: игровые комбинации:   индивидуальные действия: - против игрока без мяча;   * против игрока с мячом; * противодействие получению мяча |
| 92–94. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Тактика игры в защите: игровые комбинации:   командные действия:  - групповые действия в обороне;  -противодействие игровым и стандартным комбинациям;  -построение стенки и создание положения вне игры |
| 95–98. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Тактика игры в нападении:Перехват мяча. Тактическое действие игроков в команде.   Противодействие игрокам и стандартным комбинациям. Закрытие, выбор позиций и противодействие получению мяча. Отбор мяча с применением рационального способа. Противодействие ведению мяча |
| 99–102. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. |
|  |  | 1. Специальная физическая подготовка. 2. Тактика игры в нападении:индивидуальные действия:  * против игрока с мячом; * против игрока без мяча; * перехват мяча |
| 103–105. | Футбол | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Тактика игры в нападении: командные действия:  * взаимодействие игроков в линии обороны; * выбор позиции и противодействие получению мяча;-перехват мяча |

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА**

# Учебно-методическая карта

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятий | Количество часов |
| І. Теоретическая подготовка   1. Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма. 2. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю. 3. Индивидуальная самооценка результатов занятия. 4. Влияние скандинавской ходьбы на организм | 1  1  1  1 |
| Итого часов: | 4 |
| ІІ. Практическая подготовка   1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники скандинавской ходьбы. 4. Участие в соревнованиях. 5. Прием контрольных нормативов | 20  38  120  20  8 |
| Итого часов: | 206 |
| Всего: | 210 |

# Содержание учебного материала

***1. Теоретическая подготовка*** (теоретический материал преподносится в форме бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, чтения специальной литературы).

Примерная тематика:

1. Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма.
2. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю.
3. Индивидуальная самооценка результатов занятия.
4. Влияние скандинавской ходьбы на организм.

# *2. Практическая подготовка*

*Общая физическая подготовка* (*ОФП*)

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

ОРУ без предметов: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Упражнения с предметами (с мячами для тенниса, с эспандерами, скандинавскими палками).

Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения на координацию движений.

*Специальная физическая подготовка* (*СФП*)

СФП включает в себя упражнения, сходные по структуре с соревновательными действиями игрока.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники ходьбы. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с палками для скандинавской ходьбы. Бег, прыжки с опорой на палки и акцентом на активное отталкивание. Упражнения, имитирующие технику держания палки. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Движения с палками в парах. Отработка постановки ноги. Отработка постановки рук. Подвижные игры с элементами с ходьбы.

*Техническо-тактическая подготовка (ТТП)*

Совершенствование техники ходьбы по индивидуальным планам.

Преодоление пологих и крутых подъемов, спусков.

Прохождение учебной дистанции с выполнением перекатов ногой при отталкивании и сохранении правильного положения туловища.

Прохождение учебной дистанции до 2000м с использованием базовых элементов скандинавской ходьбы в различном темпе.

*Соревнования*

Применение всех полученных навыков на соревнованиях.

