

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**Организация планирования
учебного процесса по физической культуре
для студентов непрофильных вузов**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Брест 2012

УДК 796
ББК 75.711

В методических рекомендациях предлагаются методики организации учебного процесса студентов основного и подготовительного учебных отделений.

На основании типовой учебной программы для высших учебных заведений авторами разработаны теоретические и практические материалы, рекомендуемые к использованию при поурочном планировании учебного процесса. Раскрываются вопросы организации методических занятий, практикумов, практического раздела, теоретического и практического зачетов. Предлагается развернутый рабочий план прохождения учебного материала по отдельным занятиям по тем видам спорта, которые предусмотрены годовым учебным планом кафедры для студентов I-IV курсов.

Составители: Н.И. Козлова, к.п.н., доцент
В.Н. Кудрицкий, к.п.н., доцент, профессор

Рецензент: кафедра теории и методики физического воспитания Брестского государственного педагогического университета им. А.С.Пушкина, доцент, к.п.н., Л.В. Шукевич.

Учреждение образования

© «Брестский государственный технический университет», 2012

ОТ АВТОРОВ

Организация физической культуры и спорта в высших учебных заведениях рассматривается как педагогический процесс, направленный на подготовку студентов к профессиональному высокопроизводительному труду и защите Родины.

Н.И. Козлова

Профессионально-прикладная физическая подготовка должна стать одним из основных направлений физического воспитания в высших учебных заведениях, которая направлена на формирование прикладных физических качеств, умений и навыков, способствующих подготовке занимающихся к профессиональной деятельности. Основными задачами профессионально-прикладной физической подготовки необходимо считать: создание условий для активного отдыха; обеспечение профилактики производственного травматизма; уменьшение утомления работающих за счет релаксационных и рекреационных средств физической культуры спорта.

Козлова Наталия Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой ФВиС УО «Брестский государственный технический университет»

Физическая культура всегда была самым простым и доступным, но весьма эффективным средством, направленным на укрепление здоровья студентов и повышения их физического развития и физической подготовленности.

В.Н. Кудрицкий

Физическую культуру следует рассматривать как область культурных явлений, связанных с развитием человеческой плоти в человеческую телесность и включением природного индивида в мир культуры. Ведь область культурных явлений сопряжена с телесным бытием людей, их физическим состоянием. К физическому состоянию человека следует относиться как к специфически культурной ценности. Его упущением и совершенствованием необходимо заниматься систематически.

Кудрицкий Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры ФВиС УО «Брестский государственный технический университет»

ВВЕДЕНИЕ

Организация планирования учебного процесса по физической культуре для студентов вузов является важной и неотъемлемой частью в работе кафедр ФВиС.

С этой целью необходимо на основе типовой государственной учебной программы для высших учебных заведений "Физическая культура" кафедрам разрабатывать учебные программы, привязывая их к тем условиям, которыми располагает вуз - это наличие материальной базы, специалистов и технического оснащения, оборудования и современного инвентаря.

В этой связи нами сделана попытка разработать и предложить профессорско-преподавательскому составу для организации учебного процесса рабочую документацию в виде рабочего плана для студентов 1-4 курсов основного и подготовительного учебных отделений.

При разработке рабочего плана кафедры по дисциплине "Физическая культура" нами были использованы основные материалы из нормативных и методических государственных документов:

1. Макет образовательного стандарта высшего образования первой ступени (утвержден приказом Министерства образования Республики Беларусь от 13.06.2006 г. № 374).

2. Образовательный стандарт "Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин" (утвержден и введен в действие Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.09.2006 г. № 89).

3. Изменение № 1 к РД РБ 02100.5 227-2006 (утверждено и введено в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 18.01.2008 г. № 3).

4. Макет типовой учебной программы дисциплины социально-гуманитарного цикла высшего образования первой ступени (методические рекомендации для разработчиков типовых учебных программ, 2007 г.).

5. Порядок разработки, утверждения и регистрации учебных программ для первой ступени высшего образования (утверждено Министерством образования Республики Беларусь от 28.12.2007 г.).

6. Инструкция о работе кафедр физического воспитания и спорта вузов, утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 27.12.2006 г. № 130.

При организации физической культуры в вузах кафедрам необходимо конкретно определить цель и обозначить задачи для эффективного построения учебного процесса.

С нашей точки зрения, преподавание теоретического раздела курса по физической культуре преследует цель дать базовые знания по основам физического воспитания с тем, чтобы студентам в дальнейшем можно было легче реализовывать приобретённые навыки в непосредственной практической деятельности.

Практический раздел рассматривается как решающий в оздоровлении студентов и формировании умений и навыков в период их обучения.

Основными задачами курса "физическая культура" являются:

- Овладение студентами знаниями по вопросам физического воспитания;
- Подготовка к труду с учетом будущей профессиональной деятельности (ППФП) на основе разносторонней общей и специальной физической подготовки;
- Содействие правильному гармоничному развитию организма;
- Привитие навыков здорового образа жизни, отказ от вредных для человека привычек;
- Поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения в вузе.

ГЛАВА 1. КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО И ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Преподавание предмета "Физическая культура" в высших учебных заведениях осуществляется в форме теоретических и практических учебных занятий.

Студенты основного и подготовительного учебных отделений в конце каждого семестра сдают зачет по физической культуре по двум разделам учебной программы: физическая подготовка и теория (собеседование)

Зачетные требования для студентов основного и подготовительного учебных отделений разрабатываются профессорско-преподавательским составом кафедры и утверждаются методической комиссией.

1.1 Методические занятия

Физическая культура включает знания, мотивы и потребности, на основании которых физические способности реализуются в деятельности. В настоящее время ориентация только на существующие положения теории физического воспитания, ограничивающиеся преимущественно развитием физических качеств и обучением физическим упражнениям, на современном этапе развития общества не является достаточным условием для решения повседневных задач стоящих перед человеческим обществом. С этой целью необходимо:

- Освоить самоконтроль за состоянием организма – оценка некоторых показателей состояния здоровья при помощи функциональных проб;
- Освоить правильность в выполнении утренних самостоятельных занятий
- Уметь подбирать рациональное питание с учётом калорийности пищи и использовать гигиенические рекреационные мероприятия в режиме дня;
- Научиться самостоятельно подбирать популярные частные методики при занятиях физическими упражнениями;
- Определять роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки при профилактике утомления;
- Научиться использовать различные тренажеры, приспособления и спортивные устройства в индивидуальных оздоровительных занятиях;
- Изучить опыт основ семейного физического воспитания;
- Подбирать средства восстановления и повышения работоспособности при повышенных умственных нагрузках.

1.2 Практикумы

Важным разделом в организации дополнительных занятий по физической культуре являются практикумы, в которые необходимо включать следующие разделы:

- Контрольно-консультативные занятия по организации двигательного режима в период напряженных умственных нагрузок;
- Организационно-методические основы проведения самостоятельных занятий студентов с различными заболеваниями;
- Методические основы занятий оздоровительной ходьбой. Особенности методики занятий оздоровительным бегом и плаванием;
- Составление индивидуальных оздоровительных программ для развития общей выносливости;
- Составление базовых вариантов специальных комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности;

- Подбор индивидуальных комплексов упражнений для коррекции дефектов фигуры и осанки;
- Подбор специальных физических упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

1.3 Практический раздел

Практический раздел программы решает задачи оздоровления и формирования физических навыков студентов в период их обучения.

Освоение практического раздела должно обеспечить повышение уровня физического развития, физической подготовленности и спортивной подготовки, что должно выражаться в качественном выполнении зачетных нормативов. С этой целью необходимо в учебном процессе студентам постоянно выполнять:

- Общеразвивающие физические упражнения с элементами гимнастики и легкой атлетики, направленные на развитие общей и специальной гибкости и быстроты;
- Комплексы физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленные на развитие специальной выносливости, быстроты движений, равновесия;
- Комплексы физических упражнений со штангой различного веса, направленные на развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.
- Комплексы физических упражнений по методу круговой тренировки, направленные на развитие основных физических качеств, быстроты, ловкости, координации движений, силовых качеств, силовой выносливости;
- Комплексы физических упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке, направленные на развитие профессиональных навыков и умений.
- Программный материал (элементы техники волейбола, баскетбола, футбола, легкой атлетики, плавания и лыжной подготовки).

1.4 Теоретический зачет по курсу «Физическая культура»

Цель теоретического раздела – дать студентам базовые знания по теории и методам физической культуры, привить элементарные понятия в области анатомии, физиологии и врачебного контроля. В процессе теоретических занятий необходимо ознакомить студентов с результатами влияния на организм человека гиподинамии, гипокнезии, экологического кризиса, упражнений, выполняемых в анаэробных и аэробных условиях, эмоционального фактора.

Теоретические занятия необходимо проводить с первых лет обучения, с тем чтобы студенты в дальнейшем имели достаточный уровень представлений и знаний, позволяющих осознанно решать практические задачи физического совершенствования организма.

