

Белорусский национальный технический университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан
спортивно-технического факультета
_____ И.В.Бельский

Регистрационный № УД-

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа для всех специальностей БНТУ

Спортивно-технический факультет

Кафедра «Физическая культура»

Курс – 1-4

Семестры – 1-8

Практические занятия – 544 часа
Всего часов
по дисциплине – 544 часа

Зачет – 1-8 семестр
Форма получения высшего
образования – дневная

2012г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы «Физическая культура», утв. Министерством образования Республики Беларусь 14.04.2008, рег. № ТД – СГ.014/тип.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры «Физическая культура» Белорусского национального технического университета (протокол № ____ от _____ 20__г.)

Заведующий кафедрой
_____ П.Г. Сыманович

Одобрена и рекомендована к утверждению методической комиссией спортивно-технического факультета Белорусского национального технического университета (протокол № ____ от _____ 20__г.)

Председатель
_____ В.Е. Васюк

Разработчики разделов программы:

Раздел № 1 Атлетическая гимнастика

Петровская О.Г., старший преподаватель кафедры физической культуры

Панова Е.В., старший преподаватель кафедры физической культуры

Раздел № 2 Оздоровительная аэробика

Платонова Л.М., к.ф.н., доцент кафедры физической культуры

Крутых М.Е., старший преподаватель кафедры физической культуры

Халло Г.В., старший преподаватель кафедры физической культуры

Раздел № 3 Баскетбол

Лаврова Л.Г., доцент кафедры физической культуры

Раздел № 4 Волейбол

Россо Э.Д., старший преподаватель кафедры физической культуры

Петровская О.Г., старший преподаватель кафедры физической культуры

Раздел № 5 Легкая атлетика

Фомочкина Г.И., старший преподаватель кафедры физической культуры

Буцкевич Л.Н., старший преподаватель кафедры физической культуры

Раздел № 6 Лыжный спорт

Игнатенко Н.С., старший преподаватель кафедры физической культуры

Раздел № 7 Мини-футбол

Черва А.В., старший преподаватель кафедры физической культуры

Драчевский В.В., старший преподаватель кафедры физической культуры

Раздел № 8 Настольный теннис

Боровок О.А., старший преподаватель кафедры физической культуры

Раздел № 9 Катание на коньках

Петровская О.Г., старший преподаватель кафедры физической культуры

Камыда Д.Е., старший преподаватель кафедры физической культуры

Раздел № 10 Специальное учебное отделение

Евсейчик Л.А., старший преподаватель кафедры физической культуры

Тимошенкова Е.В., старший преподаватель кафедры физической культуры

Раздел № 11 Валеология

Васюк В.Е. к.п.н., зав. кафедрой спортивной инженерии, к.п.н., доцент

Барановская Д.И., доцент кафедры спортивной инженерии

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа «Физическая культура» составлена на основе типовой учебной программы для высших учебных заведений «Физическая культура» утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 14.04.2008 (регистрационный № ТД-С Г.014 /тип) и является руководством по организации и осуществлению учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая культура». Основополагающей целью данного процесса как составной части обучения и воспитания студентов, являются: содействие разностороннему физическому и духовному развитию, повышение функциональных резервов и общей работоспособности организма, формирование потребности в физическом самосовершенствовании и укреплении здоровья, что создает предпосылки для более эффективного освоения избранной профессии, закладывает основу будущего высокопроизводительного труда и творческого долголетия специалистов.

Количество часов по курсам и семестрам определяется в соответствии с типовыми учебными планами специальностей в разрезе факультетов Белорусского национального технического университета (далее БНТУ).

В программе учтены требования Образовательного стандарта РД РБ 02100.5.227-2006 «Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин» (утвержден и введен в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.06.2006 г. № 89) и особенности преподавания дисциплины «Физическая культура» в БНТУ.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование физкультурных ценностей для сохранения и укрепления здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности. Дисциплина «Физическая культура» предусматривает комплексное решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- совершенствование здоровья студентов, содействие формированию и гармоничному развитию организма на протяжении всего периода обучения;
- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, спортом и организации здорового образа жизни;
- формирование системы знаний в области здоровьесбережения, физической культуры и спорта;
- обеспечение необходимого уровня функциональной готовности студентов (повышение работоспособности, развитие двигательных умений и навыков, профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей) к будущей профессиональной деятельности;
- формирование навыков физического самосовершенствования (использование самостоятельных занятий физической культурой и спортом, здоровьесберегающих технологий в режиме повседневной жизнедеятельности).

В результате освоения программы студент должен

знать:

- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры, спорта и формирования здорового образа жизни населения;
- социальное значение физической культуры и спорта, как общественного явления в жизни общества;
- теоретико-методологические основы занятий физической культурой и спортом, формирования здорового образа жизни;
- особенности воздействия физических упражнений и физических нагрузок различного характера на организм человека;
- особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста по профилю осваиваемой специальности;

– гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и различными видами спорта.

уметь:

- использовать практические умения и навыки для сохранения, укрепления и развития здоровья, формирования профессионально и жизненно-важных психофизических качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности в повседневной жизни;
- использовать средства физической культуры для восстановления работоспособности, снижения утомления и психоэмоционального напряжения;
- использовать средства физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, улучшения адаптации к учебной и профессиональной деятельности.

владеть:

- средствами физической культуры в качестве здоровьесберегающих технологий в режиме последующей жизнедеятельности;
- навыками использования средств физической культуры для профессионально-прикладной подготовки;
- знаниями техники безопасности при самостоятельном использовании средств физической культуры и спорта;
- технологиями здорового образа жизни.

Методы (технологии) обучения

В процессе освоения учебного материала по дисциплине «Физическая культура» применяются следующие методы (технологии) обучения:

- Проблемно-модульного обучения;
- Учебно-исследовательской деятельности;
- Игровые технологии.

Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» организуется преподавателями кафедры физической культуры БНТУ.

При изучении дисциплины рекомендуется использовать следующие формы самостоятельной работы:

- управляемая самостоятельная работа, в том числе в виде выполнения индивидуальных заданий с консультациями преподавателя;
- подготовка рефератов по индивидуальным темам и т.д.

Диагностика компетенций студента

Оценка учебных достижений студентов, выполняется поэтапно в основном и специальном учебных отделениях по предусмотренным для каждого факультета модулям.

Диагностика компетенций студентов осуществляется кафедрой физической культуры в соответствии с избранной шкалой оценок по критериям, утвержденным Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г.

Критериями успеваемости являются:

- организационный;
- общеобразовательный;
- методический;
- практический.

Оценка уровня знаний студента осуществляется в устной, письменной и практической формах. Основой текущей аттестации студентов является десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента используются:

- собеседование по разделам теоретического курса;
- практические задания на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- тестирование уровня физической подготовленности по основным разделам данной программы.

Для оценки достижений студента используется следующий диагностический инструментарий:

- выполнение на практических занятиях индивидуальных заданий;
- проведение текущих контрольных опросов по отдельным темам;
- составление индивидуальных тренировочных комплексов;
- защита рефератов по разделам теоретического и методического курса;
- сдача зачета по дисциплине.

Учебная программа по разделам дисциплины «Физическая культура» составлена с учетом возможностей использования учебно-спортивной базы, профиля специальностей, научно-методического и профессионального опыта профессорско-преподавательского состава БНТУ.

Примерный тематический план

С учетом пропускной способности учебно-спортивной базы, погодно-климатических условий, разделения обучающихся по полу и возрасту, а также направленности будущей профессиональной деятельности и интересов студентов, предлагается примерное распределение часов по разделам дисциплины «Физическая культура» в разрезе модульного обучения для факультетов БНГУ:

АВТОТРАКТОРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

Разделы учебной программы	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика	16	18	16	18	16	18	16	18
Волейбол или баскетбол*	34	22	34	22				
Мини-футбол	18	16	18	16	18	16	18	16
Настольный теннис*					34	22	34	22
Льжный спорт или катание на коньках*		12		12		12		12
ВСЕГО ЧАСОВ	68	68	68	68	68	68	68	68

* исходя из условий и состояния готовности учебно-спортивной базы

ФАКУЛЬТЕТ ГОРНОГО ДЕЛА И ИНЖЕНЕРНОЙ ЭКОЛОГИИ

Разделы учебной программы	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика	16	18	16	18	16	10	16	10
Волейбол или баскетбол*	34	22	34	22	34	22	34	22
Мини-футбол	18	16	18	16	18	12	18	12
Льжный спорт или катание на коньках*		12		12		12		12
ВСЕГО ЧАСОВ	68	68	68	68	68	56	68	56

* исходя из условий и состояния готовности учебно-спортивной базы

МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

Разделы учебной программы	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика	16	18	16	18	16	18	16	18
Волейбол или баскетбол, или настольный теннис*	34	22	34	22	34	22	34	22
Мини-футбол	18	16	18	16	18	16	18	16
Льжный спорт или катание на коньках*		12		12		12		12
ВСЕГО ЧАСОВ	68	68	68	68	68	68	68	68

* исходя из условий и состояния готовности учебно-спортивной базы

МЕХАНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Разделы учебной программы	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика	16	18	16	18	16	18	12	18
Волейбол или баскетбол*	34	22	34	22				
Мини-футбол	18	16	18	16	18	16	18	16
Настольный теннис*					34	22	34	22
Лыжный спорт или катание на коньках*		12		12		12		12
ВСЕГО ЧАСОВ	68	68	68	68	68	68	64	68

* исходя из условий и состояния готовности учебно-спортивной базы

ФАКУЛЬТЕТ МАРКЕТИНГА, МЕНЕДЖМЕНТА И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА

Разделы учебной программы	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика	16	18	16	18	16	18	12	14
Мини-футбол	18	16	18	16	18	16	18	16
Настольный теннис или атлетическая гимнастика, или аэробика*	34	22	34	22	34	22	34	22
Лыжный спорт или катание на коньках*		12		12		12		12
ВСЕГО ЧАСОВ	68	68	68	68	68	68	68	64

* исходя из условий и состояния готовности учебно-спортивной базы и разделения студентов по гендерным признакам

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Разделы учебной программы	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика	16	22	16	22/18	16	18	12	12
Мини-футбол	18	16	18	16	18	16	18	10
Спортивные игры или аэробика*	38	22	38/34	22	34	22	34	22
Лыжный спорт или катание на коньках*		12		12		12		12
ВСЕГО ЧАСОВ	72	72	72/68**	72/68**	68	68	68	56

* исходя из условий и состояния готовности учебно-спортивной базы и разделения студентов по гендерным признакам

ФАКУЛЬТЕТ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И РОБОТОТЕХНИКИ

Разделы учебной программы	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика	16	18	16	18	16	16	16	16
Волейбол или баскетбол*	34	22	34	22	34	22	34	22
Мини-футбол	18	16	18	16	18	14	18	14
Лыжный спорт или катание на коньках*		12		12		12		12
ВСЕГО ЧАСОВ	68	68	68	68	68	64	68	64

* исходя из условий и состояния готовности учебно-спортивной базы

ФАКУЛЬТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ И ГУМАНИТАРИЗАЦИИ

Разделы учебной программы	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика	16	18	16	18	16	18	16	18
Мини-футбол	18	16	18	16	18	16	18	16
Спортивные игры или аэробика*	34	22	34	22	34	22	34	22
Лыжный спорт или катание на коньках*		12		12		12		12
ВСЕГО ЧАСОВ	68	68	68	68	68	68	68	68

* исходя из условий и состояния готовности учебно-спортивной базы и разделения студентов по гендерным признакам

ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Разделы учебной программы	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика	16	18	16	18	34	34	34	34
Мини-футбол	18	16	18	16				
Атлетическая гимнастика или аэробика*	34	22	34	22	34	22	34	22
Лыжный спорт		12		12		12		12
ВСЕГО ЧАСОВ	68	68	68	68	68	68	68	68

* исходя из условий и состояния готовности учебно-спортивной базы и разделения студентов по гендерным признакам

ФАКУЛЬТЕТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО СТРОИТЕЛЬСТВА

Разделы учебной программы	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика	16	18	16	18	16	16	16	16
Мини-футбол	18	16	18	16	18	14	18	14
Атлетическая гимнастика или аэробика, или настольный теннис*	34	22	34	22	34	22	34	22
Лыжный спорт		12		12		12		12
ВСЕГО ЧАСОВ	68	68	68	68	68	64	68	64

* исходя из условий и состояния готовности учебно-спортивной базы и разделения студентов по гендерным признакам

АРХИТЕКТУРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

Разделы учебной программы	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика	34	34	34	26	34	26	34	26
Атлетическая гимнастика или настольный теннис*	34	22	34	22	34	22	34	22
Лыжный спорт		12		12		12		12
ВСЕГО ЧАСОВ	68	68	68	60	68	60	68	60

* исходя из условий и состояния готовности учебно-спортивной базы и разделения студентов по гендерным признакам

СТРОИТЕЛЬНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

Разделы учебной программы	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика	16	18	16	18	16	14	16	14
Мини-футбол	18	16	18	16	18	16	18	16
Атлетическая гимнастика или настольный теннис, или аэробика*	34	22	34	22	34	22	34	22
Лыжный спорт		12		12		12		12
ВСЕГО ЧАСОВ	68	68	68	68	68	64	68	64

* исходя из условий и состояния готовности учебно-спортивной базы и разделения студентов по гендерным признакам

ПРИБОРОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

Разделы учебной программы	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика	16	18	16	18	16	18	16	18
Мини-футбол	18	16	18	16	18	16	18	16
Атлетическая гимнастика или аэробика, или спортивные игры*	34	22	34	22	34	22	34	22
Лыжный спорт или катание на коньках*		12		12		12		12
ВСЕГО ЧАСОВ	68	68	68	68	68	68	68	68

* исходя из условий и состояния готовности учебно-спортивной базы и разделения студентов по гендерным признакам

ФАКУЛЬТЕТ ТРАНСПОРТНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

Разделы учебной программы	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика	16	18	16	18	16	14	16	14
Мини-футбол	18	16	18	16	18	16	18	16
Атлетическая гимнастика или настольный теннис *	34	22	34	22	34	22	34	22
Лыжный спорт		12		12		12		12
ВСЕГО ЧАСОВ	68	68	68	68	68	64	68	64

* исходя из условий и состояния готовности учебно-спортивной базы

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Разделы учебной программы	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика	16	18	16	18	16	18	16	18
Мини-футбол	18	16	18	16	18	16	18	16
Спортивные игры *	34	22	34	22	34	22	34	22
Лыжный спорт или катание на коньках		12		12		12		12
ВСЕГО ЧАСОВ	68	68	68	68	68	68	68	68

* исходя из условий и состояния готовности учебно-спортивной базы

СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Курсы	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	68	68						
2			68	68				
3					68	68		
4							68	68
ВСЕГО ЧАСОВ	68	68	68	68	68	68	68	68

ВАЛЕОЛОГИЯ

Курсы	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	34	34						
2			34	34				
3					34	34		
4							34	34
ВСЕГО ЧАСОВ	34	34	34	34	34	34	34	34

Содержание разделов учебной программы
по дисциплине « Физическая культура» представлено:

стр.

Раздел № 1 Атлетическая гимнастика	13
Раздел № 2 Оздоровительная аэробика	20
Раздел № 3 Баскетбол	28
Раздел № 4 Волейбол	34
Раздел № 5 Легкая атлетика	40
Раздел № 6 Лыжный спорт	47
Раздел № 7 Мини-футбол	52
Раздел № 8 Настольный теннис	59
Раздел № 9 Катание на коньках	66
Раздел № 10 Специальное учебное отделение	72
Раздел № 11 Валеология	83

РАЗДЕЛ № 1 АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по разделу «Атлетическая гимнастика» разработана для студентов основного отделения всех специальностей.

Целью изучения раздела программы является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств атлетической гимнастики для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В данном разделе изложена теория и методика преподавания и планирования курса «Атлетическая гимнастика» для студентов (юношей) основной и подготовительной медицинских групп. Этот вид учебной деятельности требует не только специально оборудованных мест занятий, но и четкого и грамотного выполнения требований техники безопасности, применения средств и методов физического воспитания.

Задачи раздела:

- воспитание потребности в использовании средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности;
- овладение системой знаний, практических умений и навыков в формировании здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических качеств;
- овладение техникой выполнения упражнений с отягощением и на тренажерах;
- обучение самостоятельному контролю нагрузки на занятиях и индивидуальных тренировках;
- ознакомление с основными принципами тренировки и методикой составления комплексов.

Студент должен:

знать:

- роль физической культуры в гармоничном формировании социального и профессионального статуса личности;
- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- медико-биологические предпосылки к занятиям физическими упражнениями;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- место и значение силовых видов спорта в системе физического воспитания;
- сведения о правилах соревнований и основных видах двигательных действий в силовых видах спорта;
- правила техники безопасности при занятиях с отягощениями, на тренажерах и тренировочных устройствах;

уметь:

- выполнять основные приемы страховки и само страховки в занятиях с отягощениями на тренажерах и тренировочных устройствах;
- грамотно использовать технику выполнения упражнений с отягощениями, на тренажерах и тренировочных устройствах; на всех этапах ознакомления, разучивания, закрепления, совершенствования и контроля;
- правильно оценивать результаты контрольных тестирований и текущих аттестаций;

владеть:

- знаниями и навыками для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;
- сведениями об укреплении здоровья средствами силовых видов спорта;
- методами контроля нагрузки на занятиях и индивидуальных тренировках;
- знаниями об основных принципах, средствах и методах тренировки при составлении комплексов упражнений.

Методы (технологии) обучения

В процессе освоения учебного материала применяются следующие методы (технологии) обучения:

- Проблемно-модульный;
- Учебно-исследовательская деятельность;
- Игровые технологии

Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов организуется преподавателями кафедры физической культуры БНТУ.

При изучении раздела рекомендуется использовать следующие формы самостоятельной работы:

- управляемая самостоятельная работа, в том числе в виде выполнения индивидуальных заданий с консультациями преподавателя;
- подготовка рефератов по индивидуальным темам и т.д.

Диагностика компетенций студента

Диагностика компетенций студента осуществляется в соответствии с избранной шкалой оценок по критериям, утвержденным Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г. Критериями успеваемости являются:

- организационный;
- общеобразовательный;
- методический;
- практический.

Оценка уровня знаний студента осуществляется в устной, письменной и практической формах. Основой текущей аттестации студентов является десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента используются:

- собеседование по разделам теоретического курса;
- практические задания на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- тестирование уровня физической подготовленности по основным разделам.

Для оценки достижений студента используется следующий диагностический инструментарий:

- выполнение на практических занятиях индивидуальных заданий;
- проведение текущих контрольных опросов по отдельным темам;
- составление индивидуальных тренировочных комплексов;
- защита рефератов по разделам теоретического и методического курса;
- сдача контрольных нормативов;
- сдача зачета по разделу.