*Прием контрольных нормативов*

Определение уровня физической подготовленности спортсменов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | Наименование темы | Содержание |
| 1. | Лекция «Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма. Индивидуальная самооценка результатов | Введение в содержание программы. Организация учебного процесса. Цель, задачи и формы организации занятий. Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | занятия» |  |
| 2. | Лекция «Санитарногигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю. Влияние скандинавской ходьбы на организм» | Гигиенические требования. Основы техники и ходьбы. Самоконтроль при дозированной физической нагрузке |
| 3–4. | Скандинавская ходьба | 1. Общая физическая подготовка. 2. Техника удержания палок: на месте, во время обычной ходьбы и ее разновидности. 3. Базовая техника скандинавской ходьбы. Сохранения правильной осанки на месте м во время ходьбы |
| 5–7. | Скандинавская ходьба | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основным циклам ходьбы. Перекат с пятки на носок, начиная с маховой ноги с последующим отталкиванием передней частью стопы |
| 8–9. | Скандинавская ходьба | 1. 1.Общая физическая подготовка. 2. 2.Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование чередования шагов с разноименной работой рук. Ходьбы с палками с последующим отталкиванием |
| 10. | Входящий контроль физической подготовленности | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Входящий контроль уровня физического развития:   прием контрольных нормативов |
| 11–13. | Скандинавская ходьба | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основам техники ходьбы. Ходьба с небольшими отрезками учебной дистанции в колонне, в шеренге с акцентом на каждый элемент базовой техники |
| 14–20. | Скандинавская ходьба | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование основам техники ходьбы. 4. Прохождение учебной дистанции в медленном темпе с постепенным увеличением темпа ходьбы, закрепляя базовые элементы скандинавской ходьбы до 1000 метров |
| 21–24. | Скандинавская ходьба | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. 3. Совершенствование основам техники ходьбы с использование подвижных игр |
| 25–26. | Скандинавская ходьба | Участие в спортивных праздниках, соревнованиях |
| 27–32. | Скандинавская ходьба | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники ходьбы. Прохождение дистанции до 2000 метров в быстром темпе |
| 33–36. | Скандинавская ходьба | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники ходьбы. Прохождение |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | дистанции до 2500 метров в быстром темпе |
| 37–39. | Скандинавская ходьба | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники ходьбы. Прохождение дистанции до 3000 метров в быстром темпе |
| 40–41. | Скандинавская ходьба | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники ходьбы. Прохождение дистанции до 3500 метров в быстром темпе |
| 42–43. | Скандинавская ходьба | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники ходьбы. Прохождение дистанции до 3500 метров в быстром темпе |
| 44–48. | Скандинавская ходьба | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники ходьбы. Прохождение дистанции до 4000 метров в быстром темпе |
| 49–53. | Скандинавская ходьба | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники ходьбы. Прохождение дистанции до 4500 метров в быстром темпе |
| 54–59. | Скандинавская ходьба | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники ходьбы. Прохождение дистанции до 5000 метров в быстром темпе |
| 60–65. | Скандинавская ходьба | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники ходьбы. Прохождение дистанции до 5500 метров в быстром темпе |
| 66–73. | Скандинавская ходьба | Соревнования |
| 74–87. | Скандинавская ходьба | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники ходьбы. Прохождение дистанции до 5500 метров в быстром темпе |
| 88–92. | Скандинавская ходьба | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники ходьбы. Прохождение дистанции до 3500 метров в быстром темпе |
| 93–95. | Итоговый контроль физической подготовленности | 1. Разносторонняя физическая подготовка. 2. Итоговый контроль уровня физического развития:   прием контрольных нормативов |
| 96–105. | Скандинавская ходьба | 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Совершенствование техники ходьбы. Прохождение дистанции до 5500 метров в быстром темпе |

# Рекомендуемая литература

*Для преподавателей:*

1. Рабочая тетрадь по учебной дисциплине «Физическая культура». В 2 ч. Ч. 1. Основное и подготовительное учебное отделения / М.М. Круталевич [и др.]; под ред. М.М. Круталевича. – Минск: ИВЦ Минфина, 2023. – 64 с.
2. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс для основного и подготовительного учебных отделений / В.А. Овсянкин [и др.]; БГУ, каф. физического воспитания и спорта. – Минск: БГУ, 2022. – 619 с.
3. Управление психофизическим состоянием студентов в процессе современного физического воспитания / Р.И. Купчинов. – Минск: МГЛУ, 2022. – 223 с.
4. Физическая культура: мастер-диск: электр. учеб. пособие / М.М.Круталевич и [и др.]; под общ. ред. М.М. Круталевича. – Минск: МГЭИ имени А.Д. Сахарова БГУ, 2021. – Объем 12,0 Мб.
5. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие / А.Г. Фурманов [и др.]; под общ. ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск: РІВШ, 2021. – 492 с.
6. Смотрицкий, А.Л. Теория и методика физической культуры / А.Л. Смотрицкий // М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, БГУФК, Ин-т повышения квалификации и переподготовки рук. работников и специалистов физ. культуры, сорта и туризма. – 4-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2021. – 155 с.
7. Физическая культура: практикум теоретических и практических заданий для студентов всех специальностей / А.Г. Мусатов [и др]. – Витебск: УО «ВГТУ», 2020. – 54 с.
8. Физическая культура студентов специальной медицинской группы:

учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова. – Москва: РУСАЙНС, 2020. – 356 с.

1. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева, А.А. Малков. –

М.: КноРус, 2020. – 312 с.

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2020. – 256 с.
2. Педагогический контроль в физическом воспитании студентов [электронный ресурс]: метод. рекомендации / В.И. Новицкая. – Минск: БГУ, 2019.
3. Развитие двигательных способностей студентов: учебно-методическое пособие / сост. О.Н. Онищук, М.М. Круталевич, И.П. Аверина и др. – Минск: ИВЦ Минфина, 2018. – 97 с.