Рекомендуется вопросы теоретического раздела программы систематизировать в группы и предложить студентам следующие темы:

- Основы анатомии; физиологические механизмы, протекающие в организме человека под влиянием внешних и внутренних раздражителей
- Основы теории и методики физического воспитания и спорта
- Гигиена физического воспитания, личная и общественная гигиена
- Профилактика спортивного травматизма на учебных – тренировочных занятиях по различным видам спорта

1.5 Практический зачет по курсу «Физическая культура»

Прием контрольных нормативов по физическому развитию и физической подготовленности студентов, а также тесты кафедра осуществляет в конце каждого учебного семестра. Контрольные нормативы для оценки технической подготовки студентов по баскетболу, волейболу, футболу, а так же тесты для оценки физической подготовленности занимающихся основного и подготовительного отделений разрабатывает кафедра с утверждением их на заседании методических комиссий. (см. Приложение).

Для определения уровня физической подготовленности студентов мы рекомендуем тесты из легкой атлетики: бег на 1000 м, бег на 30 м, прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места. Из гимнастики: поднимание и опускание туловища из исходного положения лёжа на спине, приседания на одной ноге с опорой одной рукой о стойку (для женщин); подтягивания на перекладине из исходного положения, вис на перекладине хватом сверху, поднимание прямых ног до касания стопами перекладины из исходного положения – вис на перекладине хватом сверху (для мужчин).

1.5.1. Рекомендации при выполнении тестов по физической подготовленности студентов

К выполнению тестов допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск врача к вузовским соревнованиям. При выполнении тестов рекомендуется нормативы принимать раздельно для студентов, зачисленных в основное учебное отделение, и для студентов, отнесенных в подготовительное учебное отделение. Преподаватели должны требовать от студентов исходных положений согласно установленных правил соревнований.

Требования к выполнению тестов

Тест – кроссовый бег на 1000м и 2000м. Студенты, принимающие участие в данном тесте, выстраиваются в одну шеренгу по 10-15 человек возле линии старта. По команде «На старт!» - тестируемые занимают исходное положение на линии старта. По команде «Марш!» - начинают бег. Тестируемые стараются пробежать дистанцию без остановок как можно быстрее. Время бега измеряется по секундомеру с точностью до 1сек. После окончания забега, тестируемые не должны сразу останавливаться или садиться. Рекомендуется после окончания бега пройти 10-15 метров и выполнить 2-3 упражнения на дыхание.

Тест – бег на 30м. Выполняется на специально подготовленной площадке с низкого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике одновременно двумя тестируемыми.

По командам «На старт!» и «Внимание!» тестируемые занимают соответствующее положение низкого старта. При выполнении низкого старта необходимо переднюю ногу (сильнейшую) поставить примерно в полутора ступнях позади линии старта, заднюю (более слабую) - еще на одну ступню дальше. Руками опереться о поверхность дорожки перед стартовой линией. По команде «Марш!» - каждый участник старается пробежать заданное расстояние как можно быстрее. Время бега измеряется по секундомеру от момента подачи команды «Марш!» до пересечения бегуном вертикальной плоскости финиша. Измерение производится с точностью до 0,1 с. После окончания бега, тестируемые не должны сразу останавливаться или садиться. Рекомендуется выполнить 2-3 упражнения на дыхание.

Тест – прыжки в длину с разбега. Тест необходимо выполнять на специально подготовленном секторе для прыжков, оборудованном дорожкой для разбега с соответствующим не травмоопасным покрытием и «ямой» с песком для приземления с наличием определенных требований, предусмотренных «Правилами соревнований по легкой атлетике». При выполнении теста необходимо стать на мест, выбранное тестируемым для начала разбега (в пределах

20-30 м от приземления), заняв положение, напоминающее высокий старт в беге на короткие дистанции. Начиная разбег, рекомендуется увеличить скорость разбега по мере приближения к яме для прыжков, затем оттолкнуться от «бруска», выбрав способ прыжка, и приземлится. После выполнения прыжка судьи определяют расстояние от переднего края бруска (линии, ограничивающей разбег) до ближайшей к бруску точки приземления (любой частью тела) с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Песок в яме приземления должен быть взрыхленным и выровнен. После приземления тестируемому разрешается выходить из ямы только вперед или вперед - в сторону.

Тест – прыжки в длину с места. Тест выполняется на специально подготовленной ровной площадке или в прыжковую яму со стартовой линией. При выполнении теста занимающийся принимает стойку - ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу, свободно. Носки ног у стартовой линии на одном уровне. Выполняя тест занимающийся одновременно приседая, отводит руки назад. Резко разгибая ноги и одновременно делая взмах руками вперед-вверх, толчком ногами, необходимо выполнить полет и, «выбрасывая» ноги вперед, приземлиться на обе ноги. Тест выполняется из трёх попыток. Перед выполнением дается установка на максимальный результат. Результат определяется металлической рулеткой от ближней к толчку части стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии. Результат определяется в сантиметрах. Прыжки выполняются в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании. Под пятки рекомендуется подкладывать войлочную прокладку. При потере равновесия и падении назад после прыжка не рекомендуется подставлять руки за спину и отводить голову назад.

Тест – подтягивание на перекладине. Тест выполняется на гимнастической перекладине или специальной съемной перекладине, установленной в спортивном зале. Выполнение – из исходного положения «вис на перекладине хватом сверху» занимающемуся необходимо подтянуться до перехода подбородком перекладины, без пауз и отдыха, затем медленно прийти в исходное положение. Засчитывается количество полных подтягиваний, выполненных в соответствие с изложенными выше требованиями при одной попытке. Рекомендуется максимально возможное количество подтягиваний в одном подходе. Необходимо добиваться от тестируемого, чтобы ноги были вместе и прямые, тело не раскачивалось. Тест прекращается, если испытуемый делает заметную остановку, то есть остановку на 2 сек. и более, если ему не удается зафиксировать подбородок над перекладиной 2 раза подряд. Требования безопасности при выполнении подтягивания: Необходимо проверить надежность перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

Тест – поднятие и опускание ног в висячем положении до касания перекладины. Оборудование и исходное положение такие же, как при выполнении теста «Подтягивание на перекладине». При выполнении упражнения тестируемый в висячем положении хватом сверху поднимает прямые ноги до касания перекладины ступнями ног, без пауз отдыха, раскачиваний. Испытуемый старается поднять ноги максимальное число раз в одном подходе.

Тест - поднятие и опускание туловища из положения «лежа на спине». Тест выполняется из исходного положения, лежа на спине, на коврике, ноги прямые, стопы вместе, закреплены, руки скрестно перед грудью, кистями обхватить середину плеч. При выполнении теста необходимо поднять туловище. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками пола. Тестируемый старается выполнить упражнение максимальным количеством раз в одном подходе.

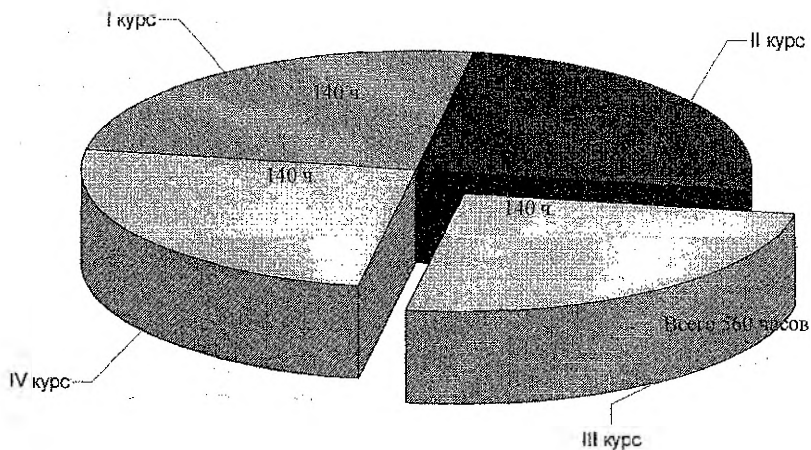
Тест - приседание на одной ноге. При выполнении теста испытуемый принимает основную стойку, взявшись одной рукой за вертикальную опору. Стоя на одной ноге, одной рукой, держащейся за опору, другая нога поднята вперед (положение так называемого «листолета»), приседает и медленно встает. Испытуемый старается выполнить максимальное количество приседаний с одной попытки.

ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЙ

Физическое воспитание в высших учебных заведениях Республики Беларусь строится на основе государственной программы «Физическая культура».

Как правило, физическая культура и спорт в вузах организуются на 1-4 курсах.

Распределение учебных часов по курсам обучения



Расчет учебных часов на учебный год планируется на 35 недель из расчета 4 обязательных часа в неделю.

Все студенты на первом курсе в обязательном порядке проходят углубленный медицинский осмотр, для чего из медицинского учреждения в вуз приглашается высококвалифицированная комиссия, функция которой после медицинского профосмотра студентов распределяют на основную, подготовительную, специальную медицинские группы и группу ЛФК.

Согласно медицинским заключениям кафедры физического воспитания и спорта должны организовывать работу в основном, подготовительном, специальном, отделении спортивного совершенствования и группе ЛФК.

Основное учебное отделение

В него зачисляются студенты основной медицинской группы с высоким и средним уровнями физического развития и физической подготовленности.

Подготовительное учебное отделение

В него зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп с низким уровнем физической подготовленности. Численность учебной группы основного или подготовительного отделения должна составлять 16 – 20 студентов на одного преподавателя.