Распределение аудиторных часов по семестрам

Семестр	Практические занятия
1	34
2	22
3	34
4	22
5	34
6	22
7	34
8	22
Всего часов	224

Примерный тематический план

Наименование раздела и темы	Практические занятия (курс/часы)				Всего аудиторн ых часов
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	
Практические занятия	56	56	56	56	224
Раздел 1. Основные средства общей физической подготовки	16	16	16	16	64
<i>Тема 1. Общеразвивающие и специальные упражнения без предметов, с использованием веса тела и простого оборудования</i>	16	16	16	16	64
1.1. Упражнения на опоре. Упражнения на перекладине	8	8	8	8	32
1.2. Упражнения на брусьях. Упражнения с эспандерами и амортизаторами	8	8	8	8	32
Раздел 2. Основные средства специальной физической подготовки	40	40	40	40	160
<i>Тема 2.1 Упражнения со свободными отягощениями</i>	26	24	18	12	80
2.1.1. Упражнения с гантелями	10	8	6	4	28
2.1.2. Упражнения с гириями	8	8	6	4	26
2.2.3. Упражнения со штангой	8	8	6	4	28
<i>Тема 2.2. Упражнения на тренажерах и тренировочных устройствах</i>	8	6	6	4	24
2.2.1. Упражнения на тренировочных устройствах	6	4	2	2	14
2.2.2 Упражнения на кардиотренажерах и велоэргометрах	2	2	4	4	12
<i>Тема 2.3 Элементы пауэрлифтинга. Общеразвивающие и специальные упражнения пауэрлифтера</i>			2	4	6
<i>Тема 2.4. Элементы гиревого спорта. Общеразвивающие и специальные упражнения гиревика</i>			2	4	6
<i>Тема 2.5. Элементы армрестлинга. ОФП и СФП армрестлера</i>			2	4	6
<i>Методические занятия (проводятся в форме бесед во время практических занятий и учебных соревнований)</i>	4	4	4	4	16
Тема 1. Формирование и укрепление здоровья посредством физических упражнений	+				+
Тема 2. Средства и методы регулирования физических нагрузок		+			+
Тема 3. Роль и значение физических упражнений в ППФП			+	+	+
<i>Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками</i>	2	2	2	2	8
ВСЕГО	56	56	56	56	224

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия

Раздел 1. Основные формы и средства общей физической подготовки

Тема 1. Общеразвивающие и специальные упражнения без предметов, с использованием веса тела и простого оборудования

ОРУ на месте и в движении. Упражнения на опоре. Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях. Упражнения с эспандерами и амортизаторами.

Раздел 2. Основные формы и средства специальной физической подготовки

Тема 2.1 Упражнения со свободными отягощениями

Комплекс специальной разминки. Упражнения с гантелями. Упражнения с гириями. Упражнения со штангой. Комплексы упражнений для основных мышечных групп.

Тема 2.2. Упражнения на тренажерах и тренировочных устройствах

Комплекс специальной разминки. Освоение техники выполнения упражнений на тренировочных устройствах и тренажерах. Техника выполнения упражнений для основных мышечных групп. Использование кардиотренажеров в самостоятельных занятиях. Занятия на беговой дорожке. Занятия на велоэргометре. Занятия на гребном тренажере. Подбор индивидуальных тренировочных режимов.

Тема 2.3. Элементы пауэрлифтинга

Общеразвивающие и специальные упражнения пауэрлифтера. Комплекс специальной разминки. Комплексы упражнений для основных мышечных групп. Освоение техники соревновательного движения в жиме штанги лёжа.

Тема 2.4. Элементы гиревого спорта

Общеразвивающие и специальные упражнения гиревика. Комплекс специальной разминки. Освоение техники рывка гири. Освоение техники толчка гири. Освоение комплексов оздоровительно-силовой, тренировочной и соревновательной направленности.

Тема 2.5. Элементы армрестлинга

Общеразвивающие и специальные упражнения армрестлера с резиной, амортизаторами, отягощениями и за счет веса собственного тела. Комплекс специальной разминки. Освоение комплексов упражнений индивидуального характера за счет сочетания отягощений. Освоение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах. Изучение основных технических приемов борьбы за столом. Освоение техники и тактики тренировочных и соревновательных движений.

Методические занятия

Тема 1. Формирование и укрепление здоровья посредством физических упражнений

Цели, задачи и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Двигательный режим в период сессии. Аэробные формы индивидуальных занятий. Представления о пропорциях тела человека, методы корректирующей гимнастики.

Тема 2. Средства и методы регулирования физических нагрузок

Современные методы физического совершенствования человека. Основные методики регуляции эмоционального состояний человека. Содержание питания и восстановительные мероприятия в периоды повышенных умственных нагрузок.

Тема 3. Роль и значение физических упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке

Физические упражнения как основа профессионального долголетия и творческой активности. Реализация тренировочных программ для самостоятельных занятий упражнениями прикладного характера. Коррекция телосложения и нарушений осанки, профилактика профессиональных заболеваний.

Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками

Контрольные нормативы и задания

Контрольные задания	Результаты и баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места, см.	260	250	245	240	235	230	225	220	215	210
Подтягивание на перекладине, раз	17	15	13	12	11	10	9	8	7	5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	42	40	37	33	30	27	24	20	15	10
Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье, см	20	18	16	14	12	10	8	6	4	1
Демонстрация техники выполнения упражнения на тренировочных устройствах	Зачтено – не зачтено									

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Проведение инструктирования по технике безопасности при занятиях с отягощениями, на тренировочных устройствах и тренажерах.
2. Правила пользования тренировочными устройствами и тренажерами. Правила безопасности при работе со свободными отягощениями.
3. Общеразвивающие и специальные упражнения без предметов, с использованием веса тела и простого оборудования, как средства атлетической подготовки.
4. Упражнения на опоре. Упражнения на перекладине.
5. Упражнения на брусьях. Упражнения с эспандерами и амортизаторами.
6. Упражнения со свободными отягощениями. Комплексы упражнений для основных мышечных групп.
7. Упражнения с гантелями. Упражнения с гирями. Упражнения со штангой.
8. Упражнения на тренажерах и тренировочных устройствах. Освоение техники выполнения упражнений на тренажерах и тренировочных устройствах.
9. Использование кардиотренажеров и велоэргометров в самостоятельных занятиях.
10. Элементы пауэрлифтинга. Общеразвивающие и специальные упражнения пауэрлифтера.
11. Элементы гиревого спорта. Общеразвивающие и специальные упражнения гиревика.
12. Элементы армрестлинга. Общеразвивающие и специальные упражнения армрестлера.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ РЕФЕРАТОВ

1. Достижения белорусских спортсменов в атлетических видах спорта.
2. Принципы Олимпийского движения и спортивной этики.
3. Основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастике.
4. Современные здоровьесберегающие технологии.
5. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм человека.
6. Самоконтроль в процессе занятий атлетической гимнастикой.
7. Методика составления комплексов силовой направленности для начинающих спортсменов.
8. Методика составления тренировочного комплекса силовой направленности с использованием веса собственного тела и простого оборудования.
9. Методика составления тренировочного комплекса с использованием свободных отягощений, тренажеров и тренировочных устройств.
10. Рациональное питание при занятиях атлетической гимнастикой.
11. Коррекция нарушений осанки и профилактика общих заболеваний средствами атлетической гимнастики.
12. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Примерный перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
2. Составление комплекса разминочных упражнений в занятиях атлетической гимнастикой.
3. Питание при силовой тренировке. Ведение дневника самоконтроля.
4. Характеристика основных мышечных групп.
5. Развитие силы и силовой выносливости средствами атлетической гимнастики.
6. Упражнения на растягивание в занятиях атлетической гимнастикой.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Бабук В.В. Армрестлинг. Методические рекомендации / В.В. Бабук, А.И. Барауля, В.А. Ладес. – Минск: «РУМЦ ФВН» 2008. 34 с.
2. Бельский И.В. Магия культуризма / И.В. Бельский. – Мн.: МОГА-Н. 1994. – 306 с.
3. Бельский И.В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта. / И.В. Бельский. – Мн.: «Технопринт», 2000. – 206 с.
4. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. – М.: ООО «Вида-Н», 2003. – 352 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 263 с.
6. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Хайруллина Р.А. – Т.: Татарстан, 1991. – 66 с.
7. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин / Ф. Делавье. – М.: «Рипол-классик», Планета Фитнес, 2007. – 136 с.
8. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа [и др.]; под общ. Ред. В.А. Коледы. – Минск, 2005. – 211 с.
9. Обучение студентов основам техники гиревого спорта: методические рекомендации / сост.: Ю.М. Кабанов, В.В. Трушенко, С.М. Волкова. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009. – 37 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1978. – 72 с.
2. Кулиненко О.С. Технология атлетизма. Советы спортивного врача / О.С. Кулиненко. – Самара. 2002. – 270 с.
3. Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры: метод. Пособие / М 42 сост. Е.А. Лосицкий, Г.А. Боник. – Минск: ИВЦ Минфина, 2007. – 80 с.

РАЗДЕЛ № 2 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по разделу «Оздоровительная аэробика» разработана для студентов основного отделения всех специальностей.

Целью изучения раздела программы является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств оздоровительной аэробики для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В данном разделе изложена теория и методика преподавания и планирования курса «Оздоровительная аэробика» для студентов основной и подготовительной медицинской группы.

Задачи раздела:

- воспитание потребности в использовании средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности;
- овладение системой знаний, практических умений и навыков в формировании здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических качеств;
- улучшение рейтинга телосложения, снижение массы тела, улучшение осанки, укрепление основных мышечных групп, коррекция проблемных зон;
- развитие эстетики движений: пластичности, легкости, выразительности, уверенности, свободы;
- обогащение двигательного опыта (освоение техники, новые умения и навыки разновидностей средств аэробики);
- снятие нервного напряжения, повышение эмоционального тонуса (переключение, отдых, разрядка, развлечение, удовольствие и удовлетворённость от занятий).

Студент должен:

знать:

- роль физической культуры в гармоничном формировании социального и профессионального статуса личности;
- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- медико-биологические предпосылки к занятиям физическими упражнениями;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- разновидности аэробики, как вида фитнеса;
- правила питания, техники безопасности;
- упражнения на укрепление и растягивание основных мышечных групп;

уметь:

- технически правильно выполнять базовые элементы разновидностей аэробики;
- регулировать нагрузку по самочувствию;
- подбирать упражнения для самостоятельных занятий;
- использовать двигательный опыт в повседневной жизни;
- использовать средства аэробики для отдыха, восстановления, снятия утомления и психоэмоционального напряжения;
- правильно оценивать результаты контрольных тестирований и текущих аттестаций;

владеть:

- знаниями и навыками для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, коррекции телосложения,
- сведениями об укреплении здоровья средствами аэробики;
- методами контроля нагрузки на занятиях и индивидуальных тренировках;
- методикой составления комплексов с применением базовых элементов аэробики различных стилей;
- навыками использования различных средств аэробики в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья.

Методы (технологии) обучения

В процессе освоения учебного материала применяются следующие методы (технологии) обучения:

- Проблемно-модульный;
- Учебно-исследовательская деятельность;
- Игровые технологии

Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов организуется преподавателями кафедры физической культуры БНТУ.

При изучении раздела рекомендуется использовать следующие формы самостоятельной работы:

- управляемая самостоятельная работа, в том числе в виде выполнения индивидуальных заданий с консультациями преподавателя;
- подготовка рефератов по индивидуальным темам и т.д.

Диагностика компетенций студента

Диагностика компетенций студента осуществляется в соответствии с избранной шкалой оценок по критериям, утвержденным Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г. Критериями успеваемости являются:

- организационный;
- общеобразовательный;
- методический;
- практический.

Оценка уровня знаний студента осуществляется в устной, письменной и практической формах. Основой текущей аттестации студентов является десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента используются:

- собеседование по разделам теоретического курса;
- практические задания на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- тестирование уровня физической подготовленности по основным разделам.

Для оценки достижений студента используется следующий диагностический инструментарий:

- выполнение на практических занятиях индивидуальных заданий;
- проведение текущих контрольных опросов по отдельным темам;
- составление индивидуальных тренировочных комплексов;
- защита рефератов по разделам теоретического и методического курса;
- сдача контрольных нормативов;
- сдача зачета по разделу.

Распределение аудиторных часов по семестрам

Семестр	Практические занятия
1	34
2	22
3	34
4	22
5	34
6	22
7	34
8	22
Всего часов	224

Примерный тематический план

Наименование раздела и темы	Практические занятия (курс/часы)				Всего аудиторных часов
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	
Практические занятия	56	56	56	56	224
Раздел 1. Оздоровительная аэробика	50	50	50	50	200
<i>Тема 1. Базовая аэробика</i>	46				46
1.1. Классическая аэробика	30				30
1.2. Танцевальная аэробика	16				16
1.2.1 Классические направления	8				8
1.2.2. Современные направления	8				8
<i>Тема 2. Степ аэробика</i>		46			46
2.1. Базовый степ.		16			16
2.2. Классический степ		10			10
2.3. Танцевальный степ		8			8
2.4. Интервальный степ		6			6
2.5. Силовой степ		6			6
<i>Тема 3. Специальные (смешанные) виды фитнеса</i>			26	20	46
3.1. Фит-бол				10	10
3.2. Калланетик			10		10
3.3. Пилатес				10	10
3.4. Шейпинг			16		16
<i>Тема 4. Специфические виды фитнеса</i>				6	6
4.1.Йога, карате, тай-бо, кик-боксинг и др.				6	6
<i>Тема 5. Силовые направления и средства</i>			20	20	40
5.1. Упражнения без предметов			10	8	18
5.2. Упражнения с предметами			10	12	22
<i>Тема 6. Стретчинг</i>	4	4	4	4	16
<i>Методические занятия (проводятся в форме бесед во время практических занятий и учебных соревнований)</i>	4	4	4	4	16
Тема 1. Развитие физических качеств средствами аэробики	+	+	+	+	+
Тема 2. Методика составления комплексов упражнений базовой аэробики и стретчинга	+				+
Тема 3. Методика составления комплексов упражнений степ- аэробики и стретчинга		+			+
Тема 4. Методика составления комплексов упражнений силовой аэробики и стретчинга			+		+
Тема 5. Методика составления комплексов упражнений прикладных направлений аэробики и стретчинга				+	+
<i>Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками</i>	2	2	2	2	8
ВСЕГО	56	56	56	56	224

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия

Раздел 1. Оздоровительная аэробика

Тема 1. Базовая аэробика

Классическая аэробика (HI-LOW). Низко и высоко ударная аэробика (без отрыва стопы, с отрывом стопы). Базовые движения и их сочетания, танцевальные элементы, ходьба, бег, прыжки, различной интенсивности и уровня технической сложности. Музыкальное сопровождение как средство аэробики. Подразделение базовой аэробики по уровням сложности. Первый уровень (базовый): основные движения, терминология, техника выполнения. Второй уровень (классический): усложнение, модификации. Соединение базовых движений в связки и композиции

Танцевальная аэробика. Классические направления танцевальной аэробики. Разновидности аэробики с соответствующими танцам элементами, особенностями хореографии и музыкального сопровождения: латина, русский фольклор, джаз.

Современные направления танцевальной аэробики. Разновидности аэробики с соответствующими танцам элементами, особенностями хореографии и музыкального сопровождения: современные (фанк, хип-хоп и др.), ирландские танцы (ривер-данс), арабские (белли-данс), кантри, (ковбойский стиль), леди – данс, танго, рок-н-ролл, классик или боди-балет (введение в классический танец), и др.

Тема 2. Степ-аэробика

Базовый степ. Уровни сложности. Первый уровень: базовый степ. Основные движения, их модификация, техника выполнения. Зона интенсивности – 1, 2.

Классический степ. Вертикальный, горизонтальный другие способы расстановки ступней. Второй уровень: модификация, усложнение, соединение основных движений в связки и композиции. Зона интенсивности -2, 3, 4 .

Танцевальный степ. Использование хореографии различных танцевальных направлений с соответствующим музыкальным сопровождением.

Интервальный степ – чередование кардио и силовых нагрузок (с различными группами движений, регулирующих уровень нагрузки).

Силовой степ – силовые задания на основные мышечные группы с использованием степ-платформы, гантелей

Тема 3. Специальные (смешанные) виды фитнеса

Шейпинг. Система упражнений на коррекцию фигуры, и поддержание достигнутой формы. Основные мышечные группы: руки и плечевой пояс, пресс, спина, мышцы груди, тазовый пояс, бедра (передняя, задняя, внутренняя и наружные поверхности), голень.

Калланетик. Изометрическое сокращение и растягивание мышц.

Пилатес. Упражнения для тренировки глубоких мышц живота и мышц-стабилизаторов. Упражнения с использованием предметов: колец, мячей, фитболов и др.

Фитбол. Сочетание аэробной и силовой нагрузки. Упражнения развивающие силу, гибкость, координацию движений. Коррекция осанки и фигуры. Коррекция веса

Тема 4. Специфические виды фитнеса

Сочетание аэробики с заимствованиями из других (восточных) систем и видов спорта (боевые искусства, единоборства): кик-боксинг, тай-бо, боксинг, фитнес-йога и др.

Тай-бо. Основные элементы: удары руками, ногами, перемещения, их сочетания и соединения, чередование с базовыми аэробными шагами и классическими упражнениями на силу.

Фитнес-йога. Техника дыхательных упражнений в занятиях фитнес-йогой

Тема 5. Силовые направления и средства

Упражнения без предметов: стоя, сидя, лёжа. Упражнения с предметами (степ, гантели, мячи, утяжелители и др.). Основные мышечные группы и упражнения для них

Тема 6. Стретчинг

Упражнения для развитие гибкости, растягивание мышц и релаксация. Использование их в занятии для регулирования функционального состояния. Предварительный, промежуточный, заключительный стретчинг

Методические занятия

Тема 1. Развитие физических качеств средствами аэробики

Тема 2. Методика составления комплексов упражнений базовой аэробики и стретчинга

Тема 3. Методика составления комплексов упражнений степ- аэробики и стретчинга.