*Для студентов:*

1. Жамойдин, Д. В. Физическое воспитание студентов с использованием средств хатха-йоги: монография / Д.В. Жамойдин; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2022. – 140 с.
2. Чедов, К.В. Физическая культура. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / К.В. Чедов; Пермский гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2021. – 95 с.
3. Чедова, Т.И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Т.И. Чедова; Пермский гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2022. – 108 с.
4. Жигарева, О.Г. Оздоровительная аэробика: учебное пособие / О.Г. Жигарева, З.Х. Низаметдинова и др. – Москва: КНОРУС, 2021. – 134 с.
5. Коломейцева, Е.Б. Физическая культура. Организация самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями: учебнометодическое пособие / Е.Б. Коломейцева; Пермский гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2020. – 146 с.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

К ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ А, Б и В

ГРУППА А

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

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

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

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

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

ГРУППА Б

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

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

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

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

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

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

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

ГРУППА В

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

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

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

Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

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

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа*, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений. Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении *стоя и при развернутых стопах*. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

**Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17-18 лет**

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

**Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 17-18 лет**

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

**Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19-22 лет**

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

**Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19-22 лет**

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

# Примерная тематика рефератов для студентов 1-го года обучения в МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ

1. Физическая культура как общественное явление в системе общечеловеческих ценностей.
2. Научно биологические, социальные и теоретические основы физической культуры.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Самоконтроль как одна из форм наблюдения за состоянием здоровья (простейшие методы самонаблюдения за результатами занятий, объективные и субъективные показатели самоконтроля.
5. Характеристика содержания и направленности популярных частных методик самоподготовки (оздоровительный бег, атлетизм, аэробика и др.).
6. Физическая активность в период умственных нагрузок.
7. Формы организации двигательного режима в период экзаменационной сессии (комплексы упражнений, «минуты бодрости» для упражнения мышц глаз при зрительном утомлении.
8. Определение понятия «здоровья». Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья (образ жизни, культура, мотивация, обучение здоровому образу жизни).
9. Профилактика наиболее распространенных заболеваний (миопии, сердечно‐сосудистой системы, желудочно‐кишечного тракта и др.) средствами физической культуры.
10. Факторы риска, способствующие возникновению болезни (недостаточная двигательная активность, нерациональное питание, вредные привычки: употребление алкоголя, наркомания, токсикомания и др.
11. Факторы риска, способствующие возникновению болезни (нерациональный режим труда и отдыха, эмоциональные психические перегрузки, неблагоприятные экологические воздействия).
12. Средства физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм человека, имеющего конкретные отклонения в состоянии здоровья.
13. Противопоказания к применению физических упражнений в стадии обострения, и ограничения в их стадии ремиссии при заболеваниях ССС и дыхательной систем, ЖКТ, мочеполовой, эндокринной и нервной системы, опорно‐двигательного аппарата, органов зрения и др.
14. Понятие о двигательных способностях человека (сила, выносливость, гибкость и др.).
15. Факторы, определяющие осанку, типы и причины ее нарушения.
16. Методика профилактики и коррекция нарушений осанки, комплекс упражнений.
17. Основные правила и особенности закаливания организма.
18. Самостоятельные занятия в системе оздоровления человека (гимнастика, приемы закаливания, бег, аэробика).
19. Режим дня, режим труда и отдыха.
20. Понятие «гиподинамия, гипокинезия», их влияние на организм человека.

# Примерная тематика рефератов для студентов 2-го года обучения в МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ

1. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – основа творческого долголетия и профессиональной эффективности (факторы его определяющие).
2. Здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, двигательная активность в онтогенезе человека.
3. Врачебный контроль и самоконтроль в физическом воспитании, спортивной тренировке и самостоятельных занятиях.
4. Экология окружающей среды человека. Сущность единства социального и биологического в формировании физической культуры личности.
5. Общая физическая подготовка в системе формирования здорового образа жизни человека.
6. Основные принципы оздоровительных занятий физическими упражнениями (систематичность и постепенность, доступность и индивидуальность физической нагрузки).
7. Неадекватные физиологические состояния и реакции организма при занятиях физическими упражнениями. Особенности состояния индивидуальных оздоровительных программ.
8. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой, бегом, плаванием (аэробная направленность, циклические виды).
9. Биоритмы организма человека (суточный, недельный, месячный и годичный). Подчинение режима дня биологическим ритмам.
10. Режим труда и отдыха студента. Отрицательные последствия несоблюдения режима дня.
11. Понятие «рациональное питание» (сведение о белках, жирах, углеводах, витаминных и минеральных веществах, их роли и потребности в них организма в зависимости от пола, возраста и трудовой деятельности).
12. Диетология – наука, изучающая влияние продуктов на здоровье человека. Питание человека в зависимости от диагноза заболевания.
13. Показатели здоровья. Наиболее часто встречающиеся причины возникновения патологических состояний и заболеваний.
14. Состояние болезни и предболезни. Профилактика заболеваний средствами физической культуры.
15. Дозирование физической нагрузки. Понятие объема и интенсивности физической нагрузки, ее дозирование в занятиях специальных медицинских групп.
16. Физиологическая реакция организма человека на нагрузку.
17. Физиологические резервы здорового организма, его функциональные и физические возможности. Резервные возможности организма, перенесшего заболевание.
18. Понятие «общая работоспособность», ее динамика в зависимости от режима жизни, патологического процесса, развивающегося в определенном органе человека. Стимуляторы восстановительных процессов в организме.
19. Понятие «адаптация». Физиологическая и социальная адаптация. Классификация факторов адаптации.
20. Значение физической культуры в формировании физической адаптации к учебным и бытовым нагрузкам.