Специальное медицинское отделение

В СМО зачисляются студенты имеющие отклонения здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок. Студенты этого отделения распределяются по нозологическим признакам на группы А, Б, В. Численность учебной группы СМО должна составлять 8 – 12 студентов на одного преподавателя.

Группа лечебной физической культуры (ГЛФК)

Создается из студентов, имеющих стойкие нарушения в состоянии здоровья соматического или функционального характера. Занятия в группе ЛФК могут быть организованы при кафедре физического воспитания специалистами, имеющими базовое медицинское образование, а в отдельных случаях, при сложных диагнозах, студенты направляются для занятий в медицинские учреждения.

Отделение спортивного совершенствования (ОСС)

Отделение ОСС организуется для студентов основной медицинской группы, имеющих спортивные разряды и желание заниматься избранным видом спорта. Количественный состав учебной группы зависит от спортивно-технической подготовленности занимающихся и видов спорта.

Спортивные секции при спортивных клубах

Спортивные секции по различным видам спорта создаются при спортивных клубах для студентов основной медицинской группы, имеющих определенные способности и большое желание заниматься спортом.

Основная направленность учебного процесса в предложенных учебных отделениях.

На учебных занятиях по физической культуре и спорту в вузах в первую очередь необходимо решать оздоровительные задачи.

В этом случае профессорско-преподавательскому составу кафедр физического воспитания и спорта рекомендуется:

Для чего необходимо:

Воспитывать у студентов прежде всего, оздоровительную потребность к физической культуре

1. Приобщать студентов к регулярному выполнению утренней оздоровительной гимнастики.
2. Поддерживать и постоянно увеличивать недельный объем двигательной активности.

3. Приобщать студентов к регулярным процедурам закаливания организма средствами естественных сил природы (солнце, воздух и вода)

4. Регулярно проводить рекреационные мероприятия средствами физической культуры..

Воспитывать у студентов потребность к регулярному совершенствованию организма

Научить студентов правильно организовывать самостоятельные занятия, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и т.д.

Организовывать специальные занятия, направленные на овладение студентами профессионально-прикладных навыков и умений

1. Научить студентов составлять профессиональные программы к избранным профессиям.
2. Научить студентов самостоятельно подбирать физические упражнения для составления специальных комплексов в зависимости от трудовой деятельности.

3. Научить студентов эффективно использовать рекреационные и релаксационные возможности физических упражнений для профилактики травматизма и производственных заболеваний.

Средства и методы воздействия на воспитание у студентов сознательной необходимости к регулярным занятиям физическими упражнениями

1. Регулярно проводить специальные лекции и беседы/
2. Использовать рассказ и показ киноколлажей, фильмов, медиафильмов.
3. Организовывать посещение различных спортивных мероприятий и т.д.

**Организация учебного процесса со студентами отнесенными
в специальное медицинское отделение и ГЛФК**

Группа объединяет студентов, имеющих заболевания:



Сердечно-сосудистой и дыхательных систем, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопия.



1. Органов брюшной полости (желчевыводящих путей, хронические холециститы, гастриты, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колиты).
2. Органов малого таза.
3. Нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек.



1. Опорно-двигательного аппарата.
2. Снижение двигательной функции.
3. Различные искривления позвоночника (сколиозы, кифозы, лордозы).



Стойкие нарушения в состоянии здоровья соматического или функционального характера независимо от нозологических форм.

Раскрыв содержание и организацию физического воспитания в вузах, можно отметить, что в большей мере оно должно нести оздоровительную направленность. Этому свидетельствует то, что для большей части студентов, занимающихся в вузах (75%), необходима физическая культура, как средство, направленное на укрепление их здоровья.

2.1 Содержание учебного материала для студентов первого курса

Лекционные занятия – 6 часов:

• Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь;

- Основы здорового образа жизни;
- Естественно-научные основы физического воспитания.

Практические занятия – 134 часа:

- Легкая атлетика – обучение технике легкоатлетических видов.
- Волейбол – обучение элементам техники игры в волейбол;
- Футбол – обучение элементам техники игры в футбол;
- Баскетбол – обучение элементам техники игры в баскетбол;
- ППФП – научить студентов выполнять комплексы физических упражнений на нестандартном спортивном оборудовании.

2.2 Содержание учебного материала для студентов второго курса

Лекционные занятия – 6 часов:

- Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма;
- Основы методики самостоятельных занятий;
- Физическая культура и спорт как общественное явление.

Практические занятия – 134 часа:

- Легкая атлетика – обучение и совершенствование техники легкоатлетических видов;
- Волейбол – обучение и совершенствование элементам техники игры в волейбол. Учебная игра по упрощённым правилам;
- Футбол – обучение и совершенствование элементам техники игры в футбол. Учебная игра по упрощённым правилам;
- Баскетбол – обучение и совершенствование элементам техники игры в баскетбол. Учебная игра по упрощённым правилам;
- ППФП – выполнение комплексов физических упражнений на нестандартном спортивном оборудовании и тренажерах.

2.3 Содержание учебного материала для студентов третьего курса

Лекционные занятия – 2 часа:

- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Практические занятия – 138 часов:

- Легкая атлетика – совершенствование техники легкоатлетических видов.
- Волейбол – совершенствование техники игры в волейбол. Двухсторонние игры по упрощённым правилам. Судейство соревнований.
- Футбол – совершенствование техники игры в футбол. Двухсторонние игры по упрощённым правилам. Судейство соревнований.
- Баскетбол – совершенствование техники игры в баскетбол. Двухсторонние игры по упрощённым правилам. Судейство соревнований.
- ППФП – выполнять комплексы физических упражнений на нестандартном спортивном оборудовании с учётом прохождения каждого снаряда на время.

2.4 Содержание учебного материала для студентов четвертого курса

Лекционные занятия – 2 часа:

- Физическая культура в научной организации труда

Практические занятия – 138 часов:

- Легкая атлетика – совершенствование техники легкоатлетических видов.
- Волейбол – совершенствование техники игры в волейбол. Двухсторонние игры по упрощённым правилам. Судейство соревнований.
- Футбол – совершенствование техники игры в футбол. Двухсторонние игры по упрощённым правилам. Судейство соревнований.
- Баскетбол – совершенствование техники игры в баскетбол. Двухсторонние игры по упрощённым правилам. Судейство соревнований.
- ППФП – выполнение комплексов физических упражнений на нестандартном спортивном оборудовании и тренажерах с учётом времени. Составление комплексов физических упражнений по ППФП.

ГЛАВА 3. РАБОЧИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ IV КУРСОВ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ

Рабочий план по дисциплине «Физическая культура» предусматривает разъяснение теоретического и практического учебного материала по курсам обучения студентов в вузе. Он составляется на каждый семестр, где учебный материал распределяется в определенной последовательности при обучении или совершенствовании техники выполнения специальных упражнений из различных видов спорта, предусмотренных программой.

В рабочем плане определяется последовательность лекционного курса по годам обучения и практические занятия по видам спорта, направленные на всестороннее гармоническое развитие занимающихся.

3.1. Рабочий план прохождения учебного материала по дисциплине «Физическая культура» для студентов первого курса

Номер занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов	
		лекции	практические занятия
ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР			
1	<i>Теоретико-методический раздел</i>	4	68
№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 в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.	2	
№2	Основы здорового образа жизни. Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Понятия ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД. Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД. Профилактика.	2	
2	Практические занятия		
№ 3-6	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, волейболом, футболом, ОФП и ППФ. Разминка Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета, направленные на развитие координационных способностей, быстроты и гибкости. Медленный бег по пересеченной местности. Легкая атлетика Обучение технике бега на короткие дистанции. Научить технике бега по прямой. Научить технике бега на повороте. Научить низкому старту и стартовому разбегу. Обучение технике прыжков в длину с разбега, способом "согнув ноги". Создать представление о разбеге, отталкивании, полете и приземлении в прыжках в длину способом "согнув ноги". Проверить умение выполнить прыжок в длину с произвольного разбега. Волейбол. Обучение элементам техники игры. Футбол. Обучение элементам техники игры. ППФ. Выполнение комплекса физических упражнений на нестандартном спортивном оборудовании, направленных на развитие ловкости и координации движений.		8