Тема 4. Методика составления комплексов упражнений силовой аэробики и стретчинга

Тема 5. Методика составления комплексов упражнений прикладных направлений аэробики и стретчинга

Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками

Контрольные нормативы и задания

Контрольные задания	Результаты и баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Десятибалльная система оценки	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см.)	200	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Подъём туловища (раз)	65	60	55	50	45	45	40	35	30	20
Наклон вперёд сидя (см)	25	21	18	16	14	13	11	9	8	6
Бег 6 минут (метры)	1.100		1000		900		800		700	
Выполнение комплекса базовой, танцевальной, силовой и т.д. аэробики	Зачтено – не зачтено									

ИНФОРМАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Базовая аэробика
2. Классическая аэробика
3. Танцевальная аэробика
4. Степ-аэробика
5. Силовые направления и средства
6. Стретчинг
7. Смешанные виды фитнеса
8. Специфические виды фитнеса

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ РЕФЕРАТОВ

1. Значение занятий физическими упражнениями
2. Возможное влияние физической культуры на развитие психических и личностных качеств
3. Развитие физических качеств в фитнес-аэробике
4. Особенности и средства аэробики
5. Современные направления аэробики
6. Базовая аэробика, терминология основных движений
7. Возможности коррекции телосложения средствами фитнес-аэробики
8. Правила питания и регулирование массы тела
9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями
10. Развитие гибкости, стретчинг. Средства, методика
11. Упражнения для коррекции осанки. Средства, методика

Примерный перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Техника безопасности на занятиях оздоровительной аэробикой
2. Составление комплекса разминки в базовой аэробике
3. Составление комплекса разминочных в степ аэробике
4. Питание при занятиях оздоровительной аэробикой
5. Характеристика основных мышечных групп
6. Самоконтроль на занятиях аэробикой

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Андерсон Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Б. Андерсон. - М.: Попурри, 2009. – 224 с.
2. Горцев Г. Ничего лишнего: Аэробика, Фитнес, Шейпинг / Г. Горцев. – М.: «Феникс», 2004. – 356 с.
3. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г.Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГУ, 2004. – 124 с.
4. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин / Ф. Делавье. – М.: «Рипол-классик», Планета Фитнес, 2007. – 136 с.
5. Ким Н. Фитнес /Н. Ким, М.Дьяков. - М.: Советский спорт, 2006.– 456 с.
6. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В.А. Каледы. – Минск, 2005.
7. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика. Т. 1. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднёва. – М.: Федерация Аэробики России, 2002. - 230 с.
8. Лисицкая Т.С. Аэробика. Частные методики. - Т. 2. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднёва. – М.: ФАР, 2002. - 216 с.
9. Пилатес – управление телом / Л. Робинсон, Х. Фишер, Ж. Нокс, Г. Томпсон / Пер. с англ. П.А. Самсонов. – Минск: ООО «Попурри», 2005. – 272с.
10. Словарь Фитнес - терминов: Учебное пособие. – М.: - Академия фитнеса, 2006. - 128 с.
11. Яных Е.А. Степ – аэробика. / Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: «АСТ Сталкер», 2006. - 82 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Виес Ю. Фитнес для всех / Ю. Виес. - М.: Книжный дом, 2006. - 512 с.
2. Жигалова Я. Методика Пилатес и ваше здоровье / Я. Жигалова. – М.: - Академия фитнеса, 2006. – 64 с.
3. Калланетик: издание для досуга / Ред.- составители: З.К. Пригодич, Н.М. Жилинский. – Минск, 1993. – 21 с.
4. Крючек Е.С. Аэробика: Содержание и методика проведения занятий / Е.С. Крючек. - М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2001, - 64 с.
5. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен. – М.: «Попурри», 2008. – 160 с.
6. Ростова В.А. Оздоровительная аэробика // Учебное пособие / В.А. Ростова, М.Ю. Ступкина. – СПб.: Изд. Высшей административной школы, 2003. – 62 с.
7. Сайкина Е.Г. Фитбол – аэробика и классификация ее упражнений/ Е.Г. Сайкина. // Теория и практика физической культуры, 2004. № 7. – с. 43 – 46.
8. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре /В.Н. Селуянов //Аэробика. 2000.зима. С.2 -5.
9. Сиднева Л.В. Методика развития силы / Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева. – М: Тривант; Троицк, 1998. – 46 с.
10. Сиднева Л.В. Учебное пособие по базовой аэробике /Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева. – М: Тривант; Троицк, 1997. - 48 с.
11. Сиднева Л.В. Базовая аэробика: второй уровень /Л.В. Сиднёва, Е.П. Алексеева, О.Н. Половинко. - Федерация аэробики России.- М., 1998,- 27 с.
12. Сиднева Л.В. Фанданс аэробикс /Л.В. Сиднёва. - Троицк, 1997,- 30 с.
13. Синтия Вейдер. Фит-йога. 15 минут в день / С. Вейдер. – М.: Феникс, 2006. – 52 с.
14. Упражнения на фитболе : методические указания для преподавателей и студентов ЮТИ ТПУ / Сост. И.В. Счастливцева. – Юрга, 2010. – 40с.
15. Учебное пособие по аэробике на мячах (А-бол аэробика). - М.: Федерация аэробики России, 2000. – 32 с.

РАЗДЕЛ № 3 БАСКЕТБОЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по разделу «Баскетбол» разработана для студентов основного отделения всех специальностей.

Целью изучения раздела программы является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств баскетбола для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В данном разделе изложена теория и методика преподавания и планирования курса «Баскетбол» для студентов основной и подготовительной медицинских групп.

Задачи раздела:

- воспитание потребности в использовании средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности;
- овладение системой знаний, практических умений и навыков в формировании здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических качеств;
- освоение системы знаний и практических умений, направленных на овладение навыками игры в баскетбол.
- использование баскетбола как средства физического воспитания для совершенствования физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и т.д.

Студент должен:

знать:

- роль физической культуры в гармоничном формировании социального и профессионального статуса личности;
- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- медико-биологические предпосылки к занятиям физическими упражнениями;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- правила техники безопасности при занятиях баскетболом;
- правила соревнований по баскетболу;

уметь:

- в соответствии с правилами выполнять технические приемы, обеспечивающие успешное ведение игры;
- уметь пользоваться тактическими приемами, т.е. взаимодействовать с партнерами, противодействовать противнику в зависимости от конкретной ситуации в игре;
- правильно оценивать результаты контрольных тестирований и текущих аттестаций;

владеть:

- знаниями и навыками для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;
- сведениями об укреплении здоровья средствами баскетбола;
- методами контроля нагрузки на занятиях и индивидуальных тренировках.

Методы (технологии) обучения

В процессе освоения учебного материала применяются следующие методы (технологии) обучения:

- Проблемно-модульный;
- Учебно-исследовательская деятельность;
- Игровые технологии

Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов организуется преподавателями кафедры физической культуры БНТУ.

При изучении раздела рекомендуется использовать следующие формы самостоятельной работы:

- управляемая самостоятельная работа, в том числе в виде выполнения индивидуальных заданий с консультациями преподавателя;
- подготовка рефератов по индивидуальным темам и т.д.

Диагностика компетенций студента

Диагностика компетенций студента осуществляется в соответствии с избранной шкалой оценок по критериям, утвержденным Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г. Критериями успеваемости являются:

- организационный;
- общеобразовательный;
- методический;
- практический.

Оценка уровня знаний студента осуществляется в устной, письменной и практической формах. Основой текущей аттестации студентов является десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента используются:

- собеседование по разделам теоретического курса;
- практические задания на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- тестирование уровня физической подготовленности по основным разделам.

Для оценки достижений студента используется следующий диагностический инструментарий:

- выполнение на практических занятиях индивидуальных заданий;
- проведение текущих контрольных опросов по отдельным темам;
- составление индивидуальных тренировочных комплексов;
- защита рефератов по разделам теоретического и методического курса;
- сдача контрольных нормативов;
- сдача зачета по разделу.

Распределение аудиторных часов по семестрам

Семестр	Практические занятия
1	34
2	22
3	34
4	22
5	34
6	22
7	34
8	22
Всего часов	224

Примерный тематический план

Наименование раздела и темы	Практические занятия (курс/часы)				Всего аудиторных часов
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	
Практические занятия	56	56	56	56	224
Раздел 1. Основные средства общей физической подготовки	30	20	18	16	84
<i>Тема 1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности</i>	30	20	18	16	84
Раздел 2. Основные средства специальной физической подготовки	26	36	38	40	140
<i>Тема 2.1 Передвижение.</i>	6	6	4	4	20
2.1.1 Передвижение в нападении.	2	4	2	2	10
2.1.2 Передвижение в защите	4	2	2	2	10
<i>Тема 2.2 Передачи и ловля мяча</i>	6	8	10	10	34
2.2.1 Передача и ловля мяча одной рукой	2	4	4	6	16
2.2.2 Передача и ловля мяча двумя руками	4	4	6	4	18
<i>Тема 2.3.Броски в корзину</i>	6	10	10	10	36
2.3.1 Броски в корзину с места	2	2	2	2	4
2.3.2 Броски в движении	2	4	4	4	14
2.3.3 Штрафные броски	2	4	4	4	14
<i>Тема 2.4 Тактические действия</i>	2	6	8	10	26
2.4.1 Индивидуальные действия в защите	2	2	2	2	8
2.4.2 Индивидуальные действия в нападении		2	2	2	6
2.4.3 Групповые действия в защите		2	2	2	6
2.4.4 Групповые действия в нападении			2	4	6
<i>Методические занятия (проводятся в форме бесед во время практических занятий и учебных соревнований)</i>	4	4	4	4	16
Тема 1. Ознакомление с особенностями методики обучения техники передвижений, передач, ведения, бросков.	+				+
Тема 2. Ознакомление с особенностями обучения некоторым тактическим действиям в защите		+			+
Тема 3. Интегральная подготовка			+	+	+
Тема 4. Судейские и инструкторские практики.	+	+	+	+	+
Тема 5. Составление комплексов общей и специальной разминки	+	+			+
Тема 6. Ознакомление с особенностями восстановительных мероприятий			+		+
Тема 7. Ознакомление с положением о спортивных соревнованиях, классификация для присвоения спортивных разрядов				+	+
<i>Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками</i>	2	2	2	2	8
ВСЕГО	56	56	56	56	224

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия

Раздел 1. Основные формы и средства общей физической подготовки

Тема 1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности

Общеразвивающие упражнения, подвижные игры и эстафеты, легкоатлетические упражнения, атлетическая подготовка баскетболиста. Развитие силы, быстроты, выносливости, специальной выносливости баскетболиста, гибкости, ловкости, прыгучести.

Раздел 2. Основные формы и средства специальной физической подготовки

Тема 2.1 Передвижения

Передвижения в защите и нападении. Основная стойка баскетболиста. Остановка прыжком. Повороты. Два шага в движении. Уход от защитника с ведением. Ведение мяча с изменением направления. Индивидуальные защитные действия. Заслоны. Ведение с изменением высоты отскока. Проход после обманного движения. Защита против прохода. Ведение с изменением высоты отскока мяча со сменой ритма. Проход после обманного движения с последующей передачей центровому. Выход на передачу после заслона. Ведение по прямой.

Тема 2.2 Передачи и ловля мяча

Передача и ловля мяча одной рукой. Передача и ловля мяча двумя руками. Передача от груди двумя руками. Передача одной от плеча. Передача отскоком от пола. Передача прямой рукой сбоку. Передача прямой рукой над головой. Передача прямой рукой над головой.. Передача в прыжке с поворотом. Передача прямой рукой снизу. Передача одной рукой о пол. Передача мяча за спиной. Передача и ловля одной и двумя руками. Скрытые передачи. Борьба за отскок. Длинная передача в отрыв.

Тема 2.3 Броски в корзину

Броски в корзину с места. Броски в движении. Бросок одной рукой от плеча в движении с двойного шага. Бросок одной рукой от плеча. Бросок двумя от головы. Бросок в прыжке. Бросок одной рукой со среднего расстояния. Бросок после ловли в прыжке. Броски дальние с 6 м. Добивание мяча в прыжке. Штрафные броски.

Тема 2.4 Тактические действия

Индивидуальные действия в защите. Личная защита: держание игрока с мячом, держание игрока, ведущего мяч. Индивидуальные действия в нападении. Элементы быстрого прорыва.

Групповые действия в защите. Окончание быстрого нападения 2:1. Заслоны в четверках. Подстраховка в защите. Зонная защита 2*1*2. Защита против быстрого нападения. Групповые действия в нападении. Прессинг. Нападение против зонной защиты.

Методические занятия

Тема 1. Ознакомление с особенностями методики обучения техники передвижений, передач, ведения, бросков

Тема 2. Ознакомление с особенностями обучения некоторым тактическим действиям в защите

Тема 3. Интегральная подготовка (учебные игры)

Тема 4. Судейские и инструкторские практики

Тема 5. Составление комплексов общей и специальной разминки

Тема 6. Ознакомление с особенностями восстановительных мероприятий

Тема 7. Ознакомление с положением о спортивных соревнованиях, классификация для присвоения спортивных разрядов

Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками

Контрольные нормативы и задания

Контрольные задания	Результаты и баллы					
	мужчины			женщины		
	4-5	6-8	9-10	4-5	6-8	9-10
Прыжок вверх с места (по Абалакову), см	50-55	55-60	60-65	40-45	45-48	48-51
Прыжок в длину с места, см.	210-220	225-240	245-260	150-160	165-180	185-200
Наклон вперед, см.	1-6	8-14	16-20	6-9	11-16	18-25
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз (муж.) Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз (жен.)	10-20	24-33	37-42	20-35	40-50	55-65
Передача мяча двумя руками от груди на расстояние 3-4 метра, (кол-во за одну мин.,)	50-60	61-70	71-80	40-50	41-50	51-60
Штрафные броски, (кол-во попаданий из 10 раз)	2-4	5-7	8-10	1-3	4-7	8-10
Демонстрация основных технических приемов	Зачтено – не зачтено			Зачтено – не зачтено		

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности

Тема 2. Технические действия в защите и нападении. Перемещения

Тема 3. Передачи и ловля мяча. Технические действия в защите и нападении

Тема 4. Броски в корзину. Технические действия в нападении

Тема 5. Тактические действия в нападении и защите

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ РЕФЕРАТОВ

1. Развитие физических качеств средствами баскетбола и его разновидностей.
2. Гигиенические требования и техника безопасности при занятиях баскетболом.
3. Предупреждение травматизма при занятиях баскетболом.

Примерный перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Составление комплекса разминочных упражнений в занятиях баскетболом.
4. Правила соревнований.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие / Е.Р. Яхонтов. – Санкт-Петербург: Олимп, 2007.
2. Родин, А.В. Баскетбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / И.А. Родин. – Москва: Советский спорт, 2009.
3. Мальцев, В.А. Особенности проведения занятий по баскетболу: учеб. пособие. / В.А. Мальцев. – Владимир: Владимирский ун-т, 2009.
4. Официальные правила баскетбола (2010). Официальные интерпретации.
5. Лепёшкин, В.А. Баскетбол: подвижные и учебные игры. – Москва: Советский спорт, 2011.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Бондарь, А.И. Баскетбол: теория и практика / А.И. Бондарь. – Мн.: БГУФК, 2007. – 423 с.
2. Воробьев, Г.П. Почему возникают травмы и как их предупредить / Г.П. Воробьев // Теория и практика физической культуры. – М.: 1989.- №9. – с. 31-33.
3. Лаврова, Л.Г. основы разминки в баскетболе: учеб. пособие / Л.Г. Лаврова, В.А. Иванский. – Мн.: , 1997. – 64 с.
4. Сортэл, Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н. Сортэл. – М.: АСТ, 2005. – 237 с.
5. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех / Е.Р. Яхонтов. – М.: ФиС, 1978. – 45 с.

РАЗДЕЛ № 4 ВОЛЕЙБОЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по разделу «Волейбол» разработана для студентов основного отделения всех специальностей.

Целью изучения раздела программы является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств волейбола для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В данном разделе изложена теория и методика преподавания и планирования курса «Волейбол» для студентов основной и подготовительной медицинских групп.

Задачи раздела:

- воспитание потребности в использовании средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности;
- овладение системой знаний, практических умений и навыков в формировании здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических качеств;
- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки по волейболу;
- совершенствование спортивного мастерства;
- подготовка спортсменов для работы в качестве общественных инструкторов и судей.

Студент должен:

знать:

- роль физической культуры в гармоничном формировании социального и профессионального статуса личности;
- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- медико-биологические предпосылки к занятиям физическими упражнениями;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- место и значение волейбола в системе физического воспитания студентов;
- теоретические сведения об основных видах двигательных действий в волейболе и правилах соревнований;
- правила техники безопасности при занятиях волейболом;

уметь:

- выполнять основные приемы самостраховки;
- грамотно использовать технику выполнения основных игровых приемов на всех этапах ознакомления, разучивания, закрепления, совершенствования и контроля;
- правильно оценивать результаты контрольных тестирований и текущих аттестаций;

владеть:

- знаниями и навыками для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;
- сведениями об укреплении здоровья средствами волейбола;
- методами контроля нагрузки на занятиях и индивидуальных тренировках.

Методы (технологии) обучения

В процессе освоения учебного материала по разделу учебной программы «Волейбол» применяются следующие методы (технологии) обучения:

- Проблемно-модульный;
- Учебно-исследовательская деятельность;
- Игровые технологии

Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов организуется преподавателями кафедры физической культуры БНТУ.

При изучении раздела рекомендуется использовать следующие формы самостоятельной работы:

- управляемая самостоятельная работа, в том числе в виде выполнения индивидуальных заданий с консультациями преподавателя;
- подготовка рефератов по индивидуальным темам и т.д.

Диагностика компетенций студента

Диагностика компетенций студента осуществляется в соответствии с избранной шкалой оценок по критериям, утвержденным Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г. Критериями успеваемости являются:

- организационный;
- общеобразовательный;
- методический;
- практический.

Оценка уровня знаний студента осуществляется в устной, письменной и практической формах. Основой текущей аттестации студентов является десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента используются:

- собеседование по разделам теоретического курса;
- практические задания на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- тестирование уровня физической подготовленности по основным разделам.

Для оценки достижений студента используется следующий диагностический инструментарий:

- выполнение на практических занятиях индивидуальных заданий;
- проведение текущих контрольных опросов по отдельным темам;
- составление индивидуальных тренировочных комплексов;
- защита рефератов по разделам теоретического и методического курса;
- сдача контрольных нормативов;
- сдача зачета по разделу.