# Примерная тематика рефератов для студентов 3-го года обучения в МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ

1. Понятие, значение и структура профессионально‐прикладной физической подготовки (ППФП).
2. Особенности будущей профессии студентов и требования, предъявляемые ею психическим и физическим качествам и двигательным навыкам.
3. Общие и специальные задачи ППФП. Личностные и профессионально‐значимые качества, характерные для избранной профессии.
4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
5. Формирование здоровья и профилактика геронтологических (возрастных) изменений с помощью занятий физическими упражнениями.
6. Основы физического воспитания молодой семьи. Формы активного проведения досуга (турпоходы, утренняя зарядка, подвижные игры и др.).
7. Двигательный режим и гимнастика для будущей матери.
8. Гигиенические средства снятия утомления и восстановления физической и умственной работоспособности (зарядка, солнце, воздух и т.д.).
9. Формы и методика занятий ритмической гимнастикой, атлетизмом, оздоровительным бегом, аэробикой и другими формами физических нагрузок.
10. Основные принципы и используемые методы занятий в специальной медицинской группе.
11. Возможности физических упражнений в устранении недостатков строения человеческого тела (корригирующая гимнастика и т.д.).
12. Основные правила и особенности закаливания организма.
13. Оздоровительные программы по реабилитации зрения

(сердечно‐сосудистой системы, позвоночника и др.).

1. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Аэробные формы индивидуальных занятий.
3. Массаж и самомассаж.
4. Особенности применения массажа при различных заболеваниях.
5. Ожирение: профилактика и лечение.
6. Современные технические устройства и тренажеры в индивидуальных оздоровительных программах.
7. Релаксация (понятие). Позы и дыхание.

# Примерная тематика рефератов для студентов 4-го года обучения в МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ

1. Представление о красоте и пропорции тела человека (правило «золотого сечения»).
2. Коррекция нарушений осанки и телосложения, улучшение слабых сторон физического развития и подготовленности занимающихся.
3. Профилактика избыточного веса, методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
4. Осанка и походка современного человека. Понятие «осанка». Коррекция посредством физических упражнений.
5. Аутогенная тренировка: физиологический механизм ее воздействия на организм.
6. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
7. Механизмы влияния физических упражнений в лечебной физической культуре.
8. Круговая тренировка как метод строго регламентированных упражнений.
9. Самостоятельные занятия с применением круговой тренировки.
10. Гимнастика будущей матери (комплекс в до и после родовой период).
11. Системы оздоровления биологического направления (натуральная пища, полноценный сон, оптимальная физическая деятельность, очищение организма ваннами, закаливание).
12. Системы оздоровления биологического направления (умение отдыхать, расслабляться, исключение вредных привычек, занятия упражнениями преимущественно аэробного характера).
13. Закаливание организма по системе оздоровления Б.С. Толкачева,

П.К. Иванова и др. Закаливание холодом и жарой.

1. Принципы и методика проведения закаливающих процедур, их влияние на организм человека. Ошибки, допускаемые при закаливании. Оценки закаленности.
2. Оздоровительные программы, направленные на восстановление ослабленных функций организма по программам Э.С. Аветисова, Г. Бенджамена, П. Брегга, Р. Нордемара.
3. Оздоровительные программы, направленные на восстановление ослабленных функций организма по программам В. Преображенского, К. Купера, Н.М. Амосова и др.
4. Основы самостоятельных занятий (задачи, формы самостоятельных занятий, методика их проведения) самостоятельных занятий.
5. Принципы дозирования физической нагрузки. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
6. Физическая культура в семье.
7. Влияние массажа на различные системы организма. Принципы применения массажных приемов. Показания применения массажных приемов.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

(ПРИМЕРНАЯ ФОРМА)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование | Название кафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине | Решение принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием дата и номера протокола)19 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Согласование с другими дисциплинами не требуется.

Заведующий кафедрой М.М.Круталевич