№ 7-10	<p>Разминка. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета, направленные на развитие быстроты, координационных способностей, выносливости. Медленный бег по пересеченной местности.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Научить финишному броску на ленточку. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение технике прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги". Научить технике отталкивания в сочетании с полетом в «шаге».</p> <p>Волейбол. Обучение элементам техники игры. Учебная игра.</p> <p>Футбол. Обучение элементам техники игры. Учебная игра.</p> <p>ПФП. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленных на развитие специальной выносливости</p>	8
№ 11-14	<p>Разминка. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета, направленные на развитие общей выносливости, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Обучение технике бега на средние дистанции. Создать представление о технике бега на средние дистанции. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.</p> <p>Обучение технике прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги". Научить технике приземления. Научить правильному переходу от разбега к отталкиванию.</p> <p>Волейбол. Обучение элементам техники и тактики. Учебная игра.</p> <p>Футбол. Обучение элементам техники и тактики. Учебная игра.</p> <p>ПФП. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленных на развитие быстроты движения.</p>	8
№ 15-18	<p>Разминка. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета, направленные на развитие гибкости, общей выносливости, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта.</p> <p>Обучение технике прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги". Совершенствовать технику прыжка в длину в целом.</p> <p>Волейбол. Обучение элементам техники и тактики игры. Учебная игра.</p> <p>Футбол. Обучение элементам техники и тактики игры. Учебная игра.</p> <p>ПФП. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленных на развитие равновесия.</p>	8
№ 19	<p>Разминка. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Прием контрольных нормативов.</p>	2
№ 20	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом и ОФП в спортивных залах</p> <p>Разминка. Общеразвивающие упражнения и специальные упражнения с мячом.</p> <p>Волейбол. Обучение технике игры. Обучение технике передачи мяча двумя руками на месте и в движении. Обучение технике подачи мяча снизу и сверху одной рукой. Обучение тактическим приемам в учебной игре. Учебная игра.</p>	2
№ 21-23	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения с элементами гимнастики и специальные разминочные упражнения волейболиста.</p> <p>Волейбол. Обучение техник передачи мяча двумя руками на месте и в движении. Обучение технике подачи мяча снизу и сверху одной рукой. Обучение тактическим приемам в учебной игре.</p> <p>Упражнения на тренажерах.</p> <p>Выполнение комплекса специальных упражнений, направленных на развитие прыгучести.</p>	6

№ 24-26	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения с элементами гимнастики и специальные разминочные упражнения волейболиста.</p> <p>Волейбол. Обучение технике передачи мяча на месте и в движении; подача мяча сверху. Совершенствование тактических приемов в учебной игре.</p> <p>Прием контрольных нормативов (см. приложение).</p> <p>Упражнения на тренажерах.</p> <p>Выполнение комплекса специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>		6
№ 27-29	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях на воде.</p> <p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения на суше и в воде.</p> <p>Плавание. Упражнения, направленные на освоение с водой. Обучение и совершенствование техники плавания одним из основных избранных способов.</p> <p>Волейбол. Обучение технике передачи мяча на месте и в движении; подача мяча сверху. Совершенствование тактических приемов в учебной игре.</p> <p>Прием контрольных нормативов (см. приложение).</p>		6
№ 30-31	<p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения на суше и в воде.</p> <p>Плавание. Совершенствование техники плавания избранным способом. Обучение технике старта, поворотов, сдача контрольных нормативов.</p> <p>Волейбол. Обучение технике передачи мяча на месте и в движении; подача мяча сверху. Совершенствование тактических приемов в учебной игре.</p> <p>Прием контрольных нормативов (см. приложение).</p>		4
№ 32	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах.</p> <p>Разминка. ОРУ и специальные физические упражнения лыжника.</p> <p>Лыжная подготовка. Обучение технике поворотов на месте и в движении. Обучение технике попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода.</p> <p>Волейбол. Обучение технике передачи мяча на месте и в движении; подача мяча сверху. Совершенствование тактических приемов в учебной игре.</p> <p>Прием контрольных нормативов (см. приложение).</p>		2
№ 33-34	<p>Разминка. ОРУ и специальные физические упражнения лыжника.</p> <p>Лыжная подготовка. Обучение технике подъемов, спусков и торможения. Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода.</p> <p>Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 5 км.</p> <p>Волейбол. Обучение технике передачи мяча на месте и в движении; подача мяча сверху. Совершенствование тактических приемов в учебной игре.</p> <p>Прием контрольных нормативов (см. приложение).</p>		4
№ 35	Теоретический зачет по курсу "Физическая культура"	2	2
№ 36	Практический зачет Прием контрольных нормативов по физическому развитию и физической подготовленности.		
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА I СЕМЕСТР:		6	66
ВТОРОЙ СЕМЕСТР			
1. Теоретико-методический раздел		2	
№ 37	<p>1.3. Естественно-научные основы физического воспитания</p> <p>Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.</p>	2	

2 № 38	<p>Практические занятия</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом, ОФП, ППФП и лыжной подготовке.</p> <p>Разминка. ОРУ и специальные физические упражнения лыжника.</p> <p>Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов по технике попеременно-го двухшажного и одношажного ходов.</p> <p>Баскетбол. Обучение технике передачи и ловли мяча, ведение мяча и бросков мяча в корзину. Учебная игра.</p>	2
№ 39-40	<p>Разминка. ОРУ на месте и в движении.</p> <p>Упражнения на тренажерах. Выполнение комплекса физических упражнений по методу круговой тренировки, направленных на развитие основных физических качеств.</p> <p>Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов по технике попеременно-го двухшажного и одношажного ходов.</p> <p>Баскетбол. Обучение технике передачи и ловли мяча, ведения мяча и бросков мяча в корзину. Учебная игра.</p>	4
№ 41-44	<p>Разминка. ОРУ с элементами гимнастики и специальными упражнениями баскетболиста.</p> <p>Баскетбол. Обучение технике передачи и ловли мяча, ведения мяча и бросков мяча в корзину.</p> <p>Упражнения на тренажерах. Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки.</p>	8
№ 45-48	<p>Разминка. ОРУ с элементами гимнастики и специальных упражнений баскетболиста.</p> <p>Баскетбол. Обучение и совершенствование техники: передач и ловли мяча; ведения и бросков мяча в корзину. Учебная игра.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гириями различного веса.</p> <p>Упражнения на тренажерах. Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки, направленного на развитие быстроты.</p>	8
№ 49-52	<p>Разминка. ОРУ с элементами гимнастики и специальными упражнениями баскетболиста.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники передач и ловли мяча, ведения и бросков мяча в корзину. Совершенствование тактики игры (выбор места в нападении для получения мяча, выбор места в защите для перехвата мяча). Совершенствование технических и тактических приемов в учебной игре.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гириями различного веса.</p> <p>Упражнения на тренажерах. Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки, направленного на развитие ловкости и координации движений.</p>	8
№ 53-56	<p>Разминка. ОРУ с элементами гимнастики и специальные упражнения баскетболиста.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Прием контрольных нормативов.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гириями различного веса.</p> <p>Упражнения на тренажерах. Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки, направленного на развитие силы,</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития ловкости и координации движений.</p>	8
№ 57-62	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, волейболом, футболом, ОФП и ППФП</p> <p>Разминка. ОРУ с элементами гимнастики и специальными упражнениями легкоатлета. Разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p>Легкая атлетика. Обучение технике бега на коротких дистанциях.</p> <p>Обучение и совершенствование технике прыжков в длину с разбега способом "согнув ногу".</p> <p>Волейбол. Обучение технике и тактике игры. Учебная игра.</p> <p>Футбол. Обучение технике и тактике игры. Учебная игра.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гириями различного веса.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития силовых качеств.</p>	12

№ 63-68	Разминка. ОРУ с элементами гимнастики и специальные упражнения легкоатлета, разминочный бег по пересеченной местности. Легкая атлетика. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике прыжков в длину способом "прогнувшись". Волейбол. Обучение технике и тактике игры. Учебная игра. Футбол. Обучение технике и тактике игры. Учебная игра. ППФП. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленных для развития специальной выносливости.		12
№ 69	Разминка. ОРУ с элементами гимнастики и специальные упражнения легкоатлета, разминочный бег по пересеченной местности.		2
№ 70	Легкая атлетика. Прием контрольных нормативов по легкой атлетике.		2
	Практический зачет. Прием контрольных нормативов по физическому развитию и физической подготовленности (тесты, см. приложение).		2
	ВСЕГО ЧАСОВ ЗА II СЕМЕСТР:	2	66
	ИТОГО часов за учебный год:	6	134
ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1. Получить положительную оценку за технику выполнения пройденных видов. 2. Получить положительную оценку за выполнение контрольных нормативов.			

3.2 Рабочий план прохождения учебного материала по дисциплине «Физическая культура» для студентов второго курса

Номер занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов	
		лекции	практические занятия
ТРЕТИЙ СЕМЕСТР			
1 Теоретико-методический раздел			
№1	1.1 Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма Характеристика современных оздоровительных систем и средств. 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.	2	
№2	1.2 Основы методики самостоятельных занятий Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Принципы дозирования физической нагрузки. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Домашние задания по физической культуре.	2	
2 Практические занятия			
№ 3-8	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, волейболом, футболом, ОФП и ППФП. Разминка. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета, направленные на развитие координационных способностей, быстроты и гибкости. Медленный бег по пересеченной местности. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (техника низкого старта и стартового разбега, бега по прямой, бега на повороте, финиширования). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, способом "согнув ноги". Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках в длину способом "согнув ноги". Проверить умение выполнить прыжок в длину с разбега. Волейбол. Совершенствование элементов техники игры. Учебная игра. Футбол. Совершенствование элементов техники игры. Учебная игра. ППФП. Выполнение комплекса физических упражнений на нестандартном спортивном оборудовании, направленных на развитие ловкости и координации движений.		12