Распределение аудиторных часов по семестрам

Семестр	Практические занятия
1	34
2	22
3	34
4	22
5	34
6	22
7	34
8	22
Всего часов	224

Примерный тематический план

Наименование раздела и темы	Практические занятия (курс/часы)				Всего аудиторных часов
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	
Практические занятия	56	56	56	56	224
Раздел 1. Основные средства общей физической подготовки	16	16	16	16	64
<i>Тема 1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности</i>	16	16	16	16	64
Раздел 2. Основные средства специальной физической подготовки	40	40	40	40	160
<i>Тема 2.1. Техническая подготовка</i>	20	16	16	16	68
2.1.1. Технические действия в нападении: – перемещения – передача мяча – подача мяча – нападающие удары	4 4 2 2		4 4	4 4	4 4 14 14
2.1.2. Технические действия в защите: - перемещения - прием мяча - блокирование	4 4 2	2 2 4		2 2 6	6 10 18
<i>Тема 2.2. Тактическая подготовка</i>	4	8	8	8	30
2.2.1 Тактические действия в защите - индивидуальные тактические действия; - групповые тактические действия; - командные тактические действия	1 1	1 2 1	1 2 1	2 2	3 7 4
2.2.2 Тактические действия в нападении: - индивидуальные тактические действия; - групповые тактические действия; - командные тактические действия	1 1	1 2 1	1 2 1	2 2	3 7 4
<i>Тема 2.3. Игровая (интегральная) подготовка</i>	10	10	10	10	40
<i>Методические занятия (проводятся в форме бесед во время практических занятий и учебных соревнований)</i>	4	4	4	4	16
Тема 1. Методика начального обучения игре в волейбол	+				+
Тема 2. Методика обучения технике основных приемов		+			+
Тема 3. Методика обучения тактическим действиям в игровой ситуации			+		+
Тема 4. Методика судейства соревнований				+	+
<i>Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками</i>	2	2	2	2	8
ВСЕГО	56	56	56	56	224

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия

Раздел 1. Основные формы и средства общей физической подготовки

Тема 1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности

Общеразвивающие упражнения, подвижные игры и эстафеты, легкоатлетические упражнения, атлетическая подготовка волейболиста. Развитие силы, быстроты, выносливости, специальной выносливости волейболиста, гибкости, ловкости, прыгучести, координационных качеств.

Раздел 2. Основные формы и средства специальной физической подготовки

Тема 2.1 Техническая подготовка

Технические действия в защите. Перемещения. Стартовые стойки. Разновидности перемещения по площадке. Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Постановка блока.

Технические действия в нападении. Перемещения. Передача мяча. Передача вперед. Передача назад. Стартовые стойки. Разновидности перемещения по площадке. Подача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Нижняя боковая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Нападающие удары. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар

Тема 2.2 Тактическая подготовка

Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия (выбор места, действия с мячом). Групповые тактические действия (взаимодействия игроков передней линии при первой передаче, при второй передаче). Командные тактические действия.

Тема 2.3 Игровая (интегральная) подготовка.

Контрольные игры и соревнования. Инструкторская и судейская практика

Методические занятия

Тема 1. Методика начального обучения игре в волейбол

Тема 2. Методика обучения технике основных приемов

Тема 3. Методика обучения тактическим действиям в игровой ситуации

Тема 4. Методика судейства соревнований

Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками.

Контрольные нормативы и задания

Контрольные задания	Результаты и баллы					
	мужчины			женщины		
	4-5	6-8	9-10	4-5	6-8	9-10
Прыжок в длину с места, см.	210-220	225-240	245-260	150-160	165-180	185-200
Наклон вперед, см.	1-6	8-14	16-20	6-9	11-16	18-25
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз (муж.)	10-20	24-33				
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз (жен.)			37-42	20-35	40-50	55-65
Прыжок вверх с места (по Абалакову), см.	50-65	55-68	60-70	40-50	45-52	48-55
Серийные прыжки с доставанием рукой подвешенного мяча, для муж. – на 1 м, для жен. – 80 см (количество раз подряд)	10-16	12-18	14-20	7-10	8-11	9-12
Подача мяча любым способом (количество попаданий в площадку из 10 подач)	5-8	6-9	7-10	4-7	5-8	6-9
Передача мяча сверху двумя руками в парах на расстоянии 6-7 м (количество непрерывных передач)	7-10	8-11	9-12	7-10	8-11	9-12
Нападающий удар из зон 4, 3, 2. Три попытки в каждой зоне (количество попаданий в площадку из 9 ударов без нарушения правил)	5-8	6-9	7-10	4-7	5-8	6-9

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Техническая подготовка. Технические действия в защите. Перемещения. Прием мяча. Постановка блока.
4. Технические действия в нападении. Перемещения. Передача мяча. подача мяча. Нападающие удары.
5. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия
6. Интегральная подготовка (учебные игры). Контрольные игры и соревнования
7. Инструкторская и судейская практика

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ РЕФЕРАТОВ

1. История развития игры в волейбол.
2. Физические нагрузки, воздействующие на организм занимающихся.
3. Влияние занятий волейболом на развитие мышечного аппарата, жизненно-необходимых качеств, на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.
4. Волейбол как средство укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, воспитания моральных и волевых качеств.
5. Техника игры. Технические приемы игры в нападении. Технические приемы игры в защите.

Примерный перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Влияние занятий волейболом на организм человека
2. Техника, тактика и методика начального обучения в занятиях волейболом.
3. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте сердечных сокращений
4. Правила организации и проведения соревнований, методика судейства соревнований
5. Современные разновидности игры в волейбол.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Ивановский В.Я. Уроки по волейболу в 10-м классе средней школы / В.Я. Ивановский. – Мн.: БГОИФК, 1991. – 57 с.
2. Ивановский В.Я. Уроки по волейболу в 11 классе средней школы. / В.Я. Ивановский. – Мн.: БГОИФК, 1991. – 62 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. Высш. Пед. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: 2001 г. – 221 с.
4. Ткачук В.А. Методические рекомендации по построению учебного процесса по волейболу со студентами подготовительного отделения / В.А. Ткачук. – Мн.: МРИ, 1988. – 63 с.
5. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол / А.Г. Фурманов. – Мн.: Высшая школа, 1983. – 84 с.
6. Фурманов А.Г. Волейбол / А.Г. Фурманов. – Мн.: Современная школа, 2009. – 240 с

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Физическая культура: учебное пособие / В.А. Коледа и др.; под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск: БГУ, 2005. – 211 с.
2. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448с.
3. Ивкова, Т.П. Волейбол: Учеб-метод. Пособие / Т.П. Ивкова, – Минск: Акад. управ. при Президенте Республики Беларусь, 2007. – 77 с.

РАЗДЕЛ № 5 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по разделу «Лёгкая атлетика» разработана для всех специальностей.

Целью изучения раздела программы является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств легкой атлетики для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В данном разделе изложена теория и методика преподавания и планирования курса «Легкая атлетика» для студентов основной и подготовительной медицинской группы.

Задачи раздела:

- воспитание потребности в использовании средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности;
- овладение системой знаний, практических умений и навыков в формировании здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических качеств;
- средствами легкой атлетики способствовать воспитанию у студентов потребности в физическом совершенствовании, систематических занятиях видами легкоатлетических упражнений.

Студент должен:

знать:

- роль физической культуры в гармоничном формировании социального и профессионального статуса личности;
- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- медико-биологические предпосылки к занятиям физическими упражнениями;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания студентов;
- теоретические сведения об особенностях тренировки в легкой атлетике, о методике развития физических качеств, правила соревнований, правила безопасности при занятиях различными видами легкоатлетических упражнений;

уметь:

- использовать полученные знания в учебной и практической деятельности;
- оценивать правильность выполнения легкоатлетических упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по лёгкой атлетике в беге, массовых пробегах, кроссе;
- правильно оценивать результаты контрольных тестирований и текущих аттестаций;

владеть:

- знаниями и навыками для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;
- сведениями об укреплении здоровья средствами легкой атлетики;
- методами контроля нагрузки на занятиях и индивидуальных тренировках;
- техникой и тактикой легкоатлетических упражнений, методикой составления комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий.

Методы (технологии) обучения

В процессе освоения учебного материала по разделу учебной программы «Легкая атлетика» применяются следующие методы (технологии) обучения:

- Проблемно-модульный;
- Учебно-исследовательская деятельность;
- Игровые технологии

Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов организуется преподавателями кафедры физической культуры БНТУ.

При изучении раздела рекомендуется использовать следующие формы самостоятельной работы:

- управляемая самостоятельная работа, в том числе в виде выполнения индивидуальных заданий с консультациями преподавателя;
- подготовка рефератов по индивидуальным темам и т.д.

Диагностика компетенций студента

Диагностика компетенций студента осуществляется в соответствии с избранной шкалой оценок по критериям, утвержденным Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г. Критериями успеваемости являются:

- организационный;
- общеобразовательный;
- методический;
- практический.

Оценка уровня знаний студента осуществляется в устной, письменной и практической формах. Основой текущей аттестации студентов является десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента используются:

- собеседование по разделам теоретического курса;
- практические задания на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- тестирование уровня физической подготовленности по основным разделам.

Для оценки достижений студента используется следующий диагностический инструментарий:

- выполнение на практических занятиях индивидуальных заданий;
- проведение текущих контрольных опросов по отдельным темам;
- составление индивидуальных тренировочных комплексов;
- защита рефератов по разделам теоретического и методического курса;
- сдача контрольных нормативов;
- сдача зачета по разделу.

Распределение аудиторных часов по семестрам

Семестр	Практические занятия
1	34
2	34
3	34
4	34
5	34
6	34
7	34
8	34
Всего часов	272

Примерный тематический план

Наименование раздела и темы	Практические занятия (курс/часы)				Всего аудиторных часов
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	
Практические занятия	68	68	68	68	272
Раздел 1. Основные средства общей физической подготовки	20	20	20	20	80
<i>Тема 1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности</i>	20	20	20	20	80
Раздел 2. Основные средства специальной физической подготовки	48	48	48	48	192
<i>Тема 2.1 Основы обучения технике спортивной ходьбы</i>	4	2			6
<i>Тема 2.2 Основы техники оздоровительной ходьбы. Терренкур. Интервальная тренировка.</i>	6	6	12	14	38
<i>Тема 2.3 Основы обучения технике бега на средние и длинные дистанции</i>	10	10	12	10	42
<i>Тема 2.4 Основы обучения технике кроссового бега</i>	10	12	14	14	50
<i>Тема 2.5 Основы обучения технике бега на короткие дистанции</i>	8	8	2	2	20
<i>Тема 2.6 Основы обучения технике прыжка в длину с разбега</i>	4	4	2	2	12
<i>Методические занятия (проводятся в форме бесед во время практических занятий и учебных соревнований)</i>	4	4	4	4	16
Тема 1. Методика составления и проведения комплекса ОРУ	+				+
Тема 2. Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений		+			+
Тема 3. Круговая тренировка, как организационно-методическая форма развития физических качеств		+			+
Тема 4. Формирование и укрепление здоровья средствами физических упражнений			+		+
Тема 5. Формирование навыков судейства соревнований по легкой атлетике				+	+
<i>Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками</i>	2	2	2	2	8
ВСЕГО	68	68	68	68	272

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия

Раздел 1. Основные формы и средства общей физической подготовки

Тема 1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности

Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, на снарядах, с взаимной помощью друг другу. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол, баскетбол.

Раздел 2. Основные формы и средства специальной физической подготовки

Тема 2.1. Основы техники обучения спортивной ходьбе

Специальные упражнения для освоения элементов техники спортивной ходьбы. Специальные упражнения скороходов для совершенствования техники спортивной ходьбы. Упражнения для развития скорости ходьбы.

Тема 2.2. Основы оздоровительной ходьбы

Техника оздоровительной ходьбы. Терренкур. Интервальная тренировка.

Тема 2.3. Основы обучения технике бега на средние и длинные дистанции

Специальные упражнения для освоения техники бега на средние и длинные дистанции. Упражнения для освоения техники бега на прямой дистанции. Упражнения для освоения техники бега на повороте. Упражнения для освоения техники бега со старта и финиширования. Упражнения для совершенствования техники и развития скорости бега. Упражнения для повышения уровня моральных и волевых качеств бегуна.

Тема 2.4. Основы обучения технике кроссового бега

Упражнения для освоения техники кроссового бега. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на местности с преодолением естественных препятствий. Длительный бег на местности в равномерном темпе. Упражнения для совершенствования тактической, волевой, соревновательной подготовленности студентов.

Тема 2.5. Основы обучения технике бега на короткие дистанции

Специальные упражнения для освоения элементов техники бегового шага. Упражнения для обучения технике старта и стартового разгона. Упражнения для обучения технике бега по дистанции. Упражнения для совершенствования техники бега. Бег со старта на дистанции.

Тема 2.6. Основы обучения технике прыжка в длину с разбега

Освоение техники прыжка в длину с места. Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Освоение элементов техники прыжка в длину с разбега. Упражнения для освоения техники бега по разбегу. Упражнения для освоения отталкивания в сочетании с разбегом. Упражнения для освоения движений в полетной фазе. Упражнения для освоения техники приземления. Прыжок в длину с короткого и среднего разбега. Прыжок в длину с полного разбега.

Методические занятия

Тема 1. Методика составления и проведения комплекса ОРУ

Характерные особенности общеразвивающих упражнений и методика их применения. Виды общеразвивающих упражнений. Гимнастическая терминология.

Тема 2. Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений

Составление программы обучения технике легкоатлетических упражнений: а) описание техники вида легкой атлетики, типичные ошибки, возникающие при обучении, правила выполнения, техника безопасности; б) частные задачи, средства, методические приемы обучения

Тема 3. Круговая тренировка, как организационно-методическая форма развития физических качеств

Методические рекомендации по построению самостоятельных занятий с применением круговой тренировки. Оборудование, инвентарь, профилактика травматизма. Особенности методики самоконтроля при использовании круговой тренировки. Составление комплексов упражнений круговой тренировки, направленного развития физических качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости).

Тема 4. Формирование и укрепление здоровья средствами физических упражнений

Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Принципы дозирования физической нагрузки. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений.

Освоение базовых вариантов утренних самостоятельных занятий (гигиенических и тренировочных). Варианты гигиенической гимнастики с преимущественной направленностью одного из видов физических упражнений (общеразвивающий, силовой или кроссовый варианты).

Организационно-методические основы проведения самостоятельных занятий студентов имеющих разный уровень физической подготовленности. Самоконтроль как одна из форм наблюдения за состоянием здоровья. Простейшие методы самонаблюдения за результатами занятий физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Базовые варианты программы занятий для студентов основной и подготовительной группы.

Тема 5. Формирование навыков судейства соревнований по легкой атлетике

Виды соревнований проводимых в условиях учебных заведений, их цели, задачи. Подготовка мест проведения соревнований. Состав судейской коллегии. Техническое оснащение судейства соревнований. Методика работы судейских бригад. Подведение итогов соревнований. Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов.

Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками

Контрольные нормативы и задания

Контрольные задания	Результаты и баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины										
Бег 100 м, с.	12,8	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	15,0
Прыжок в длину с места, см.	260	250	245	240	235	230	225	220	215	210
Бег 6 мин., м.	1600	1550	1500	1400	1300	1200	1150	1100	1050	1000
Женщины										
Бег 100 м., с.	15,3	15,7	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,2	17,6	18,0
Прыжок в длину с места, см.	200	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Бег 6 мин., м.	1250	1200	1150	1100	1000	950	900	850	800	700

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

- Тема 1. Освоение общеразвивающих упражнений легкой атлетики, направленных на развитие физических качеств
- Тема 2. Освоение специальных упражнений легкой атлетики, направленных на развитие физических качеств
- Тема 3. Основы техники спортивной ходьбы
- Тема 4. Обучение технике спортивной ходьбе
- Тема 5. Основы техники бега на средние и длинные дистанции
- Тема 6. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции
- Тема 7. Основы техники кроссового бега
- Тема 8. Обучение технике кроссового бега
- Тема 9. Основы техники бега на короткие дистанции
- Тема 10. Обучение технике бега на короткие дистанции
- Тема 11. Основы техники прыжка в длину с разбега
- Тема 12. Обучение технике прыжка в длину с разбега
- Тема 13. Основы оздоровительной ходьбы. Терренкур. Интервальная тренировка

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ РЕФЕРАТОВ

1. История развития легкой атлетики в Республике Беларусь
2. Достижения белорусских легкоатлетов на Олимпийских играх
3. Основы здорового образа жизни студента
4. Методика составления комплекса ОРУ для утренней гигиенической гимнастики
5. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий видами легкоатлетических упражнений
6. Профилактика профессиональных заболеваний средствами легкой атлетики
7. Особенности методики занятий видами легкой атлетики с женщинами
8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики

9. Круговая тренировка – как метод строго-регламентированного упражнения в домашних условиях
10. ОФП в системе формирования здорового образа жизни человека
11. Роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки в профилактике утомления
12. Питание, как компонент здорового образа жизни студента

Примерный перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Выступление белорусских спортсменов на Олимпийских играх
2. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики
3. Составление комплексов упражнений круговой тренировки
4. Характеристика оздоровительного бега как компонента здорового образа жизни
5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой
6. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики
7. Самоконтроль как одна из форм наблюдения за состоянием здоровья

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич – 3-е изд. перераб. и доп. – Минск: Высшая школа, 1985. – 256с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев – Изд. 3-е, Ростов н/Д.; Феникс, 2005. – 382 с.
3. Методы контроля и самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой и спортом: пособие / В.П. Логвин. Минск: БГУФК, 2009.
4. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб.-метод. Пособие / И.И. Лосева [и др.]; под общ. Ред. И.И. Лосевой. – Минск, 2005.
5. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учеб. пособие / Э.И. Сакун.- М: Дашков и К, 2008.-208 с.
6. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В.А. Каледы. – Минск, 2005. – 211 с.
7. Юшкевич Т.П., Э.П. Позюбанов. Легкая атлетика. Учебное пособие для учащихся школ олимпийского резерва / Т.П. Юшкевич, Э.П. Позюбанов – Минск: БГУФК, 1992. - 153 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Глазько Т.А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учеб. пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т.А. Глазько, Р.И. Купчинов, В.М. Михаленя. – Минск, 1995.
2. Давиденко Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: учебник / под общ. ред. Д.Н. Давиденко. – Спб., 2001.
3. Лобанов А.П. Управляемая самостоятельная работа студентов в контексте инновационных технологий / А.П.Лобанов, Н.В. Дроздова. – Минск, 2005.
4. Правила судейства соревнований по легкой атлетике: учеб. пособие / В.А. Безлюдов. – 2-е изд. доп. – Минск, 2009.

РАЗДЕЛ № 6. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по разделу «Лыжный спорт» разработана для студентов основного отделения всех специальностей.

Целью изучения раздела является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование средств лыжного спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В данном разделе изложена теория и методика преподавания и планирования курса «Лыжный спорт» для студентов основной и подготовительной медицинской группы.

Задачи раздела:

- воспитание потребности в использовании средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности;
- овладение системой знаний, практических умений и навыков в формировании здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических качеств;
- обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах;
- повышение сопротивляемости организма воздействию условий внешней среды;

Студент должен:

знать:

- роль физической культуры в гармоничном формировании социального и профессионального статуса личности;
- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- медико-биологические предпосылки к занятиям физическими упражнениями;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания;
- правила техники безопасности на занятиях по лыжному спорту;
- основные механизмы движений в способах передвижения на лыжах, в преодолении спусков и подъемов.