№ 9-14	<p>Разминка. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета, направленные на развитие быстроты, координационных способностей, выносливости. Медленный бег по пересеченной местности.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции (техника старта, бега на дистанции, финиширования). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "прогнувшись" (техника разбега, отталкивания, приземления). Кроссовая подготовка.</p> <p>Волейбол. Совершенствование элементов техники и тактики игры. Учебная игра.</p> <p>Футбол. Совершенствование элементов техники и тактики игры. Учебная игра.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленных на развитие силовой выносливости</p>	12
№ 15-20	<p>Разминка. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета, направленные на развитие общей выносливости, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p>Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (техника старта, бег по дистанции, финиширование). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "ножницы" (техника разбега, отталкивания, приземления).</p> <p>Волейбол. Совершенствование элементов техники и тактики в двусторонней игре.</p> <p>Футбол. Совершенствование элементов техники и тактики в двусторонней игре.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленных на развитие гибкости и координации движений.</p>	12
№ 21-24	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом, ОФП и ППФП</p> <p>Разминка. Общеразвивающие и специальные упражнения волейболиста, направленные на развитие гибкости.</p> <p>Волейбол. Совершенствование техники передачи и приема мяча двумя руками на месте и в движении, подачи мяча снизу и сверху. Совершенствование тактики игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гириями и гантелями различного веса. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах для развития гибкости методом круговой тренировки.</p>	8
№ 25-26	<p>Разминка. ОРУ с элементами гимнастики и специальные разминочные упражнения волейболиста.</p> <p>Волейбол. Совершенствование техники передачи и приема мяча двумя и одной рукой. Техника нападающего удара, техника постановки одиночного и группового блока. Техника подачи мяча. Совершенствование тактики игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гириями различного веса. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах методом круговой тренировки для развития скорости.</p>	4
№ 27	<p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения с мячом.</p> <p>Волейбол. Совершенствование элементов техники и тактики игры. Двухсторонняя игра. Прием контрольных нормативов.</p>	2
№ 28	<p>Инструктаж по технике безопасности на воде</p> <p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения пловца на суше и в воде.</p> <p>Плавание. Специальные упражнения, направленные на освоение с водой. Обучение и совершенствование техники плавания подручными поддерживающими средствами. Обучение и совершенствование техники плавания одним из избранных способов.</p> <p>Волейбол. Совершенствование элементов техники и тактики игры. Двухсторонняя игра. Прием контрольных нормативов.</p>	2
№ 29-30	<p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения пловца на суше и в воде.</p> <p>Плавание. Специальные упражнения, направленные на освоение с водой. Обучные упражнения, направленные на освоение с водой. Обучение и совершенствование техники плавания способом "кроль" на спине и на груди. Обучение технике приема оказания помощи утопающему.</p> <p>Волейбол. Совершенствование элементов техники и тактики игры. Двухсторонняя игра. Прием контрольных нормативов.</p> <p>Упражнения на тренажерах. Выполнение специальных и подводящих упражнений пловца с облегченной штангой. Выполнение комплекса упражнений методом круговой тренировки для развития силы.</p>	4

№ 31-33	<p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения на суше и в воде.</p> <p>Плавание. Специальные упражнения, направленные на освоение с водой. Совершенствование техники плавания способом "кроль" на груди и спине. Обучение техники приемам оказания помощи утопающему. Подвижные игры и игровые эстафеты на воде.</p> <p>Прием контрольных нормативов.</p> <p>Волейбол. Совершенствование элементов техники и тактики игры. Двухсторонняя игра. Прием контрольных нормативов.</p>		6
№34	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом</p> <p>Разминка. ОРУ и специальные физические упражнения лыжника.</p> <p>Лыжный спорт. Обучение и совершенствование техники поворотам на месте и в движении. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.</p> <p>Волейбол. Совершенствование элементов техники и тактики игры. Двухсторонняя игра. Прием контрольных нормативов.</p>		2
№ 35	Теоретический зачет по курсу "Физическая культура".		2
№36	Практический зачет Прием контрольных нормативов по физическому развитию и физической подготовленности.		2
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА III СЕМЕСТР:			8
ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР			
1	Теоретико-методический раздел		2
№37	<p>Физическая культура и спорт как общественное явление</p> <p>Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности. Спорт высших достижений, массовый, профессиональный, любительский, студенческий.</p>		2
2	Практические занятия		
№ 38-40	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу, ОФП и ППФП</p> <p>Разминка. ОРУ и специальные физические упражнения лыжника.</p> <p>Лыжная подготовка. Обучение и совершенствование техники подъемов ("лесенкой", "елочкой"). Обучение и совершенствование техники торможения ("плугом", "упором", "соскальзыванием"). Обучение и совершенствование техники поворотов в движении ("переступанием", "плугом", на параллельных лыжах рывком). Передвижение на лыжах по слабонересеченной местности до 5 км.</p> <p>Прием контрольных нормативов по технике передвижения на лыжах.</p> <p>Баскетбол. Обучение и совершенствование техники передачи и ловли мяча, ведения мяча, бросков мяча по корзине. Обучение и совершенствование тактики игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра.</p>		6
№ 41-42	<p>Разминка. ОРУ и специальные физические упражнения баскетболиста на месте и в движении.</p> <p>Баскетбол. Обучение и совершенствование техники передачи и ловли мяча, ведения мяча, бросков мяча по корзине. Обучение и совершенствование тактики игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра.</p>		4
№ 43-48	<p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения баскетболиста.</p> <p>Баскетбол. Обучение и совершенствование техники игры в нападении (перемещение игрока, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броска мяча в корзину, повороты и обманные движения). Обучение и совершенствование техники игры в защите (защитная стойка, перемещение и работа рук, перехват мяча, выбивание мяча из рук противника, борьба за мяч, не попавший в корзину). Двухсторонняя игра.</p> <p>Английская гимнастика. Выполнение упражнений с гириями различного веса. Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития силовой выносливости.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития координации движений и ловкости.</p>		12

№ 49-52	<p>Разминка. ОРУ на месте и в движении и специальные упражнения баскетболиста на месте и в движении.</p> <p>Баскетбол. Обучение и совершенствование техники игры. Обучение и совершенствование тактики игры в нападении и защите. Подвижные игры и игровые эстафеты с элементами техники игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гириями различного веса. Выполнение комплекса упражнений методом круговой тренировки для развития быстроты.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития силы и быстроты.</p>		8
№ 53-56	<p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения баскетболиста на месте и в движении.</p> <p>Баскетбол. Обучение и совершенствование техники игры. Обучение и совершенствование тактики игры в нападении и защите. Подвижные игры и игровые эстафеты с элементами техники игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гириями различного веса. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах методом круговой тренировки для развития быстроты.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития силы и быстроты.</p>		8
№ 57-58	<p>Разминка. ОРУ с элементами гимнастики и специальные упражнения баскетболиста.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра.</p> <p>Прием контрольных нормативов.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гириями различного веса. Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки, направленного на развитие силы.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития ловкости и координации движений.</p>		4
№ 59-64	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, волейболом, футболом, ОФП и ППФП</p> <p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения легкоатлета. Разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p>Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".</p> <p>Волейбол. Обучение и совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра.</p> <p>Футбол. Обучение и совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гириями различного веса.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития силовых качеств.</p>		12
№ 65-69	<p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения легкоатлета, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p>Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и прогнувшись.</p> <p>Прием контрольных нормативов по легкой атлетике.</p> <p>Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра.</p> <p>Футбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленных для развития специальной выносливости.</p>		10
№ 70	<p>Практический зачет. Прием контрольных нормативов по физическому развитию и физической подготовленности</p>		2
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА IV СЕМЕСТР:			2
ИТОГО часов за учебный год:			66
			6
ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			134
<p>1. Получить положительную оценку за технику выполнения пройденных видов.</p> <p>2. Получить положительную оценку за выполнение контрольных нормативов.</p>			

3.3 Рабочий план прохождения учебного материала по дисциплине «Физическая культура» для студентов третьего курса

Номер занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов	
		лекции	практические занятия
ПЯТЫЙ СЕМЕСТР			
1	<i>Теоретико-методический раздел</i>	4	4
1.1 №1	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) Цель и задачи ППФК студентов. Структурные компоненты ППФК; виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФК студентов. Организация и формы ППФК студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.	2	
2	<i>Практические занятия</i>		
№2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, волейболом, футболом, ОФП и ППФК. Разминка. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета, направленные на развитие координационных способностей, быстроты и гибкости. Специальные разминочные упражнения, направленные на повышение общей работоспособности организма. Медленный бег по пересеченной местности. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (техника низкого старта и стартового разбега, бега по прямой, бега на повороте, финиширования). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, способом "согнув ноги". Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках в длину способом «согнув ноги». Проверить умение выполнить прыжок в длину с разбега. Волейбол. Совершенствование элементов техники игры. Учебная игра. Футбол. Совершенствование элементов техники игры. Учебная игра. Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития силы. ППФК. Выполнение комплекса физических упражнений на нестандартном спортивном оборудовании, направленных на развитие ловкости и координации движений.		2
№ 3–8	Разминка. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета, направленные на развитие быстроты, координационных способностей, выносливости. Медленный бег по пересеченной местности. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции (техника старта, бега на дистанции, финиширования). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега (техника разбега, отталкивания, приземления). Кроссовая подготовка. Волейбол. Совершенствование элементов техники и тактики в двусторонней игре. Футбол. Совершенствование элементов техники и тактики в двусторонней игре. Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития быстроты и ловкости. ППФК. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленных на развитие силовой выносливости		12
№ 9–14	Разминка. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета, направленные на развитие общей выносливости, разминочный бег по пересеченной местности. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (техника старта, бег по дистанции, финиширование). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "ножницы" (техника разбега, отталкивания, приземления). Волейбол. Совершенствование элементов техники и тактики в двусторонней игре. Футбол. Совершенствование элементов техники и тактики в двусторонней игре. Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гириями разного веса. Выполнение комплекса упражнений методом круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств. ППФК. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленных на развитие гибкости и координации движений.		12