уметь:

- выполнять строевые упражнения на лыжах, повороты на месте, в движении;
- применять технику попеременного двухшажного хода;
- выполнение одновременных ходов;
- правильно выполнять элементы горной техники;
- правильно оценивать результаты контрольных тестирований и текущих аттестаций;

владеть:

- знаниями и навыками для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;
- сведениями об укреплении здоровья средствами лыжного спорта;
- методами контроля нагрузки на занятиях и индивидуальных тренировках;
- навыками применения техники лыжных ходов;
- методами составления индивидуальных тренировочных заданий.

Методы (технологии) обучения

В процессе освоения учебного материала по разделу учебной программы «Баскетбол» применяются следующие методы (технологии) обучения:

- Проблемно-модульный;
- Учебно-исследовательская деятельность;
- Игровые технологии

Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов организуется преподавателями кафедры физической культуры БНТУ.

При изучении раздела рекомендуется использовать следующие формы самостоятельной работы:

- управляемая самостоятельная работа, в том числе в виде выполнения индивидуальных заданий с консультациями преподавателя;
- подготовка рефератов по индивидуальным темам и т.д.

Диагностика компетенций студента

Диагностика компетенций студента осуществляется в соответствии с избранной шкалой оценок по критериям, утвержденным Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г. Критериями успеваемости являются:

- организационный;
- общеобразовательный;
- методический;
- практический.

Оценка уровня знаний студента осуществляется в устной, письменной и практической формах. Основой текущей аттестации студентов является десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента используются:

- собеседование по разделам теоретического курса;
- практические задания на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- тестирование уровня физической подготовленности по основным разделам.

Для оценки достижений студента используется следующий диагностический инструментарий:

- выполнение на практических занятиях индивидуальных заданий;
- проведение текущих контрольных опросов по отдельным темам;
- составление индивидуальных тренировочных комплексов;
- защита рефератов по разделам теоретического и методического курса;
- сдача контрольных нормативов;
- сдача зачета по разделу.

Распределение аудиторных часов по семестрам

Семестр	Практические занятия
2	12
4	12
6	12
8	12
Всего часов	48

Примерный тематический план

Наименование раздела и темы	Практические занятия (курс/часы)				Всего аудиторных часов
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	
Практические занятия	12	12	12	12	48
Раздел 1. Основные средства общей физической подготовки	1	1	1	1	4
<i>Тема 1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>4</i>
Раздел 2. Основные средства специальной физической подготовки	11	11	11	11	44
<i>Тема 2.1 Изучение техники строевых упражнений</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>4</i>
<i>Тема 2.2 Изучение техники поворотов на месте и в движении</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>4</i>
<i>Тема 2.3 Изучение и совершенствование техники попеременных ходов</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>10</i>
<i>Тема 2.4 Изучение и совершенствование техники одновременных ходов</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>12</i>
<i>Тема 2.5 Изучение горной техники</i>			<i>2</i>	<i>2</i>	<i>4</i>
<i>Методические занятия (проводятся в форме бесед во время практических занятий и учебных соревнований)</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>8</i>
<i>Тема 1. Методика обучения технике лыжных ходов, спусков и поворотов</i>	<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>
<i>Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>4</i>
ВСЕГО	12	12	12	12	48

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Практически занятия

Раздел 1. Основные формы и средства общей физической подготовки

Тема 1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности

Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Развитие физических качеств средствами циклических видов спорта. Элементы закаливания.

Раздел 2. Основные формы и средства специальной физической подготовки

Тема 2.1 Изучение техники строевых упражнений

Изучение техники строевых упражнений. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно» с лыжами в руках. Выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно» на лыжах.

Тема 2.2 Изучение техники поворотов на месте и в движении

Изучение поворотов на месте. Повороты переступанием (вокруг носков, вокруг пяток лыж); махом (через лыжу вперед, через лыжу назад, махом правой, махом левой). Повороты прыжком (с опорой на палки и без опоры на палки).

Изучение техники поворотов в движении: переступанием, плугом, упором, из упора, на параллельных лыжах.

Тема 2.3 Изучение и совершенствование техники попеременных ходов

Овладение техникой основной стойки лыжника. Овладение схемой скользящего шага. Овладение схемой согласованности работы рук и ног.

Тема 2.4 Изучение и совершенствование техники одновременных ходов

Овладение техникой бесшажного шага. Овладение техникой одношажного шага, основной вариант. Овладение техникой одношажного шага, стартовый вариант. Овладение техникой двухшажного шага. Ознакомление с коньковым ходом.

Тема 2.5 Изучение горной техники

Изучение техники спусков (основная стойка, высокая стойка, низкая стойка). Изучение техники подъемов (попеременным двухшажным, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»). Изучение техники торможения (плугом, упором, палками). Изучение техники поворотов (плугом, упором, переступанием).

Методические занятия

Тема 1. Методика обучения технике лыжных ходов, спусков и поворотов

Освоение и совершенствование методики обучения технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками

Контрольные нормативы и задания

Контрольные задания	Результаты и баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег на лыжах 5 км, мин/с. (муж.)	22,00	23,50	24,30	25,00	25,30	26,00	26,30	27,00	27,30	28,30
Бег на лыжах 3 км, мин/с. (жен.)	17,00	18,00	18,15	18,30	18,45	19,00	19,30	19,45	20,00	21,00
Демонстрация техники лыжных ходов	Зачтено – не зачтено									

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Изучение техники строевых упражнений
2. Изучение техники поворотов на месте и в движении
3. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов
4. Изучение и совершенствование техники одновременных ходов
5. Изучение горной техники
6. Освоение и совершенствование методики обучения технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ РЕФЕРАТОВ

1. История развития лыжного спорта.
2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
3. Экипировка лыжника-гонщика, подбор, подготовка лыжного инвентаря, лыжные мази, парафины и их назначение.
4. Методика обучения технике лыжных ходов.
5. Методика обучения технике спусков, подъемов, поворотов, торможений.
6. Правила техники безопасности на занятиях по лыжному спорту, предупреждения травматизма, переохлаждений и обморожений.

Примерный перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельных занятий

1. История развития лыжного спорта Беларуси.
2. Виды лыжного спорта, их краткая характеристика (лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, фристайл).
3. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при появлении признаков обморожения, переохлаждения.
4. Анализ техники классических лыжных ходов: скользящий шаг, его периоды и фазы.
5. Анализ техники выполнения поворотов на месте и в движении.
6. Анализ техники преодоления неровностей при спуске с гор.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт: учебник для ИФК / М.А. Аграновский. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 315 с.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учебное пособие для студентов высш. пед. учебн. заведений / И.М. Бутин. – Москва: издательский центр «Академия», 2000. – 192 с.
3. Пальчевский, В.Н. На лыжах ходят все / В.Н. Пальчевский, В.М. Киселев. – Минск: Полымя, 1985. – 127 с.
4. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учебн. заведений / В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы.-Минск:РИВШ, 2008.-60 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Ильинич, В.В. Физическая культура студента / В.В. Ильинич. – Москва: Гардарики, 2000.- 448 с.
2. Физическая культура: учебное пособие / В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы.- Минск: БГУ, 2005.-211 с.

РАЗДЕЛ № 7. МИНИ – ФУТБОЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по разделу «Мини-футбол» разработана для студентов (юношей) основного отделения всех специальностей

Целью изучения раздела программы является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств мини-футбола для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Задачи раздела:

- воспитание потребности в использовании средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности;
- овладение системой знаний, практических умений и навыков в формировании здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических качеств;
- освоение системы знаний и практических умений, направленных на овладение навыками игры в мини – футбол.
- использование мини - футбола как средства физического воспитания для совершенствования физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и т.д.

Студент должен:

знать:

- роль физической культуры в гармоничном формировании социального и профессионального статуса личности;
- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- медико-биологические предпосылки к занятиям физическими упражнениями;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- правила техники безопасности при занятиях мини-футболом;
- правила соревнований по мини – футболу.

уметь:

- в соответствии с правилами выполнять технические приемы, обеспечивающие успешное ведение игры;
- уметь пользоваться тактическими приемами, т.е. взаимодействовать с партнерами, противодействовать противнику в зависимости от конкретной ситуации в игре;
- правильно оценивать результаты контрольных тестирований и текущих аттестаций;

владеть:

- знаниями и навыками для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;
- сведениями об укреплении здоровья средствами мини-футбола;
- методами контроля нагрузки на занятиях и индивидуальных тренировках.

Методы (технологии) обучения

В процессе освоения учебного материала по разделу учебной программы «Мини-футбол» применяются следующие методы (технологии) обучения:

- Проблемно-модульный;
- Учебно-исследовательская деятельность;
- Игровые технологии

Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов организуется преподавателями кафедры физической культуры БНТУ.

При изучении раздела рекомендуется использовать следующие формы самостоятельной работы:

- управляемая самостоятельная работа, в том числе в виде выполнения индивидуальных заданий с консультациями преподавателя;
- подготовка рефератов по индивидуальным темам и т.д.

Диагностика компетенций студента

Диагностика компетенций студента осуществляется в соответствии с избранной шкалой оценок по критериям, утвержденным Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г. Критериями успеваемости являются:

- организационный;
- общеобразовательный;
- методический;
- практический.

Оценка уровня знаний студента осуществляется в устной, письменной и практической формах. Основой текущей аттестации студентов является десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента используются:

- собеседование по разделам теоретического курса;
- практические задания на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- тестирование уровня физической подготовленности по основным разделам.

Для оценки достижений студента используется следующий диагностический инструментарий:

- выполнение на практических занятиях индивидуальных заданий;
- проведение текущих контрольных опросов по отдельным темам;
- составление индивидуальных тренировочных комплексов;
- защита рефератов по разделам теоретического и методического курса;
- сдача контрольных нормативов;
- сдача зачета по разделу.

Распределение аудиторных часов по семестрам

Семестр	Практические занятия
1	34
2	34
3	34
4	34
5	34
6	34
7	34
8	34
Всего часов	272

Примерный тематический план

Наименование раздела и темы	Практические занятия (курс/часы)				Всего аудиторных часов
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	
Практические занятия	68	68	68	68	272
Раздел 1. Основные средства общей физической подготовки	18	18	18	18	72
<i>Тема 1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности</i>	18	18	18	18	72
Раздел 2. Основные средства специальной физической подготовки	50	50	50	50	200
<i>2.1 Техника передвижения</i>	4	4	2	2	12
<i>2.2 Техника ведения мяча</i>	8	8	6	6	28
<i>2.3 Техника остановки мяча</i>	6	6	6	6	24
<i>2.4 Техника передачи мяча</i>	6	6	6	6	24
<i>2.5 Техника ударов по мячу</i>	8	8	8	8	32
<i>2.6 Техника жонглирования мячом, «финты»</i>	2	2	2	2	8
<i>2.7 Приемы игры вратаря</i>			2	2	4
<i>2.8 Тактические действия</i>	10	10	12	12	44
<i>2.8.1 Индивидуальные действия в защите и нападении</i>	4	4	6	6	20
<i>2.8.2 Командные взаимодействия в защите и нападении</i>	6	6	6	6	24
<i>Методические занятия (проводятся в форме бесед во время практических занятий и учебных соревнований)</i>	4	4	4	4	16
<i>Тема 1. Ознакомление с особенностями методики начального обучения техники приёма передачи мяча, ведения, ударов по мячу, жонглирование</i>	+	+	+	+	+
<i>Тема 2. Составление комплексов разминки (перед тренировочным или учебным занятием, перед игрой)</i>	+	+	+	+	+
<i>Тема 3. Судейские и инструкторские практики</i>	+	+	+	+	+
<i>Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками</i>	2	2	2	2	8
ВСЕГО	68	68	68	68	272

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия

Раздел 1. Основные формы и средства общей физической подготовки

Тема 1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности

Развитие физических качеств средствами различных видов спорта: гимнастики, плавания, легкой атлетики, тяжелой атлетики, спортивных игр.

Раздел 2. Основные формы и средства специальной физической подготовки

Тема 2.1 Техника передвижений

Бег лицом и спиной вперед, с изменением направления, скрестным и приставным шагом, прыжки толчком одной и двумя ногами, повороты в прыжках на 180, 360, остановка прыжком, выпадом. Бег по наклонной плоскости, повторный и переменный на короткие дистанции и с различной скоростью. Старты из различных исходных положений по сигналу, по прямой и дугам, с изменением направлений, с остановками и рывками. Различные игровые упражнения и игры, способствующие развитию быстроты и скорости.

Тема 2.2 Техника ведения мяча

Повторный и переменный бег с мячом, различные ведения мяча с остановками и рывками на различные дистанции. Упражнения с мячом (выполняемые продолжительное время), ведение с ускорением и без ускорений по прямой с изменением направлений, остановками и рывками.

Тема 2.3 Техника остановки мяча

Остановка катящихся, прыгающих и летящих мячей подошвой, внешней и внутренней стороной стопы, подъемом, бедром, грудью стоя на месте и в движении, неполная остановка с приданием мячу определенного направления для удара, передачи.

Тема 2.4 Техника передачи мяча

Специальные упражнения с мячом в парах и группах (игра в квадратах 3x2, 4x2 и т.д.).

Тема 2.5 Техника ударов по мячу

Удары по мячу ногами (внутренней стороной стопы, внутренней внешней и серединой подъема, носком). Удары по неподвижному, катящемуся, летящему мячу с различной скоростью на точность, с различной силой и траекторией полета. Удары по мячу головой без прыжка и в прыжке толчком одной, двумя ногами, стоя на месте и в движении, сброс мяча под удар.

Тема 2.6 Техника жонглирования мячом

Жонглирование мячом на месте. Жонглирование мячом в движении. Техника «финтов». «Финты»: обманные движения, простые и сложные «финты» позами, туловищем, головой, взглядом. Отбор мяча перехватом, выпадом, выбиванием.

Тема 2.7 Приемы игры вратаря

Ловля мячей: в падении и без; катящихся по площадке; летящих над площадкой на различной высоте и траектории. Ловля и отбивание мячей одной, двумя руками в прыжке. Броски мяча одной рукой на дальность и точность.

Тема 2.8 Тактические действия в защите и нападении

Индивидуальные действия. Действия без мяча. Выбор места. Открывание для поддержания атаки, получения мяча. Открывание на скорости в свободную зону. Увод игрока из зоны. При переходе от атаки к обороне выбор места для закрывания игрока или зоны. Игра в обороне персональным, зонным или комбинированными методами. Выбор позиции для вступления в единоборство с применением изученных технических приемов.

Действия с мячом. Выбор средства для применения «финта», отводки игрока, передачи или удара по воротам. При переходе к обороне выбор места, закрывание игрока или зоны. Выбор момента и способы перехвата мяча.

Закрывание игрока при продольной, поперечной и диагональной передачах. Действия против игрока, владеющего мячом. Выбор момента для вступления в единоборство с применением изученных приемов отбора мяча.

Групповые действия. Передачи мяча, взаимодействия в парах, тройках на месте и в движении без смены мест и со сменой, с остановкой и без остановки мяча, с ограниченным количеством касания мяча. Передачи мяча – продольные, поперечные, диагональные в ноги, на ход, на уход, на свободное место, в зону, недодача. Передачи по земле и по воздуху. Взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением противника.

Тренировочные упражнения для выработки навыков взаимодействия групп игроков, различные квадраты и проводимые в равночисленных и неравночисленных составах с различными условиями и заданиями.

Простейшие тактические комбинации в атаке и обороне при введении мяча в игру: при начале игры с центра, ввода мяча от ворот и из-за боковой линии, угловым, свободном и штрафном ударах.

Действия игроков в атаке (выбор места, растягивание защиты противника), комбинации в звеньях. Комбинации для преодоления стенки.

Ведение и передача мяча в парах, тройках с последующими ударами по воротам. Выбор места для получения своевременной передачи мяча. Закрывание противника без мяча, перехват, отбор мяча. Действия звеньев при переходе от атаки к обороне.

Двухсторонняя игра 2х2, 3х3, 4х4 с заданием в атаке и обороне.

Методические занятия

Тема 1. Ознакомление с особенностями методики начального обучения технических приемов игры в мини - футбол

Тема 2. Составление комплексов разминки (перед тренировочным или учебным занятием, перед игрой)

Тема 3. Судейские и инструкторские практики

Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками
Контрольные нормативы и задания

Контрольные задания	Результаты и баллы		
	4-5	6-8	9-10
Бег 5 x 30 м с ведением мяча, с.	28.0	27.0	26.0
Бег 30 м, с.	4.6	4.4	4.3
Бег 30 м с ведением мяча, с.	4.7	4.6	4.5
12-ти минутный бег по стадиону, м	3000	3050	3100
Демонстрация основных технических приемов	Зачтено – не зачтено		
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий из 10 раз)	2-4	5-7	8-10

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

- Тема 1. Общая физическая подготовка
- Тема 2. Специальная физическая подготовка
- Тема 3. Техника передвижений
- Тема 4. Техника ведения мяча
- Тема 5. Техника остановки мяча
- Тема 6. Техника передачи мяча
- Тема 7. Техника ударов по мячу
- Тема 8. Техника жонглирования мячом
- Тема 9. Приемы игры вратаря

Примерная тематика рефератов

1. История развития мини - футбола.
2. Развитие физических качеств средствами спортивных игр.
3. Гигиенические требования и техника безопасности при занятиях мини - футболом.
4. Предупреждение травматизма при занятиях спортивными играми.

Примерный перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Физические качества футболиста.
2. Какие технические приемы Вы знаете.
3. Какие способы передач Вы знаете.
4. Какие виды зонных защит Вы знаете.
5. Правила соревнований.
6. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
7. Составление комплекса разминочных упражнений в занятиях спортивными играми.
8. Оказание первой помощи при ушибах и вывихах.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Футбол. Книга – тренер / под ред. О.Усольцевой. - Москва.: ЭКСМО, 2011. – 272 с.
2. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет / М.Кук; пер. с англ.Л.Захарович – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 128 с.
3. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол / Хорст Вайн. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.
4. Гиндлер К., Пальк Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов / Перевод с нем. В.П.Котелкина. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 252 с., ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Селуянов В.Н., Сарсания К.С. Заборова В.А. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н. Селуянов и др. – Москва.: ИНТЕЛЛЕКТик, 2012. – 160 с.
2. Карл-Хаин Хеддерготт. Новая футбольная школа. / Перевод с нем. В.П.Милютин. Предисл. Л.Прибыльского. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 239 с., ил.