№ 15-18	<p>Разминка. ОРУ на месте и в движении, специальные упражнения легкоатлета. Разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p>Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p> <p>Волейбол. Совершенствование элементов техники и тактики игры. Двухсторонняя игра. Судейство соревнований.</p> <p>Футбол. Совершенствование элементов техники и тактики игры. Двухсторонняя игра. Судейство соревнований.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гириями и гантелями различного веса. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах для развития гибкости методом круговой тренировки.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленных на развитие координации, силовой выносливости.</p> <p>Прием контрольных нормативов</p>		8
№ 19-20	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом, ОФП, ППФП и плаванию</p> <p>Разминка. ОРУ с элементами гимнастики и специальные разминочные упражнения волейболиста.</p> <p>Волейбол. Совершенствование тактики игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гириями различного веса. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах методом круговой тренировки для развития скорости.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленных на развитие координации.</p>		4
№ 21-28	<p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения волейболиста с мячом.</p> <p>Волейбол. Совершенствование элементов техники и тактики игры. Учебная двухсторонняя игра. Практика судейства. Прием контрольных нормативов.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах для развития прыгучести и быстроты методом круговой тренировки.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленных на развитие силовой выносливости. Практика судейства. Прием контрольных нормативов.</p>		16
№ 29-32	<p>Инструктаж по технике безопасности на воде</p> <p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения пловца на суше и в воде.</p> <p>Плавание. Совершенствование техники одного из способов плавания. Проплыwanie отрезков на скорость. Совершенствование техники оказания помощи утопающему. Подвижные игры и игровые эстафеты.</p> <p>Волейбол. Совершенствование элементов техники и тактики игры. Учебная двухсторонняя игра. Практика судейства. Прием контрольных нормативов.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса упражнений методом круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса упражнений на дополнительном оборудовании, направленного на развитие силы и выносливости.</p>		8
№ 33-35	<p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения пловца на суше с резиновым жгутом. Специальные упражнения в воде.</p> <p>Плавание. Совершенствование техники плавания способом "кроль" на спине и на груди. Способом "брасс" на груди. Проплывание отрезков на время. Подвижные игры и игровые эстафеты. Участие в соревнованиях на первенство группы или факультета.</p> <p>Волейбол. Совершенствование элементов техники и тактики игры. Учебная двухсторонняя игра. Практика судейства. Прием контрольных нормативов.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение специальных и подводящих упражнений пловца с грифом. Выполнение комплекса упражнений методом круговой тренировки для развития силы.</p>		6
№36	<p>Теоретический зачет по курсу "Физическая культура".</p>		
	<p>Практический зачет. Прием контрольных нормативов по физическому развитию и физической подготовленности.</p>		2
	<p>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА V СЕМЕСТР:</p>		4 68

ШЕСТОЙ СЕМЕСТР

		<i>Практические занятия</i>	
№ 37- 38	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом, баскетболом, ОФП и ППФП</p> <p>Разминка. ОРУ и специальные физические упражнения лыжника.</p> <p>Лыжный спорт. Совершенствование техники поворотов на склонах. Совершенствование техники торможения палками сбоку лыж и между лыжами. Совершенствование техники спуска в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 3-5 км попеременным двухшажным ходом и одновременными одношажным и бесшажным ходами.</p> <p>Баскетбол Совершенствование техники передачи мяча (передача мяча при встречном передвижении игроков, передача мяча при передвижении в парах). Совершенствование техники ловли мяча (ловля двумя руками в движении, ловля мяча после отскока с поверхности пола). Совершенствование техники ведения мяча левой и правой рукой с изменением направления. Совершенствование техники броска мяча в корзину (броски мяча одной рукой после ведения, штрафные броски). Совершенствование тактики игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра. Практика судейства.</p>	4	
№ 39- 40	<p>Разминка. ОРУ и специальные физические упражнения лыжника.</p> <p>Лыжный спорт Совершенствование техники подъемов («лесенкой», «пугачкой», «елочкой»). Совершенствование техники поворотов в движении («переступанием», «плугом», «упором», на параллельных лыжах рывком). Прохождение дистанции 3-5 км по пересеченной местности на время.</p> <p>Прием контрольных нормативов по технике передвижения на лыжах.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча (передача мяча при встречном передвижении игроков, передача мяча при передвижении в парах). Совершенствование техники ловли мяча (ловля двумя руками в движении, ловля мяча после отскока с поверхности пола). Совершенствование техники ведения мяча левой и правой рукой с изменением направления. Совершенствование техники броска мяча в корзину (броски мяча одной рукой после ведения, штрафные броски). Совершенствование тактики игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра. Практика судейства.</p>	4	
№ 41- 46	<p>Разминка. ОРУ и специальные физические упражнения баскетболиста на месте и в движении.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча (передача мяча при встречном передвижении игроков, передача мяча при передвижении в парах). Совершенствование техники ловли мяча (ловля двумя руками в движении, ловля мяча после отскока с поверхности пола). Совершенствование техники ведения мяча левой и правой рукой с изменением направления. Совершенствование техники броска мяча в корзину (броски мяча одной рукой после ведения, штрафные броски). Совершенствование тактики игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра. Практика судейства.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития быстроты.</p>	12	
№ 47- 52	<p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения баскетболиста.</p> <p>Баскетбол. Обучение и совершенствование техники игры в нападении (перемещение игрока, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броска мяча в корзину, повороты и обманные движения). Обучение и совершенствование техники игры в защите: (защитная стойка, перемещение и работа рук, перехват мяча, выбивание мяча из рук противника, борьба за мяч, не попавший в корзину). Двухсторонняя игра. Практика судейства.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гириями различного веса. Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития силовой выносливости.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития координации движений и ловкости.</p>	12	

№ 53- 58	<p>Разминка. ОРУ на месте и в движении и специальные упражнения баскетболиста на месте и в движении.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники передачи, ловли, ведения мяча, бросков мяча в корзину. Совершенствование тактики игры в защите (зональная система защиты, личная защита). Двухсторонняя игра. Практика судейства. Прием контрольных нормативов.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гириями различного веса. Выполнение комплекса упражнений методом круговой тренировки для развития быстроты.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития скоростно-силовой подготовки.</p>		12
№ 59- 64	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, волейболом, футболом, ОФП и ППФП</p> <p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения легкоатлета. Разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p>Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p> <p>Волейбол. Совершенствование элементов техники игры. Двухсторонняя игра. Практика судейства.</p> <p>Футбол. Совершенствование элементов техники игры. Двухсторонняя игра. Практика судейства.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании на развитие ловкости и выносливости.</p>		12
№ 65- 68	<p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения легкоатлета. Разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p>Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прием контрольных нормативов по легкой атлетике.</p> <p>Волейбол. Совершенствование элементов техники и тактики игры. Двухсторонняя игра. Практика судейства.</p> <p>Футбол. Совершенствование элементов техники и тактики игры. Двухсторонняя игра. Практика судейства.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании, направленных на развитие силы.</p>		8
№69	Теоретический зачет по курсу "Физическая культура".		2
№ 70	Практический зачет. Прием контрольных нормативов по физическому развитию и физической подготовленности		2
	ВСЕГО ЧАСОВ ЗА VI СЕМЕСТР:		68
	ИТОГО часов за учебный год:	2	138
ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1. Получить положительную оценку за технику выполнения пройденных видов.			
2. Получить положительную оценку за выполнение контрольных нормативов.			