РАЗДЕЛ № 8. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по разделу «Настольный теннис» разработана для студентов основного отделения всех специальностей

Целью изучения раздела программы является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств настольного тенниса для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В данном разделе изложена теория и методика преподавания и планирования курса «Настольный теннис» для студентов основной и подготовительной медицинской группы.

Задачи раздела:

- воспитание потребности в использовании средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности;
- овладение системой знаний, практических умений и навыков в формировании здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических качеств;
- формирование теоретических знаний, формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники настольного тенниса;
- формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения отдельных частей (технических элементов) игровых упражнений;

Студент должен:

знать:

- роль физической культуры в гармоничном формировании социального и профессионального статуса личности;
- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- медико-биологические предпосылки к занятиям физическими упражнениями;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- основные понятия теории настольного тенниса;
- значение и место настольного тенниса в системе физического воспитания;
- правила соревнований по настольному теннису;
- правила поведения и меры безопасности при выполнении физических упражнений на занятиях по настольному теннису;
- контрольные упражнения (тесты) для учета и оценки уровня развития физических качеств;

уметь:

- показать технику игры в настольном теннисе (полностью либо частично), а также специальные подводящие и подготовительные упражнения;
- составлять планы-конспекты занятий по обучению технике игры в настольный теннис;
- применять основные технико-тактические действия в игровой ситуации;
- владеть техникой игры в настольный теннис;
- выявлять ошибки в технике выполнения упражнений и их исправлять;
- проводить подготовительную часть занятия, фрагмент основной части занятия и занятие по настольному теннису в целом (на учебной группе);
- развивать физические качества средствами игры в настольный теннис;
- анализировать и оценивать технику игры;
- осуществлять тестирование физической подготовленности занимающихся средствами игры;
- правильно оценивать результаты контрольных тестирований и текущих аттестаций;

владеть:

- знаниями и навыками для повышения своих функциональных и двигательных возможностей,

- сведениями об укреплении здоровья средствами настольного тенниса;
- методами контроля нагрузки на занятиях и индивидуальных тренировках.

Методы (технологии) обучения

В процессе освоения учебного материала по разделу учебной программы «Настольный теннис» применяются следующие методы (технологии) обучения:

- Проблемно-модульный;
- Учебно-исследовательская деятельность;
- Игровые технологии

Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов организуется преподавателями кафедры физической культуры БНТУ.

При изучении раздела рекомендуется использовать следующие формы самостоятельной работы:

- управляемая самостоятельная работа, в том числе в виде выполнения индивидуальных заданий с консультациями преподавателя;
- подготовка рефератов по индивидуальным темам и т.д.

Диагностика компетенций студента

Диагностика компетенций студента осуществляется в соответствии с избранной шкалой оценок по критериям, утвержденным Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г. Критериями успеваемости являются:

- организационный;
- общеобразовательный;
- методический;
- практический.

Оценка уровня знаний студента осуществляется в устной, письменной и практической формах. Основой текущей аттестации студентов является десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента используются:

- собеседование по разделам теоретического курса;
- практические задания на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- тестирование уровня физической подготовленности по основным разделам.

Для оценки достижений студента используется следующий диагностический инструментарий:

- выполнение на практических занятиях индивидуальных заданий;
- проведение текущих контрольных опросов по отдельным темам;
- составление индивидуальных тренировочных комплексов;
- защита рефератов по разделам теоретического и методического курса;
- сдача контрольных нормативов;
- сдача зачета по разделу.

Распределение аудиторных часов по семестрам

Семестр	Практические занятия
1	34
2	22
3	34
4	22
5	34
6	22
7	34
8	22
Всего часов	224

Примерный тематический план

Наименование раздела и темы	Практические занятия (курс/часы)				Всего аудиторных часов
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	
Практические занятия	56	56	56	56	224
Раздел 1. Основные средства общей физической подготовки	16	20	20	20	76
<i>Тема 1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности</i>	16	20	20	20	76
Раздел 2. Основные средства специальной физической подготовки	40	36	36	36	148
<i>Тема 2.1 Обучение основам техники игры в настольный теннис. Стойки, способы хвата ракетки. передвижения</i>	6	4			10
<i>Тема 2.2 Техника подачи</i>	6	4	4	4	18
<i>Тема 2.3 Техника основных ударов</i>	20	18	20	20	78
<i>Тема 2.4 Тактические действия в одиночных играх</i>	2	2	4	2	10
<i>Тема 2.5 Тактические действия в парных играх</i>		2	2	4	8
<i>Методические занятия (проводятся в форме бесед во время практических занятий и учебных соревнований)</i>	4	4	4	4	16
Тема 1. Методика начального обучения стойке, способам хватки ракетки, технике передвижений	+	+	+	+	+
Тема 2. Методика начального обучения технике подач	+	+	+	+	+
Тема 3. Методика начального обучения технике основных ударов	+	+	+	+	+
Тема 4. Методика обучения тактическим действиям в одиночных и парных играх	+	+	+	+	+
<i>Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками</i>	2	2	2	2	8
ВСЕГО	56	56	56	56	224

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия

Раздел 1. Основные формы и средства общей физической подготовки

Тема 1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности

Общая физическая подготовка включает в себя Освоение элементов техники спортивных и подвижных игр: баскетбол, гандбол, футбол (с малым мячом), командные эстафеты с преодолением всевозможных препятствий, и направленные на развитие чувства мяча. Освоение комплексов упражнений аэробной направленности, развитию скоростно-силовых и координационных качеств.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты, которые выполняются с отягощением и собственным весом, в том числе упражнения на снарядах: на гимнастической стенке, тренажерах.

Раздел 2. Основные формы и средства специальной физической подготовки

Тема 2.1 Обучение основам техники игры в настольный теннис

Обучение стойкам: основная стойка; правосторонняя стойка; левосторонняя стойка. Обучение хватке ракетки: европейская хватка; азиатская хватка Последовательное овладение элементами техники передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Тема 2.2 Обучение и совершенствование техники подачи

Обучение подачам: подбрасывание мяча; «маятник», «веер», верхняя, нижняя, верхнебоковая. Подбрасывание мяча; с нижним вращением (короткая и блинная). Типичные ошибки при обучении и методы их исправления.

Тема 2.3 Обучение и совершенствование техники основных ударов

Обучение технике основных ударов: «толчок», «накат». Техника основных ударов: «срезка», «атакующего удара». Техника ударов «подставка», «свеча». Типичные ошибки при обучении и методы их исправления.

Тема 2.4 Тактические действия в одиночных играх

Обучения тактическим действиям в одиночных играх. Обучение тактическим действиям: в нападении; в защите. Ознакомление с простейшими тактическими комбинациями. Одношажные передвижения влево, вправо, вперед, назад. Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Тема 2.5 Тактические действия в парных играх

Совершенствование передвижений в парах. Техничко-тактическое взаимодействие в парах. Передвижения в парах по круговому способу; по способу: один партнер вперед-назад, другой влево-вправо. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Методические занятия

Тема 1. Методика начального обучения стойке, способам хватки ракетки, технике передвижений

Обучение стойкам: основная стойка; правосторонняя стойка; левосторонняя стойка. Обучение хватке ракетки: европейская хватка; азиатская хватка. Последовательное овладение элементами техники передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Тема 2. Методика начального обучения технике подач

Обучение и методика преподавания подач. Обучение подачам: подбрасывание мяча; «маятник», «веер», верхняя, нижняя, верхнебоковая. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Тема 3. Методика начального обучения технике основных ударов

Обучение технике основных ударов: «толчок», «срезка», «накат» «подставка», «свеча». Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Тема 4. Методика обучения тактическим действиям в одиночных и парных играх

Обучение тактическим действиям: в нападении; в защите. Ознакомление с простейшими тактическими комбинациями. Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей. Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Организация и судейство соревнований.

Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками

Контрольные нормативы и задания

Контрольные задания	Результаты и баллы					
	мужчины			женщины		
	4-5	6-8	9-10	4-5	6-8	9-10
Прыжок в длину с места, см.	210- 220	225- 240	245- 260	150- 160	165- 180	185- 200
Наклон вперед, см.	1-6	8-14	16-20	6-9	11-16	18-25
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз (муж.)	10-20	24-33				
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз (жен.)			37-42	20-35	40-50	55-65
Подача мяча избранным способом (из 10 раз)	3-5	6-8	9-10	2-4	5-7	8-10
Демонстрация основных технических приемов	Зачтено – не зачтено			Зачтено – не зачтено		

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Основные формы и средства общей физической подготовки
2. Обучения начальных азов элементов игры в настольный теннис
3. Обучение преподавания техники основных ударов (толчок, накат)
4. Основные формы и средства специальной физической подготовки
5. Совершенствование элементов игры в настольный теннис
6. Совершенствование преподавания техники основных ударов (толчок, накат)
7. Основные формы и средства специальной физической подготовки
8. Обучение преподавания техники основных ударов (срезка, атакующего удара)
9. Обучение преподавания ударов «подставка», «свеча»
10. Обучение тактическим действиям в парных играх
11. Основные формы и средства специальной физической подготовки
12. Совершенствование техники основных ударов (срезка, атакующего удара)
13. Совершенствование ударов «подставка», «свеча»
14. Совершенствование тактическим действиям в парных играх

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом
2. Воспитание скоростной выносливости в настольном теннисе
3. Основные достижения белорусских спортсменов
4. Правила игры настольного тенниса
5. Основные тенденции в современном настольном теннисе
6. История развития настольного тенниса
7. Новейшие технологии в настольном теннисе
8. Системы проведения соревнований по настольному теннису
9. Гигиенические требования, которые предъявляются к местам занятий настольным теннисом
10. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, трудоспособность и совершенствование двигательных качеств человека
11. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическим воспитанием

Примерный перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.
2. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Составление комплекса разминочных упражнений в занятиях настольным теннисом.
4. Правила соревнований настольного тенниса.
5. Подвижные игры с элементами настольного тенниса

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Амелин А.Н, Пашинин В.А. Настольный теннис / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 60 с.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. – Москва: Советский спорт, 1989. – 48 с.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. – Москва: Физкультура и спорт, 2000. – 116 с.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 74 с.
5. Богушас В.М. Играем в настольный теннис / В.М. Богушас. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
6. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе / М.М. Вартанян, В.В. Команов. – Москва: Физкультура и спорт, 2010. – 301 с.
7. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В.А. Каледы. – Минск, 2005. – 211 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г.С. Захаров. – Ярославль, АМП., 1990. – 192 с.
2. Ищенко С.А. Настольный теннис / С.А. Ищенко. – Ташкент: Знание, 1987. – 73 с.
3. Настольный теннис: Правила соревнований / Министерство спорта и туризма РБ. – Минск, 2000. – 67 с.
4. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / – Москва: Советский спорт, 1990. – 44 с.
5. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец, пер.с англ. О. Белозеров. - Москва: ВистаСпорт, 2005. - 272 с.
6. Цю Чжунхуэй, Чжуан Узяфу. Настольный теннис / Цю Чжунхуэй, Чжуан Узяфу. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.

РАЗДЕЛ № 9. КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по разделу «Катание на коньках» разработана для студентов основного отделения всех специальностей.

Целью изучения раздела программы является формирование физической культуры личности и способности направленного использования способов передвижения на коньках для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В данном разделе изложена теория и методика преподавания и планирования курса «Катание на коньках» для студентов основной и подготовительной медицинских групп. Этот вид учебной деятельности требует не только специально оборудованных мест занятий, но и четкого и грамотного выполнения требований техники безопасности и применения методик проведения занятий.

С учетом возможностей материально-технической базы, пола, возраста, подготовленности студентов, а так же мотивации к занятиям, данная программа предполагает использование элементов передвижения на коньках различных модификаций (фигурные, хоккейные, конькобежные, роликовые и т.д.).

Задачи раздела:

- воспитание потребности в использовании средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности;
- овладение системой знаний, практических умений и навыков в формировании здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических качеств;
- освоение системы знаний и практических умений направленных на овладение навыками передвижения на коньках.
- ознакомление с техникой выполнения элементов катания на коньках.
- обучение самостоятельному контролю нагрузки на занятиях и индивидуальных тренировках.

Студент должен:

знать:

- роль физической культуры в гармоничном формировании социального и профессионального статуса личности;
- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- медико-биологические предпосылки к занятиям физическими упражнениями;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- правила безопасного поведения во время занятий на катке и на льду открытых водоемов;
- теоретические сведения об основных видах двигательных действий в катании на коньках;

уметь:

- выполнять основные приемы страховки и само страховки в процессе катания;
- грамотно использовать технику выполнения элементов на всех этапах ознакомления, разучивания, закрепления, совершенствования и контроля;
- правильно оценивать результаты контрольных тестирований и текущих аттестаций;

владеть:

- знаниями и навыками для повышения своих функциональных и двигательных возможностей,
- сведениями об укреплении здоровья средствами катания на коньках;
- методами контроля нагрузки на занятиях и индивидуальных тренировках;
- навыками профилактики травм и обморожений

Методы (технологии) обучения

В процессе освоения учебного материала по разделу учебной программы «Катание на коньках» применяются следующие методы (технологии) обучения:

- Проблемно-модульный;

- Учебно-исследовательская деятельность;
- Игровые технологии

Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов организуется преподавателями кафедры физической культуры БНТУ.

При изучении раздела рекомендуется использовать следующие формы самостоятельной работы:

- управляемая самостоятельная работа, в том числе в виде выполнения индивидуальных заданий с консультациями преподавателя;
- подготовка рефератов по индивидуальным темам и т.д.

Диагностика компетенций студента

Диагностика компетенций студента осуществляется в соответствии с избранной шкалой оценок по критериям, утвержденным Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г. Критериями успеваемости являются:

- организационный;
- общеобразовательный;
- методический;
- практический.

Оценка уровня знаний студента осуществляется в устной, письменной и практической формах. Основой текущей аттестации студентов является десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента используются:

- собеседование по разделам теоретического курса;
- практические задания на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- тестирование уровня физической подготовленности по основным разделам.

Для оценки достижений студента используется следующий диагностический инструментарий:

- выполнение на практических занятиях индивидуальных заданий;
- проведение текущих контрольных опросов по отдельным темам;
- составление индивидуальных тренировочных комплексов;
- защита рефератов по разделам теоретического и методического курса;
- сдача контрольных нормативов;
- сдача зачета по разделу.

Распределение аудиторных часов по семестрам

Семестр	Практические занятия
2	12
4	12
6	12
8	12
Всего часов	48

Примерный тематический план

Наименование раздела и темы	Практические занятия (курс/часы)				Всего аудиторных часов
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	
Практические занятия	12	12	12	12	48
Раздел 1. Основные средства общей физической подготовки	1	1	1	1	4
<i>Тема 1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>4</i>
Раздел 2. Основные средства специальной физической подготовки	11	11	11	11	44
<i>Тема 2.1 Начальное обучение катанию на коньках</i>	<i>4</i>				<i>4</i>
<i>Тема 2.2 Основные технические элементы в обучении катанию на коньках</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>12</i>
<i>Тема 2.3 Беговые упражнения на коньках</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>12</i>
<i>Тема 2.4 Совершенствование функциональной подготовленности организма средствами катания на коньках</i>			<i>4</i>	<i>4</i>	<i>8</i>
<i>Методические занятия (проводятся в форме бесед во время практических занятий и учебных соревнований)</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>4</i>
<i>Тема 1. Особенности методики начального обучения катанию на коньках</i>	<i>+</i>	<i>+</i>			<i>+</i>
<i>Тема 2. Особенности методики обучения бегу на коньках. Групповое катание</i>			<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>
<i>Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>4</i>
ВСЕГО	12	12	12	12	48

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия

Раздел 1. Основные формы и средства общей физической подготовки

Тема 1. Развитие физических качеств и функциональной подготовленности

Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Развитие физических качеств средствами циклических видов спорта. Элементы закаливания.

Раздел 2. Основные формы и средства специальной физической подготовки

Тема 2.1 Начальное обучение катанию на коньках

Стандартная разминка при обучении катанию на коньках. Обучение безопасному падению. Формирование посадки. Обучение удержанию и перемещению тела на уменьшенной площади опоры. Имитационные упражнения.

Тема 2.2 Основные технические элементы в обучении катанию на коньках

Скольжение вперед и назад по прямой, по дуге, дуги различной кривизны. Толчки, остановки, шаги, перебежки. Спирали, простые прыжки, вращения.

Тема 2.3 Беговые упражнения на коньках

Скоростное передвижение на коньках. Эстафетный бег. Слалом.

Тема 2.4 Совершенствование функциональной подготовленности организма средствами катания на коньках

Длительное катание на коньках. Навыки парного катания. Групповое катание на коньках

Методические занятия

Тема 1. Особенности методики начального обучения катанию на коньках

Освоение комплекса стандартной разминки: упражнения на снегу, упражнения на льду. Составление комплекса упражнений последовательного начального обучения.

Тема 2. Особенности методики обучения бегу на коньках. Групповое катание

Освоение беговых упражнений на коньках. Эстафетный бег на коньках и слалом. Составление программы обучения игровым методом. Навыки группового катания на коньках.

Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками

Контрольные нормативы и задания

Контрольные задания	Результаты и баллы					
	мужчины			женщины		
	4-5	6-8	9-10	4-5	6-8	9-10
Бег на коньках змейкой 4*20 м. (с.)	55-60	50-55	40-45			
Катание на коньках (м.)	800-1100	1200-1400	1500-2000	300-400	500-700	800-1100
Демонстрация основных технических приемов: скольжение вперед, назад, змейка, повороты, торможения	Зачтено – не зачтено			Зачтено – не зачтено		

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Стандартная разминка при обучении катанию на коньках. Обучение безопасному падению. Формирование посадки. Имитационные упражнения.
2. Разучивание основных технических элементов. Скольжение вперед и назад по прямой.
3. Разучивание основных технических элементов. Толчки, остановки, шаги, перебежки.
4. Освоение беговых упражнений на коньках.
5. Скоростное передвижение на коньках. Эстафетный бег.
6. Скоростное передвижение на коньках. Слалом. Групповое катание на коньках

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ РЕФЕРАТОВ

1. История развития катания на коньках.
2. Развитие физических качеств средствами катания на коньках.
3. Гигиенические нормы и техника безопасности при занятиях на открытых площадках в зимний период.
4. Закаливающие процедуры как одно из средств формирования здорового образа жизни.
5. Составление комплекса упражнений для обучения основам передвижения на коньках.
6. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.

Примерный перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Содержание комплекса стандартной разминки.
2. Основные технические элементы катания на коньках.
3. Скоростное передвижение на коньках.
4. Техника безопасности при занятиях на открытых и закрытых ледовых площадках.
5. Первая помощь при травмах и обморожениях.
6. Комплекс последовательного начального обучения передвижению на коньках.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.: Советский спорт, 2006г. - 154 с.
2. Курбанов Н.Ш. Самоучитель по фигурному катанию / Н.Ш. Курбанов - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 110 с.
3. Огилви Р. Азы фигурного катания. (Пер. с англ.) / Р.Огилви; под общ. Ред. В. И. Рыжкина. – М.: «Физкультура и спорт», 1974. – 120 с., ил.
4. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с., ил.
- 5.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Половцев В.Г. Конькобежный спорт в школе / В.Г. Половцев. – Минск: Народная асвета, 1973. – 78 с.
2. Чайковская Е. А. Фигурное катание / Е.А. Чайковская. – 2-е изд., перераб., доп.— М.: Физкультура и спорт, 1986.— 127 с, ил.— (Азбука спорта).

РАЗДЕЛ № 10. СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по разделу «Специальное учебное отделение» разработана для студентов всех специальностей.

Целью изучения раздела программы является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В данном разделе изложена теория и методика преподавания и планирования курса «Специальное учебное отделение» для студентов специальной медицинской группы.

Задачи раздела:

- воспитание потребности в использовании средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности;
- овладение системой знаний, практических умений и навыков в формировании здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических качеств;
- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- внедрение в учебный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ.

Студент должен:

знать:

- роль физической культуры в гармоничном формировании социального и профессионального статуса личности;
- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- медико-биологические предпосылки к занятиям физическими упражнениями;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;

уметь:

- использовать умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;
- правильно оценивать результаты контрольных тестирований и текущих аттестаций;

владеть:

- знаниями и навыками для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;
- сведениями об укреплении здоровья средствами физической культуры и спорта;
- методами контроля нагрузки на занятиях и индивидуальных тренировках;
- навыками использования средств физической культуры для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- основами ведения здорового образа жизни.

Методы (технологии) обучения

В процессе освоения учебного материала применяются следующие методы (технологии) обучения:

- элементы проблемного обучения (проблемное изложение, вариативное изложение, частично-поисковый метод);
- элементы учебно-исследовательской деятельности, реализуемые на практических занятиях и при самостоятельной работе;
- коммуникативные технологии (дискуссия, учебные дебаты и другие формы и методы), реализуемые на практических занятиях.

Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов организуется преподавателями кафедры физической культуры БНТУ.

При изучении раздела рекомендуется использовать следующие формы самостоятельной работы:

- управляемая самостоятельная работа, в том числе в виде выполнения индивидуальных заданий с консультациями преподавателя;
- подготовка рефератов по индивидуальным темам и т.д.

Диагностика компетенций студента

Диагностика компетенций студента осуществляется кафедрой физической культуры в соответствии с избранной шкалой оценок по критериям, утвержденным Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г. Критериями успеваемости являются:

- организационный;
- общеобразовательный;
- методический;
- практический.

Оценка уровня знаний студента осуществляется в устной, письменной и практической формах. Основой текущей аттестации студентов является десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности.

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

- написание рефератов по теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- практический раздел предполагает овладение двигательными умениями и навыками в соответствии с показаниями, определенными нозологической группой заболевания.

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца), сдают зачет на основании следующих нормативных требований теории и практики физического воспитания:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по дисциплине «Физическая культура»;
- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- написание рефератов по теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля.

Для оценки достижений студента используется следующий диагностический инструментарий:

- выполнение на практических занятиях индивидуальных заданий;
- защита рефератов по разделам теоретического и методического курса;
- проведение текущих контрольных опросов по отдельным темам;
- составление индивидуальных комплексов упражнений;
- сдача контрольных нормативов;
- сдача зачета по дисциплине.

Распределение аудиторных часов по семестрам

Семестр	Практические занятия	Итоговый контроль знаний
1	68	зачет
2	68	зачет
3	68	зачет
4	68	зачет
5	68	зачет
6	68	зачет
7	68	зачет
8	68	зачет
Всего часов	544	

Примерный тематический план

Наименование раздела и темы	Практические занятия (курс/часы)				Всего аудиторных часов
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	
1	2	3	4	5	6
Практические занятия	136	136	136	136	544
Раздел 1. Общие основы (научно-биологические и теоретико-методические основы, социальный аспект) физической культуры и спорта	64				64
Тема 1.1 Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами занятий циклическими видами спорта	32				32
Тема 1.2 Развитие общей выносливости средствами оздоровительной аэробики	32				32
Раздел 2. Формирование здорового образа жизни студентов средствами регулярных занятий физическими упражнениями	64				64
Тема 2.1 Формирование навыка ЗОЖ студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами специальных комплексов упражнений физической культуры	32				32
Тема 2.2 Формирование навыка ЗОЖ студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами регулярного использования циклических аэробных видов двигательной активности оздоровительной направленности	32				32
Раздел 3. Совершенствование физических кондиций, физического развития и функционального состояния организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья		64			64

1	2	3	4	5	6
Тема 3.1 Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма средствами легкой атлетики, подвижных игр, элементов игровых видов спорта		32			32
Тема 3.2 Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма средствами оздоровительной гимнастики		32			32
Раздел 4. Формирование навыков использования средств физической культуры как формы активного проведения досуга студентов с отклонениями в состоянии здоровья		64			34
Тема 4.1 Обучение выполнению комплексов физической культуры при различных патологиях		40			40
Тема 4.2 Формирование навыков самостоятельного использования общеразвивающих упражнений		24			24
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка			64		64
Тема 5.1 Формирование механизмов устойчивости организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья к негативным факторам учебной и будущей профессиональной деятельности средствами циклических и ациклических видов спорта			32		32
Тема 5.2 Формирование навыка полного дыхания и снижения психоэмоционального напряжения средствами дыхательной гимнастики			32		32
Раздел 6. Формирование умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств у будущих специалистов			64		64
Тема 6.1 Развитие профессионально важных физических и психофизических качеств с учетом особенностей современного труда средствами современных оздоровительных систем			22		22
Тема 6.2 Развитие профессионально важных физических и психофизических качеств посредством занятий оздоровительной направленности в тренажерном зале			8		8
Тема 6.3 Формирование механизмов функциональной устойчивости организма студентов к здоровьетравмирующим факторам учебной и будущей профессиональной деятельности			18		18

1	2	3	4	5	6
Тема 6.4 Формирование навыков самостоятельного использования профессионально-прикладной физической подготовки упражнений			16		16
Раздел 7. Формирование знаний и навыков самостоятельного использования средств физической культуры в целях оздоровления и эффективной реализации профессиональных, социальных и бытовых функций человека				128	128
Тема 7.1 Формирование навыков самостоятельных занятий физической культурой с использованием средств физического воспитания				32	32
Тема 7.2 Обучение методике выполнения упражнений современных фитнес-систем				32	32
Тема 7.3 Обучение методике выполнения специальных упражнений для разгрузки позвоночника				8	8
Тема 7.4 Формирование навыков самостоятельного использования упражнений для снижения умственного и психофизического напряжения				18	18
Тема 7.5 Формирование навыков самостоятельного использования современных оздоровительных программ				38	38
Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками	8	8	8	8	32
ВСЕГО	136	136	136	136	544

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Общие основы физической культуры и спорта

Тема 1. Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами занятий циклическими видами спорта

Обучение и совершенствование техники спортивной и оздоровительной ходьбы. Современные оздоровительные программы по ходьбе. Подвижные игры и эстафеты.

Тема 1.1. Развитие общей выносливости средствами оздоровительной аэробики

Обучение комплексам оздоровительной аэробики. Развитие навыков оздоровительной аэробики. Оздоровительная аэробика для различных заболеваний.

Раздел 2. Формирование здорового образа жизни студентов средствами регулярных занятий физическими упражнениями

Тема 2.1. Формирование навыка ЗОЖ студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами специальных комплексов упражнений физической культуры

Современные оздоровительные комплексы упражнений физической культуры. Составление и использование комплексов упражнений для утренней гимнастики.

Тема 2.2. Формирование навыка ЗОЖ студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами регулярного использования циклических аэробных видов двигательной активности оздоровительной направленности

Обучение и совершенствование техники оздоровительного бега. Подвижные игры и эстафеты оздоровительной направленности. Современные оздоровительные беговые программы.

Раздел 3. Совершенствование физических кондиций, физического развития и функционального состояния организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья

Тема 3.1. Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма средствами легкой атлетики, подвижных игр, элементов игровых видов спорта

Обучение использованию средств легкой атлетики, подвижных игр, элементов игровых видов спорта в целях оздоровления.

Тема 3.2. Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма средствами оздоровительной гимнастики

Обучение использованию оздоровительных гимнастических упражнений в целях оздоровления.

Раздел 4. Формирование навыков использования средств физической культуры как формы активного проведения досуга студентов с отклонениями в состоянии здоровья

Тема 4.1. Обучение выполнению комплексов физической культуры при различных патологиях

Методика подбора упражнений при различных патологиях в состоянии здоровья. Показания и противопоказания к использованию различных видов физкультурной деятельности при различных патологиях в состоянии здоровья.

Тема 4.2. Формирование навыков самостоятельного использования общеразвивающих упражнений

Подбор упражнений. Составление комплекса. Самостоятельное выполнение комплекса в малой группе.

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 5.1. Формирование механизмов устойчивости организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья к негативным факторам учебной и будущей профессиональной деятельности средствами циклических и ациклических видов спорта

Элементы легкой атлетики, гимнастика, волейбол, бадминтон, настольный теннис.

Тема 5.2. Формирование навыка полного дыхания и снижения психоэмоционального напряжения средствами дыхательной гимнастики

Комплексы дыхательной гимнастики. Формирование навыка правильного дыхания.

Раздел 6. Формирование умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств у будущих специалистов

Тема 6.1. Развитие профессионально важных физических и психофизических качеств с учетом особенностей современного труда средствами современных оздоровительных систем

Аэробика, пилатес, бодифлекс, стретчинг, оздоровительный бег, ходьба.

Тема 6.2. Развитие профессионально важных физических и психофизических качеств посредством занятий оздоровительной направленности в тренажерном зале

Показания и противопоказания для занятий на тренажерах. Оздоровительные комплексы упражнений.

Тема 6.3. Формирование механизмов функциональной устойчивости организма студентов к здоровьетравмирующим факторам учебной и будущей профессиональной деятельности

Элементы легкой атлетики, гимнастика, волейбол, бадминтон, настольный теннис.

Тема 6.4. Формирование навыков самостоятельного использования упражнений профессионально-прикладной физической подготовки

Подбор упражнений. Составление комплекса. Самостоятельное выполнение комплекса в малой группе.

Раздел 7. Формирование знаний и навыков самостоятельного использования средств физической культуры в целях оздоровления и эффективной реализации профессиональных, социальных и бытовых функций человека

Тема 7.1. Формирование навыков самостоятельных занятий физической культурой с использованием средств физического воспитания

Оздоровительный бег, ходьба, элементы легкой атлетики, элементы спортивных и подвижных игр, оздоровительная гимнастика.

Тема 7.2. Обучение методике выполнения упражнений современных фитнес систем

Слайд-аэробика, шейпинг, калланетика, пилатес, бодифлекс, стретчинг.

Тема 7.3. Обучение методике выполнения специальных упражнений для разгрузки позвоночника

Специальные упражнения. Составление комплекса. Самостоятельное выполнение комплекса в малой группе.

Тема 7.4. Формирование навыков самостоятельного использования упражнений для снижения умственного и психофизического напряжения

Подбор упражнений ПГ. Составление комплекса ПГ. Самостоятельное выполнение комплекса ПГ в малой группе.

Тема 7.5. Формирование навыков самостоятельного использования оздоровительных двигательных программ

Индивидуальный подбор оздоровительной программы. Самостоятельное использование оздоровительной программы.

Контроль за освоением и овладением основными знаниями, умениями и навыками

Контрольные нормативы и задания (девушки)

Баллы	Наклон вперед из положения - сидя на полу (см)	Бег 12 минут (км)	Равновесие (мин)	Поднимание ног из положения - лежа на спине		Поднимание туловища - лежа на животе "рыбка" (раз)	Поднимание и опускание туловища из положения - лежа на спине (раз)	Присед на одной ноге с опорой о перекладину гимнастической стенки "пистолетик" (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (раз)
				прямых ног на 90 град.	согнутых ног на 90 град.					
10	22	2,4	2,00	50	65	35	70	10	15	16
9	20	2,3	1,5	47	63	32	65	9	14	15
8	18	2,2	1,4	44	60	30	60	8	13	14
7	16	2,1	1,3	42	57	27	55	7	12	13
6	14	2,0	1,2	40	55	25	50	6	11	12
5	12	1,9	1,1	38	50	22	45	5	10	11
4	10	1,8	1,0	35	45	20	40	4	9	10
3	8	1,7	0,4	32	40	17	35	3	8	9
2	6	1,6	0,2	30	35	15	30	2	7	8
1	4	1,5	0,1	25	30	12	25	1	6	7
0	<4	<1,5	<0,1	<25	<30	<12	<25	<1	<6	<7
Демонстрация выполнения комплекса по заболеваниям							Зачтено – не зачтено			

* при отсутствии противопоказаний

Контрольные нормативы и задания (юноши)

Баллы	Наклон вперед из положения - сидя на полу (см)	Бег 12 минут (км)	Равновесие (мин)	Поднимание ног из положения в висе (раз)		Подтягивание на высокоперекладке (раз)	Подтягивание на низкой перекладке (раз)	Поднимание и опускание туловища из положения - лежа на спине без учета времени (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Присед на одной ноге с опорой о гладкую стену "пистолетик" (раз)
				прямых ног на 90 градус.	согнутых ног на 90 градус.					
10	21	2,8	2.00	15	30	12	15	70	35	20
9	19	2,7	1.5	14	28	10	14	65	33	19
8	17	2,6	1.4	13	26	9	13	60	30	18
7	15	2,5	1,3	12	24	8	12	55	28	17
6	13	2,4	1,2	11	22	7	11	50	26	16
5	11	2,3	1,1	10	20	6	10	45	24	15
4	9	2,2	1	9	18	5	9	40	20	14
3	7	2,1	0,4	8	16	4	8	35	18	13
2	5	2,0	0,2	7	14	3	7	30	16	12
1	3	1,9	0,1	6	12	2	6	25	15	11
0	< 3	<1,9	< 0,1	< 6	< 12	< 2	< 6	< 25	< 15	< 11
Демонстрация выполнения комплекса по заболеваниям							Зачтено – не зачтено			

* при отсутствии противопоказаний

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Современные оздоровительные программы по ходьбе.
2. Комплексы оздоровительной аэробики.
3. Оздоровительная аэробика для различных заболеваний.
4. Современные оздоровительные комплексы упражнений физической культуры.
5. Составление и использование комплексов упражнений для утренней гимнастики.
6. Современные оздоровительные беговые программы.
7. Использование элементов спортивных игр в целях оздоровления.
8. Подвижные игры и эстафеты оздоровительной направленности.
9. Дыхательная гимнастика.
10. Комплексы упражнений оздоровительной направленности в тренажерном зале.
11. Методика подбора упражнений при различных патологиях в состоянии здоровья.
12. Показания и противопоказания к использованию различных видов физкультурной деятельности при различных патологиях в состоянии здоровья.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ РЕФЕРАТОВ

1. Особенности методики лечебной физической культуры для лиц с отклонениями в деятельности органов сердечно-сосудистой системы.
2. Особенности методики лечебной физической культуры для лиц с отклонениями в деятельности органов дыхательной системы.
3. Особенности методики лечебной физической культуры для лиц с отклонениями в деятельности органов пищеварительной системы.
4. Особенности методики лечебной физической культуры для лиц с отклонениями в деятельности органов мочеполовой (выделительной) системы.

5. Особенности методики лечебной физической культуры для лиц с отклонениями в деятельности опорно-двигательного аппарата.
6. Особенности методики лечебной физической культуры для лиц с нарушениями осанки.
7. Возможности занятий физической культурой для лиц с ограниченными возможностями.
8. Анализ отношения современной молодежи к феномену «здоровье».
9. Биологический возраст как отражение образа жизни: определяющие факторы и возможности влияния».
10. Анализ эффективности программ по формированию ЗОЖ: эволюция вопроса.
11. Современные здоровьесберегающие технологии: перспективы внедрения в повседневную жизнь.
12. Здоровье населения как фактор демографической безопасности государств.
13. Анализ влияния научного прогресса на здоровье молодежи.
14. Производственная гимнастика как здоровьесберегающая технология в режиме рабочего дня трудящегося человека.
15. Паркур как современное направление реализации двигательной активности молодежи.
16. Интеллектуальные способности, характерные для работников умственного труда.
17. Принятие эффективных решений в условиях неопределенности (на примере игровой деятельности).
18. Физическая культура для детей раннего возраста (для студентов, имеющих грудных или малолетних детей).
19. Особенности методики занятий физической культурой при беременности (для студенток, относящихся к данной категории лиц).
20. Различные подходы при организации процесса физического воспитания в учреждениях, обеспечивающих получение высшего образования.
21. Продолжительность жизни как показатель общественного здоровья населения.
22. Модели развития здоровья в зарубежной практике.
23. Здоровье как социально-экономический ресурс социальной защищенности личности в современных условиях.
24. Человеческие возможности за гранью возможного.
25. Особенности характера проявлений двигательной активности в гендерном разрезе.
26. Здоровьесбережение как аспект эффективного управления человеческим ресурсом в организации.
27. Активный досуг в контексте трансформации ценностных ориентаций населения республики.

Примерный перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Физическая культура – составная часть общей системы образования Республики Беларусь.
2. Республика Беларусь в современном международном спортивном движении.
3. Социально-биологические аспекты физической культуры.
4. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
6. Вредные и полезные привычки, их влияние на организм человека.
7. Рациональный режим дня студента, теория активного отдыха.
8. Методики определения функционального состояния студента.