3.4 Рабочий план прохождения учебного материала по дисциплине
«Физическая культура» для студентов четвертого курса

Номер занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов	
		лекции	практические занятия
СЕДЬМОЙ СЕМЕТР			
1	<i>Теоретико-методический раздел</i>	4	
1.1 №1	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 коллектив. Психорегулирующая тренировка.	2	
2	<i>Практические занятия</i>		
№ 2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, волейболом, футболом, ОФП и ППФП. Разминка. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета, направленные на развитие координационных способностей, быстроты и гибкости. Медленный бег по пересеченной местности. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (техника низкого старта и стартового разбега, бега по прямой, бега на повороте, финиширования). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, способом "согнув ноги". Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках в длину способом «согнув ноги». Проверить умение выполнить прыжок в длину с разбега. ППФП. Выполнение комплекса физических упражнений на нестандартном спортивном оборудовании, направленных на развитие равновесия и привыкания к высоте.		2
№ 3-6	Разминка. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета, направленные на развитие быстроты, координационных способностей, выносливости. Медленный бег по пересеченной местности. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (техника старта, бега на дистанции, финиширования). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега (техника разбега, отталкивания, приземления). Волейбол. Совершенствование элементов техники и тактики в двусторонней игре. Практика судейства. Футбол. Совершенствование элементов техники и тактики в двусторонней игре. Практика судейства. Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гирями различного веса. Выполнение комплекса упражнений методом круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств. ППФП. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленных на развитие силовой выносливости.		8

№ 7-12	<p>Разминка. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета, направленные на развитие общей выносливости, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p>Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции (техника старта, бег по дистанции, финиширование). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега (техника разбега, отталкивания, приземления).</p> <p>Волейбол. Совершенствование элементов техники и тактики в двусторонней игре. Практика судейства.</p> <p>Футбол. Совершенствование элементов техники и тактики в двусторонней игре. Практика судейства.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гирями различного веса. Выполнение комплекса упражнений методом круговой тренировки для развития силовой выносливости.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленных на развитие силы.</p>		12
№ 13-18	<p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения легкоатлета, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p>Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p> <p>Волейбол. Совершенствование тактических и технических приемов в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p>Футбол. Совершенствование тактических и технических приемов в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гирями и гантелями различного веса. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах для развития гибкости методом круговой тренировки.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленных на развитие координации.</p>		12
№ 19-20	<p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения легкоатлета, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p>Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину. Прием контрольных нормативов.</p> <p>Волейбол. Совершенствование тактических и технических приемов в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p>Футбол. Совершенствование технических и тактических приемов в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гирями различного веса. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах методом круговой тренировки для развития гибкости.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленных на развитие силы.</p>		4
№ 21-28	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу, ОФП и ППФП</p> <p>Разминка. ОРУ с элементами гимнастики и специальные упражнения волейболиста, направленные на развитие гибкости.</p> <p>Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гирями различного веса. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах методом круговой тренировки для развития прыгучести и быстроты.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленных на развитие силы.</p>		16

№ 29-32	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию</p> <p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения на суше и в воде.</p> <p>Плавание. Совершенствование техники плавания одним из избранных способов. Проплывание отрезков с заданной скоростью различными способами.</p> <p>Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гириями различного веса. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах методом круговой тренировки для развития силовой выносливости.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленных на развитие гибкости.</p>		8
№ 33-35	<p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения на суше и в воде.</p> <p>Плавание. Совершенствование техники плавания способом "кроль" на груди и на спине. Совершенствование техники оказания помощи утопающему. Проплывание отрезков с заданной скоростью избранным способом. Подвижные игры и игровые эстафеты на воде. Прием контрольных нормативов.</p> <p>Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры в процессе учебной игры. Практика судейства. Прием контрольных нормативов.</p>		6
№36	Практический зачет. Прием контрольных нормативов по физическому развитию и физической подготовленности (тесты, см. приложение).		2
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА VII СЕМЕСТР:		2	70
ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР			
1	Практические занятия		
№ 37-38	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту, баскетболу, ОФП и ППФП</p> <p>Разминка. ОРУ и специальные физические упражнения лыжника.</p> <p>Лыжный спорт. Совершенствование техники торможений, поворотов на месте и в движении. Передвижение на лыжах по слабопереоценной местности 3-5 км.</p> <p>Разминка. ОРУ и специальные физические упражнения баскетболиста.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении, ведения мяча, броска мяча по корзине. Тактика игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра. Практика судейства соревнований.</p>		4
№ 39-40	<p>Разминка. ОРУ и специальные физические упражнения лыжника.</p> <p>Лыжный спорт. Совершенствование техники спусков, поворотов в движении. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременным одношажным ходом. Прием контрольных нормативов по технике спусков, торможений, поворотов и передвижений на лыжах.</p> <p>Разминка. ОРУ и специальные физические упражнения баскетболиста.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении, ведения мяча, броска мяча по корзине. Тактика игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра. Практика судейства соревнований.</p>		4
№ 41-46	<p>Разминка. ОРУ и специальные физические упражнения баскетболиста.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении, ведения мяча, броска мяча по корзине. Тактика игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра. Практика судейства соревнований.</p>		12
№ 47-52	<p>Разминка. ОРУ с элементами гимнастики, специальные упражнения баскетболиста на месте и в движении.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники игры с использованием подвижных игр и эстафет в парах, тройках, четверках. Совершенствование тактики игры в нападении - быстрое нападение, постеленное нападение. Совершенствование тактики игры в защите - зонная система защиты, личная защита. Двухсторонняя игра. Практика судейства соревнований.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гириями различного веса. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты методом круговой тренировки.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития координации движений и ловкости.</p>		12

№ 53-58	<p>Разминка. ОРУ с элементами гимнастики и специальные физические упражнения баскетболиста на месте и в движении.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники игры. Подвижные игры и игровые эстафеты с элементами техники игры. Совершенствование тактики игры в нападении и защите. Подвижные игры и игровые эстафеты с элементами тактики игры. Двухсторонняя игра. Практика судейства соревнований.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гирями различного веса. Выполнение комплекса упражнений для развития силы методом круговой тренировки.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития быстроты.</p>	12
№ 59-64	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, волейболу, футболу, ОФП и ППФП.</p> <p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения легкоатлета, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p>Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p> <p>Волейбол. Совершенствование тактических и технических приемов в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p>Футбол. Совершенствование технических и тактических приемов в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гирями различного веса. Выполнение комплекса упражнений для развития силы методом круговой тренировки.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития ловкости и выносливости.</p>	12
№ 65-68	<p>Разминка. ОРУ и специальные упражнения легкоатлета. Медленный бег по пересеченной местности.</p> <p>Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прием контрольных нормативов.</p> <p>Волейбол. Совершенствование тактических и технических приемов в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p>Футбол. Совершенствование технических и тактических приемов в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений с гирями различного веса. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты и прыгучести методом круговой тренировки.</p> <p>ППФП. Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития силовой выносливости.</p>	8
№ 69	Теоретический зачет по курсу "Физическая культура".	2
№ 70	Практический зачет. Прием контрольных нормативов по физическому развитию и физической подготовленности (тесты, см. приложение).	4
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА VIII СЕМЕСТР:		68
ИТОГО часов за учебный год:		2 138
ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Получить положительную оценку за технику выполнения пройденных видов. 2. Получить положительную оценку за выполнение контрольных нормативов. 		

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Примерные контрольные нормативы для определения технической подготовки студентов основного и подготовительного отделений по баскетболу (для мужчин)

Таблица 1

№	Нормативы	Оценка						
		10	9	8	7	6	5	4
1	Ведение мяча по прямой правой или левой рукой на скорость на расстояние 20 метров (сек)	15	18	20	22	24	26	28
2	Передача мяча в парах на месте (передач)	25	20	18	15	13	12	11
3	Передача мяча в парах с продвижением вперед на расстояние 20 метров (передач)	25	23	20	18	16	14	12
4	Ведение мяча с центра площадки с броском в корзину (количество попаданий)	7	6	5	4	3	2	1
5	Штрафной бросок. Из 10 бросков (количество попаданий)	9	8	7	6	5	4	3
6	Ведение двух мячей на месте правой и левой руками одновременно (сек.)	40сек	45сек	50сек	55сек	60сек	65сек	70сек
7	Участие в двухсторонних учебных играх	+	+	+	+	+	+	+

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Примерные контрольные нормативы для определения технической подготовки студентов основного и подготовительного отделений по баскетболу (для женщин)

Таблица 2

№	Нормативы	Оценка						
		10	9	8	7	6	5	4
1	Ведение мяча по прямой правой или левой рукой на скорость на расстояние 20 метров (сек)	20	22	24	26	28	30	32
2	Передача мяча в парах на месте (передач)	20	17	15	13	12	10	9
3	Передача мяча в парах с продвижением вперед на расстояние 20 метров (передач)	20	18	16	14	12	10	9
4	Ведение мяча с центра площадки с броском в корзину (количество попаданий)	7	6	5	4	3	2	1
5	Штрафной бросок. Из 10 бросков (количество попаданий)	9	8	7	6	5	4	3
6	Ведение двух мячей на месте правой и левой руками одновременно (мин. сек.)	50сек	55сек	60сек	65сек	70сек	75сек	80сек
7	Участие в двухсторонних учебных играх	+	+	+	+	+	+	+

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Примерные контрольные нормативы для определения технической подготовки студентов основного и подготовительного отделений по волейболу (для мужчин)

Таблица 3

№	Нормативы	Оценка						
		10	9	8	7	6	5	4
1	Передача мяча над собой (кол. передач)	15	14	13	12	11	8	6
2	Передача мяча в парах (кол. передач)	18	16	14	12	10	8	6
3	Передача мяча через сетку партнеру из 20 передач	16	14	12	10	8	6	4
4	Передача мяча в парах с продвижением в правую или левую сторону (кол. передач)	14	11	10	9	8	6	4
5	Выполнение верхней подачи мяча через сетку на точность (из 10 подач)	8	7	6	5	4	3	2
6	Выполнение верхней подачи мяча через сетку на точность (из 10 подач)	9	8	7	6	5	4	3
7	Участие в двухсторонних учебных играх	+	+	+	+	+	+	+

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Примерные контрольные нормативы для определения технической подготовки студентов основного и подготовительного отделений по волейболу (для женщин)

Таблица 4

№	Нормативы	Оценка						
		10	9	8	7	6	5	4
1	Передача мяча над собой (кол. передач)	12	10	9	8	7	6	5
2	Передача мяча в парах (кол. передач)	16	14	12	10	8	6	4
3	Передача мяча через сетку партнеру из 15 передач	10	9	8	7	6	5	4
4	Передача мяча в парах с продвижением в правую или левую сторону (кол. передач)	10	9	8	7	6	5	4
5	Выполнение верхней подачи мяча через сетку на точность (из 10 подач)	8	7	6	5	4	3	2
6	Выполнение верхней подачи мяча через сетку на точность (из 10 подач)	8	7	6	5	4	3	2
7	Участие в двухсторонних учебных играх	+	+	+	+	+	+	+

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Примерные контрольные нормативы для определения технической подготовки студентов основного и подготовительного отделений по футболу (для мужчин)

Таблица 5

№	Нормативы	Оценка						
		10	9	8	7	6	5	4
1	Передача мяча партнеру правой или левой ногой на расстояние 10м (кол. передач)	25	20	18	16	15	12	10
2	Передача мяча партнеру с продвижением вперед правой или левой ногой на расстояние 15м (кол. передач)	10	9	8	7	6	5	4
3	Обводка предметов левой и правой ногой на расстоянии 20м (сек)	10	12	14	16	18	20	22
4	Удары по мячу на точность правой или левой ногой с расстояния 11м (из 10 попаданий)	9	8	7	6	5	4	3
5	Жонглирование мячом правой или левой ногой (кол. раз)	15	13	12	10	8	7	6
6	Жонглирование мячом правым или левым коленом (кол. раз)	12	11	10	9	8	7	6
7	Участие в двух сторонних учебных играх	+	+	+	+	+	+	+

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Примерные тесты оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (для мужчин)

Таблица 6

№	Тесты (физические упражнения)	Оценка						
		10	9	8	7	6	5	4
1	Бег на 100м (сек)	12,8	13,0	13,2	13,4	13,8	14,2	14,4
2	Бег на 30м (сек)	4	4,2	4,4	4,6	4,8	5	5,2
3	Кроссовый бег на 2000м (мин. сек)	6,5	6,7	6,8	7,0	7,3	7,5	7,7
4	Прыжок в длину с места (см)	260	255	250	245	240	235	230
5	Прыжок в длину с разбега(см)	460	455	450	445	440	435	430
6	Подтягивание на перекладине хватом сверху (кол. раз)	12	10	9	8	7	6	5
7	В висе на перекладине хватом сверху, поднимание и опускание ног до касания перекладины стопами ног (кол. раз)	12	11	10	9	8	7	6
8	ПГФП - выполнение упражнений на дополнительном спортивном оборудовании	+	+	+	+	+	+	+

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Примерные тесты оценки физической подготовленности студентов подготовительного учебного отделения (для мужчин)

Таблица 7

№	Тесты (физические упражнения)	Оценка						
		10	9	8	7	6	5	4
1	Бег на 100м (сек)	13.0	13.2	13.4	13.6	14	14.4	14.6
2	Бег на 30м (сек)	4.5	4.6	4.7	4.8	5.0	5.2	5.4
3	Кроссовый бег на 2000м (мин. сек)	6.50	7.00	7.20	7.40	7.50	8.00	8.10
4	Прыжок в длину с места (см)	255	250	245	240	235	230	225
5	Прыжок в длину с разбега(см)	450	445	440	435	430	425	420
6	Подтягивание на перекладине хватом сверху (кол. раз)	10	9	8	7	6	5	4
7	В висе на перекладине хватом сверху, поднятие и опускание ног до касания перекладины стопами ног (кол. раз)	11	10	9	8	7	6	5
8	ППФП - выполнение упражнений на дополнительном спортивном оборудовании	+	+	+	+	+	+	+

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Примерные тесты оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (для женщин)

Таблица 8

№	Тесты (физические упражнения)	Оценка						
		10	9	8	7	6	5	4
1	Бег на 100м (сек)	14.0	14.6	14.8	15.0	15.2	15.4	15.6
2	Бег на 30м (сек)	4.6	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
3	Кроссовый бег на 1000м (мин. сек)	4.50	4.65	4.85	5.00	5.15	5.30	5.45
4	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	165	160
5	Прыжок в длину с разбега(см)	365	360	355	350	345	340	335
6	Поднимание и опускание туловища вперед из исходного положения лежа на спине (кол. раз)	60	55	50	45	40	35	30
7	Приседание на одной ноге с опорой одной рукой на стойку (кол. раз)	12	11	10	9	8	7	6
8	ППФП - выполнение упражнений на дополнительном спортивном оборудовании	+	+	+	+	+	+	+

Примерные тесты оценки физической подготовленности студентов подготовительного учебного отделения (для женщин)

Таблица 9

№	Тесты (физические упражнения)	Оценка						
		10	9	8	7	6	5	4
1	Бег на 100м (сек)	14.5	14.9	15.0	15.2	15.4	15.6	15.8
2	Бег на 30м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	6.0	6.2
3	Кроссовый бег на 1000м (мин. сек)	5.0	5.15	5.30	5.45	6.0	6.15	6.30
4	Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	155	150
5	Прыжок в длину с разбега(см)	355	350	345	340	335	330	325
6	Поднимание и опускание туловища вперед из исходного положения лежа на спине (кол. раз)	55	50	45	40	35	33	30
7	Приседание на одной ноге с опорой одной рукой на стойку (кол. раз)	10	9	8	7	6	5	4
8	ПТФП - выполнение упражнений на дополнительном спортивном оборудовании	+	+	+	+	+	+	+

ЛИТЕРАТУРА

1. Легкая атлетика: учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. учеб. Заведений / А.И. Жипкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 464с.
2. Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007 ; под общ. Ред. Вадима Зеличенка. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 144 с.
3. Боковец, В.С., Заровский, В.А., Гончаров, В.А. Специальные упражнения волейболиста / В.С. Боковец, В.А. Заровский, В.А. Гончаров. – Брест, ЧУП "Издательство Академия". – 2005. – 172с.
4. Желобкович, М.П., Купчинов, Р.И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов.- Учеб. Методическое пособие. – Мн.: 2004. – 212с.
5. Ильинич, В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич. - М.: Гардарика. 2003. – 383с.
6. Кудрицкий, В.Н., Кудрицкий, Ю.В., Пасичниченко, В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / пособие для студентов учреждений, обеспечивающих получение высшего образования. – Брест. – 2008. – 59 с.
7. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский.- М.: Издательский центр "Академия". 2007. – 336с.
8. Пасичниченко В.А., Кудрицкий, В.Н. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями / В.А. Пасичниченко, В.Н. Кудрицкий. – Мн.: УО "БГТУ". 2008. – 32с.
9. Родин, А.В., Губа, Д.В. Баскетбол в университете / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Издательство советского спорта. 2009. – 186с.
10. Скрипко, А.Д., Юспа, М.Б. Технологии в физической культуре и спорте / А.Д. Скрипко, М.Б. Юспа. Учебно- методическое пособие. – Мн. – 2001. – 124с.
11. Физическая культура: Типовая учебная программа для высших учеб. Заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.] под ред. В.А. Коледы. – Мн.: РИВШ. 2008. – 60с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО И ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА	5
1.1 Методические занятия.....	5
1.2 Практикумы	5
1.3 Практический раздел	6
1.4 Теоретический зачет по курсу «Физическая культура»	6
1.5 Практический зачет по курсу «Физическая культура»	7
ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЙ	9
2.1 Содержание учебного материала для студентов первого курса	12
2.2 Содержание учебного материала для студентов второго курса.....	13
2.3 Содержание учебного материала для студентов третьего курса.....	13
2.4 Содержание учебного материала для студентов четвертого курса.....	13
ГЛАВА 3. РАБОЧИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ	14
3.1. Рабочий план прохождения учебного материала по дисциплине «Физическая культура» для студентов первого курса	14
3.2 Рабочий план прохождения учебного материала по дисциплине «Физическая культура» для студентов второго курса	18
3.3 Рабочий план прохождения учебного материала по дисциплине «Физическая культура» для студентов третьего курса.....	22
3.4 Рабочий план прохождения учебного материала по дисциплине «Физическая культура» для студентов четвертого курса	26
ПРИЛОЖЕНИЯ	30
ЛИТЕРАТУРА	34

Учебное издание

Составители:

Козлова Наталья Ивановна
Кудрицкий Владимир Николаевич

**Организация планирования
учебного процесса по физической культуре
для студентов непрофильных вузов**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Ответственный за выпуск: Кудрицкий В.Н.
Редактор: Строкач Т.В.
Компьютерная верстка: Боровикова Е.А.
Корректор: Никитчик Е.В.

Подписано к печати 27.02.2012 г. Бумага «Снегурочка». Усл. п.л. 2.1. Уч.-изд. л. 2.25.
Формат 60x84 1/16. Гарнитура Arial Narrow. Тираж 100 экз. Заказ № 291.
Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Брестский государственный технический университет».
224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

Н.И. КОЗЯОВА В.Н. КУДРИЦКИ

**Организация планирования
учебного процесса по физической
культуре для студентов
непрофильных вузов**