9. Возможные ошибки и осложнения в процессе самостоятельных занятий.
10. Виды физических нагрузок, их интенсивность при самостоятельных занятиях.
11. Принципы аэробных физических упражнений.
12. Современные оздоровительные системы.
13. Рекомендации и противопоказания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
14. Рекомендации и противопоказания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
15. Рекомендации и противопоказания при заболеваниях выделительной системы.
16. Рекомендации и противопоказания при заболеваниях дыхательной системы.
17. Рекомендации и противопоказания при заболеваниях органов зрения.
18. Рекомендации и противопоказания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
20. Понятие о профессиональном здоровье. Состояние утомления.
21. Комплекс упражнений для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
22. Комплекс упражнений для студентов с заболеваниями органов дыхания.
23. Комплекс упражнений для студентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.
24. Комплекс упражнений для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
25. Комплекс упражнений для студентов с заболеваниями выделительной системы.
26. Комплекс упражнений для снятия зрительной усталости и улучшения зрения.
27. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
28. Комплекс упражнений оздоровительной гимнастики.
29. Задание с элементами оздоровительной ходьбы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и ЗОЖ студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.– М.: Гардарики, 2007.– 218 с.
2. Глазко, Т.А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учебное пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов, В.М. Михаленя. – Минск, 1995.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинича. – М., 1999.
4. Закон Республики Беларусь «О высшем образовании» от 11 июля 2007 г. № 252-3 (в редакции Закона от 16 июля 2008 г. № 413-3).
5. Конеева, Е.В. Физическая культура: Учебное пособие / Е. В. Конеевой. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.– 558 с.
6. Попова, С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / С. Н. Попова.– Ростов н/Д: Феникс, 1999.– 608 с.
7. Тимошенко, В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья / В.В. Тимошенко, С. Н. Богданов, Ю. Т. Жуковский. – Минск, 1995.
8. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студ. вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа.– Минск: Тесей, 2003.–528 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Белякова, Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания: пособие для преподавателей физической культуры и медицинских работников учебных заведений / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. – Минск: ИВЦ Минфина, 2004. – 155 с.
2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998.- 608 с.:ил.

3. Жамойдин, Д.В. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения средствами хатха-йоги: Учеб-метод. пособие / Д.В. Жамойдин, И.И. Лосева. – Минск: Академия управления при Президенте Респ. Беларусь, 2008. – 175 с.
4. Киселев, В.М. Физическая культура: курс лекций / под ред. В.М. Киселева, В.А. Коледа. – Мн.: БГУ, 2007. – 195 с.
5. Полиевский, С.А. Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. – М.: Физкультура и спорт, 1988 – 160 с.
6. Рафикова, А.Р. Средства физической культуры и релаксационные упражнения для снижения психоэмоционального напряжения: Учеб-метод. Пособие / А.Р. Рафикова. – Минск: Акад. управ. При Президенте Республики Беларусь, 2007. – 76 с.

РАЗДЕЛ № 11. ВАЛЕОЛОГИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по разделу «Валеология» разработана для студентов всех специальностей отнесенных по состоянию здоровья к группе ЛФК.

Целью изучения раздела программы является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Задачи раздела:

- понимание и принятие студентом 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;
- внедрение в учебный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- формирование умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке.
- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

Студент должен:

знать:

- роль физической культуры в гармоничном формировании социального и профессионального статуса личности;
- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- медико-биологические предпосылки к занятиям физическими упражнениями;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- механизмы лечебного действия физических упражнений; особенности проведения занятий лечебной физической культуры при различных заболеваниях

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.
- правильно оценивать результаты контрольных заданий и текущих аттестаций;

владеть:

- знаниями и навыками для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;
- сведениями об укреплении здоровья средствами физической культуры и спорта;
- методами контроля нагрузки на занятиях и индивидуальных тренировках;

Обязательным условием допуска студента к аттестации является:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения занятий по ЛФК, обеспечивающих необходимый уровень физического и функционального состояния организма

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

- теоретический раздел проводится в виде собеседования по темам учебной программы с выставлением оценки;
- методический раздел предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Для усвоения учебного материала (теоретического и методического разделов) предусмотрено проведение 2 часов учебных занятий в неделю на всех курсах. Практические занятия для данной категории студентов проводятся специалистами учреждений здравоохранения в группах лечебной физической культуры в объеме 2 часов в неделю.

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также студенты, занимающиеся в группах лечебной физической культуры при лечебно-профилактических учреждениях, сдают зачет на основании выполнения следующих нормативных требований:

- усвоения теоретических знаний, предусмотренных контрольными вопросами по обязательным темам предмета «Физическая культура»;
- самостоятельного освоения основ здорового образа жизни с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля;
- защита выполненных на практических занятиях и в рамках управляемой самостоятельной работы индивидуальных заданий.

Методы (технологии) обучения

Основными методами обучения, отвечающими целям изучения дисциплины, являются:

- элементы проблемного обучения (проблемное изложение, вариативное изложение, частично-поисковый метод);
- проблемно-модульного обучения;
- учебно-исследовательской деятельности;
- элементы учебно-исследовательской деятельности, реализуемые на практических занятиях и при самостоятельной работе;
- коммуникативные технологии (дискуссия, учебные дебаты и другие формы и методы), реализуемые на практических занятиях;
- индивидуальные беседы, связанные с экспресс-диагностикой состояния организма, применением комплексов физических упражнений для оптимизации физического состояния.

Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов организуется преподавателями кафедры физической культуры БНТУ.

При изучении раздела рекомендуется использовать следующие формы самостоятельной работы:

- управляемая самостоятельная работа, в том числе в виде выполнения индивидуальных заданий с консультациями преподавателя;
- подготовка рефератов по индивидуальным темам и т.д.

Диагностика компетенций студента

Диагностика компетенций студента осуществляется в соответствии с избранной шкалой оценок по критериям, утвержденным Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г. Критериями успеваемости являются:

- организационный;
- общеобразовательный;
- методический;
- практический.

Оценка уровня знаний студента осуществляется в устной и письменной формах. Основой текущей аттестации студентов является десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента используются:

- собеседование по разделам теоретического курса;
- задания на учебных и самостоятельных занятиях.

Для оценки достижений студента используется следующий диагностический инструментарий:

- выполнение на занятиях индивидуальных заданий;
- проведение текущих контрольных опросов по отдельным темам;
- защита рефератов по разделам теоретического и методического курса;
- сдача зачета по разделу.

Примерный тематический план

№ пп	Название тем	Всего часов	Распределение по курсам			
			1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	4	2	2		
2	Физическая культура и спорт как общественное явление.	4	2	2		
3	Естественно-научные основы физического воспитания	4	2	2		
4	Понятие ЗОЖ и его компоненты	12	4	4	2	2
5	Двигательная активность как компонент ЗОЖ	12	4	4	2	2
6	Основы использования физических упражнений с оздоровительной направленностью	12	4	4	2	2
7	Современные оздоровительные системы	28	6	6	8	8
8	Основы контроля физического состояния организма.	14	4	6	4	4
9	Основы методики самостоятельных занятий	24	6	6	6	6
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	2	2	2	2
11	Физическая культура в научной организации труда.	8	2	2	2	2
12	Лечебная физическая культура как составная часть комплексного лечения.	8	4	4	2	2
13	Содержание и особенности метода лечебной физической культуры	4	2	2		
14	Лечебная физическая культура при нарушениях осанки и плоскостопии	28	10	10	4	4
15	Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата	8	2	2	2	2
16	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	16	4	4	4	4
17	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	12	4	4	4	4
18	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения	8	2	2	4	4

19	Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы	8	2	2	4	4
20	Лечебная физическая культура при нарушении обмена веществ	8	2	2	4	4
21	Методика составления комплексов физических упражнений для различных нозологических групп	24			12	12
	ВСЕГО	272	68	68	68	68

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь

Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс со студентами, отнесёнными по состоянию здоровья к группе ЛФК. Зачетные требования и обязанности студентов.

Тема 2. Физическая культура и спорт как общественное явление.

Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности.

Спорт. Спорт высших достижений, массовый, профессиональный, любительский, студенческий спорт.

Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.

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.

Тема 4. Понятие «ЗОЖ» и его компоненты

Здоровье как важнейшее свойство живого организма. Определения понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни». Компоненты (виды) здоровья: соматическое, физическое, психическое и нравственное.

Компоненты здорового образа жизни: оптимальный двигательный режим, закаливание, отдых, рациональное питание, медицинская активность и т.д. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния.

Вредные пристрастия и их профилактика. Понятия ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД. Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД. Профилактика.

Тема 5. Двигательная активность как компонент здорового образа жизни

Понятие «двигательная активность». Критический минимум и оптимум двигательной активности. Количественные показатели и нормы двигательной активности для различного контингента населения. Двигательные режимы. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.

Тема 6. Основы использования физических упражнений с оздоровительной направленностью

Механизмы влияния средств оздоровительной физической культуры на организм человека с целью укрепления здоровья. Использование физических упражнений в оздоровительных целях. Оздоровительные эффекты различных средств физической культуры. Показания и противопоказания к применению различных средств физической культуры.

Тема 7. Современные оздоровительные системы

Характеристика современных оздоровительных систем и средств. Современные системы оздоровления, основанные на направленном использовании различных физических упражнений. Место и роль оздоровительных систем физической культуры в современной системе физического воспитания.

Оздоровительные программы и системы Динейки, Гриненко, Стрельниковой.

Особенности психофизической тренировки по Динейке, ее основные составляющие, и этапы. Специфика дыхательной гимнастики Стрельниковой. Примеры комплексов упражнений. Дозирование нагрузки и составление оздоровительных программ по системе Гриненко.

Принцип равновесия, связь питания и здоровья (по К.Куперу). Влияние аэробных упражнений на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся. Таблицы и формулы аэробики К.Купера. Дозирование нагрузки в аэробной тренировке. Систематические занятия физическими упражнениями (преимущественно аэробного характера) и их влияние на благополучие индивида.

Система оздоровительных упражнений К.Купера. Тест К.Купера и особенности его использования для различных контингентов занимающихся. Составление оптимальной программы оздоровительной тренировки на основе таблиц и формул аэробики К.Купера.

Рекомендации по организации тренировочного процесса (подбор упражнений, показания и противопоказания к применению отдельных тренировочных средств и программ).

Использование средств закаливания Системы закаливания. Использование закаливания для повышения резистентности организма.

Использование различного сочетания компонентов физической нагрузки с целью оптимизации функционального состояния в условиях психоэмоционального напряжения (срочные эффекты).

Тема 8. Основы контроля физического состояния организма

Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль. Оценка физического развития и физической подготовленности. Определение уровня физического здоровья.

Дневник самоконтроля.

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля. Паспорт здоровья.

Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий

Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Принципы дозирования физической нагрузки. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений.

Тема 10. 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.

Тема 11. Физическая культура в научной организации труда

Основные понятия. Производственная физическая культура: цель, задачи. Факторы, влияющие на работоспособность. Динамика работоспособности в режиме дня, недели, года. Умственная и физическая работоспособность: типы изменения и причины. Снятие утомления. Использование «малых форм» физической культуры. Внедрение физической культуры в производственный процесс.

Тема 12. Лечебная физическая культура как составная часть комплексного лечения

Комплексное лечение и лечебная физическая культура. Понятие о лечебной физической культуре. Отличительные особенности лечебной физической культуры. Лечебное использование физических упражнений в настоящее время. Использование физических упражнений в ЛФК.

Роль лечебной физической культуры. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.

Средства лечебной физической культуры. Характеристика физических упражнений. Общее требование к методике лечебного применения физических упражнений. Дозирование нагрузки.

Тема 13. Содержание и особенности метода лечебной физической культуры

Механизмы лечебного действия физических упражнений: тонизирующее действие, трофическое действие, формирование компенсаций, нормализация патологически измененных функций.

Формы занятий лечебной физической культурой. Основы организации лечебной физической культуры в лечебно-профилактических учреждениях.

Тема 14. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки и плоскостопии

Общие данные о деформациопорно-двигательного аппарата.

Понятие о правильной осанке, причины и механизмы формирования нарушений осанки. Виды нарушений осанки. Изменение отдельных органов и систем при нарушении осанки. Профилактика нарушений осанки в процессе занятий физической культурой. Лечебная физическая культура как основной метод исправления дефектов осанки.

Основные механизмы лечебного действия и основы методики лечебного применения физических упражнений. Показания к применению лечебной физической культуры с лицами, имеющими нарушение осанки.

Понятие о сколиотической болезни. Причины и механизмы формирования сколиоза. Классификация сколиозов. Профилактика и лечение.

Клинико-физиологическое обоснование и особенности методики лечебной физической культуры при сколиотической болезни.

Общие данные о плоскостопии, причины и механизмы его формирования. Особенности методики лечебной физической культуры при плоскостопии.

Особенности методики занятий лечебной физической культурой с лицами, имеющими дефекты осанки и плоскостопие.

Примеры комплексов упражнений.

Тема 15. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата

Краткая характеристика травм опорно-двигательного аппарата, методы их лечения.

Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах. Методика лечебного применения физических упражнений при травмах. Особенности методики лечебной физической культуры при повреждениях мягких тканей, переломах костей конечностей, таза, позвоночника, повреждениях суставов в зависимости от метода лечения.

Примеры комплексов упражнений.

Тема 16. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Основные клинические данные о заболевании сердца и сосудов: ишемическая болезнь (инфаркт миокарда, стенокардия), пороки сердца, атеросклероз, гипертоническая болезнь, заболевания сосудов и др. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Особенности методики лечебной физической культуры. Примеры комплексов упражнений.

Тема 17. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания

Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхания (острая и хроническая пневмония, бронхиальная астма, плеврит, эмфизема легких и др.).

Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Методика применения физических упражнений.

Роль лечебной физической культуры в реабилитации больных с заболеваниями органов дыхания. Особенности применения лечебной физической культуры в реабилитации при заболеваниях органов дыхания. Примеры комплексов упражнений.

Тема 18. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения

Краткая клиническая характеристика заболеваний органов пищеварения (гастриты, язвенная болезнь, колит, холецистит, опущение внутренних органов). Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Особенности методики лечебной физической культуры. Примеры комплексов упражнений.

Тема 19. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Краткие данные об основных проявлениях заболеваний и травм нервной системы. Расстройства движений (спастические и вялые парезы и параличи, гиперкинезы) и чувствительности.

Основные клинические данные о заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Механизм лечебного действия физических упражнений. Особенности методики лечебной физической культуры при радикулитах, невритах. Примеры комплексов упражнений.

Основные клинические данные о заболеваниях и повреждениях центральной нервной системы: нарушения мозгового кровообращения, опухоли и повреждения головного и спинного мозга. Примеры комплексов упражнений.

Механизмы лечебного действия и особенности методики лечебного применения физических упражнений при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга. Особенности методики лечебной гимнастики. Примеры комплексов упражнений.

Тема 20. Лечебная физическая культура при нарушении обмена веществ

Основные клинические данные о нарушении обмена веществ и некоторых эндокринных заболеваниях (ожирение, подагра, сахарный диабет).

Основные механизмы лечебного действия физических упражнений и методика лечебной физической культуры. Примеры комплексов упражнений. Составление индивидуальных комплексов упражнений.

Тема 21. Методика составления комплексов физических упражнений для различных нозологических групп

Методика составления комплексов физических упражнений для различных нозологических групп. Характеристика показаний и противопоказаний для занятий физическими упражнениями с учетом характера заболеваний. Требования к содержанию комплекса физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений. Дозирование нагрузки. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Методика подбора упражнений при различных патологиях в состоянии здоровья.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

- Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования РБ
- Тема 2. Физическая культура и спорт как общественное явление.
- Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания
- Тема 4. Понятие ЗОЖ и его компоненты
- Тема 5. Двигательная активность как компонент ЗОЖ
- Тема 6. Основы использования физических упражнений с оздоровительной направленностью
- Тема 7. Современные оздоровительные системы
- Тема 8. Основы контроля физического состояния организма.
- Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий
- Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка
- Тема 11. Физическая культура в научной организации труда
- Тема 12. Лечебная физическая культура как составная часть комплексного лечения.
- Тема 13. Содержание и особенности метода лечебной физической культуры
- Тема 14. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки и плоскостопии
- Тема 15. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата
- Тема 16. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- Тема 17. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания
- Тема 18. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения
- Тема 19. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы
- Тема 20. Лечебная физическая культура при нарушении обмена веществ
- Тема 21. Методика составления комплексов физических упражнений для различных нозологических групп

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ РЕФЕРАТОВ

1. Требования, предъявляемые на занятиях к одежде и обуви занимающихся.
2. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.
3. Правила оказания доврачебной помощи при травмах.
4. Структура и содержание занятий по Пилатесу.
5. Организация и проведение занятий по Пилатесу.
6. Планирование занятий по Пилатесу.
7. Структура и содержание занятий по Пилатесу для лиц с различным типом осанки.
8. Особенности проведения занятий по системе Пилатес с различным контингентом занимающихся.
9. Общая характеристика оздоровительных систем Калланетик, бодифлекс.
10. Характеристика базовых упражнений системы Калланетик.
11. Характеристика базовых упражнений системы бодифлекс.
12. Особенности выполнения стретчинга.
13. Механизмы лечебного действия и особенности методики лечебного применения физических упражнений при заболеваниях и травмах ЦНС
14. Особенности методики лечебной физической культуры при радикулитах, невритах.
15. Двигательные режимы и их характеристика
16. Критический минимум и оптимум двигательной активности
17. Система оздоровительных упражнений К.Купера
18. Плоскостопие, причины и механизмы его формирования.
19. Особенности методики лечебной физической культуры при плоскостопии
20. Особенности методики занятий лечебной физической культурой с лицами, имеющими дефекты осанки и плоскостопие.
21. Понятие о сколиотической болезни. Причины и механизмы формирования сколиоза. Классификация сколиозов.
22. Лечебная физическая культура как основной метод исправления дефектов осанки
23. Восточные оздоровительные системы и особенности использования их для оздоровления организма
24. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Примерный перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Лечебная физическая культура при нарушении обмена веществ
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания
4. Лечебная физическая культура как составная часть комплексного лечения.
5. Физическая культура в научной организации труда
6. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи
7. Разработка индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом нозологических групп заболеваний:
 - комплекс упражнений для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы;
 - комплекс упражнений для студентов с заболеваниями органов дыхания.
 - комплекс упражнений для студентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.
 - комплекс упражнений для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
 - комплекс упражнений для студентов с заболеваниями выделительной системы.
 - комплекс упражнений для снятия зрительной усталости и улучшения зрения.
 - комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ.- М.: Физкультура и спорт.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб.для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б.Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.
3. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Тексты лекций. – Гродно: ГрГУ, 2000. – 80 с.
4. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. 2-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 208 с.
5. Теория и методика физического воспитания в 2 томах. Том 2.: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под.ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003 г. – 390 с.
6. Билич, Г.Л., Назаров Л.В. Основы валеологии. – СПб., «Водолей», 1998г, 560 с.
7. Виру, А.А и др. Аэробные упражнения. – Физкультура и спорт , 1988. – 142с.
8. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ.- М.: Физкультура и спорт.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Готовцев, П.И. Лечебная физическая культура и массаж.- М.: Медицина, 1987.
2. Епифанов, Н.Л. Лечебная физическая культура.- М.: ФиС, 1988.
3. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. С.Н.Попова.- М.: Физическая культура и спорт, 1988.- 271 с.
4. Каптелин, А.Ф., Лебедева И.П. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации.- М.: Медицина, 1995.- 399 с.