

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И. Коптева

« 26 » 07 2019

Регистрационный № УД-3-01-2019/гр



**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГА**

**Учебная программа учреждения высшего образования
по факультативной дисциплине для специальностей:**

- 1-02 03 01 Белорусская мова і літаратура
- 1-02 03 03 Белорусская мова і літаратура. Замежная мова (англійская)
- 1-02 03 02 Русский язык и литература
- 1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык
- 1-01 01 01 Дошкольное образование
- 1-02 01 01 История и обществоведческие дисциплины
- 1-03 04 01 Социальная педагогика
- 1-03 01 07 Музыкальное искусство, ритмика и хореография
- 1-03 01 08 Музыкальное искусство и мировая художественная культура
- 1-03 01 06 Изобразительное искусство, черчение и народные художественные промыслы
- 1-03 01 03 Изобразительное искусство и компьютерная графика
- 1-01 02 01 Начальное образование
- 1-02 05 01 Математика и информатика
- 1-02 04 02 Биология и география
- 1-02 04 01 Биология и химия
- 1-23 01 04 Психология
- 1-23 01 04 Психология со специализацией "Социальная психология"
- 1-23 01 04 Психология со специализацией "Психология семейных отношений"
- 1-23 01 04 Психология со специализацией "Педагогическая психология"
- 1-23 01 04 Психология со специализацией "Психология предпринимательской деятельности"
- 1-03 04 03 Практическая психология
- 1-03 03 01 Логопедия
- 1-03 03 06 Сурдопедагогика
- 1-03 03 07 Тифлопедагогика
- 1-02 03 08 Олигофренопедагогика

2019 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы «Физическая культура» для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, регистрационный № ТД-СГ.025/тип.

СОСТАВИТЕЛИ:

О.В.Хижевский, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, профессор;
А.А.Кукель, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физического воспитания и спорта
(протокол № 12 от 06.06.2019)

Заведующий кафедрой

О.В.Хижевский

Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
(протокол № 10 от 26.06.2019)

Председатель

А.Н.Касперович

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического
отдела БГПУ

Е.А. Кравченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по факультативной дисциплине «Физическая культура» для основного учебного отделения разработана для обучающихся на I ступени высшего образования в соответствии с образовательными стандартами, учебными планами специальностей:

1-02 03 01 Беларуская мова і літаратура,
1-02 03 03 Беларуская мова і літаратура. Замежная мова (англійская),
1-02 03 02 Русский язык и литература,
1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык,
1-01 01 01 Дошкольное образование,
1-02 01 01 История и обществоведческие дисциплины,
1-03 04 01 Социальная педагогика,
1-03 01 07 Музыкальное искусство, ритмика и хореография,
1-03 01 08 Музыкальное искусство и мировая художественная культура,
1-03 01 06 Изобразительное искусство, черчение и народные художественные промыслы,
1-03 01 03 Изобразительное искусство и компьютерная графика,
1-01 02 01 Начальное образование,
1-02 05 01 Математика и информатика,
1-02 04 02 Биология и география,
1-02 04 01 Биология и химия,
1-23 01 04 Психология со специализацией "Социальная психология",
1-23 01 04 Психология со специализацией "Психология семейных отношений",
1-23 01 04 Психология со специализацией "Педагогическая психология",
1-23 01 04 Психология со специализацией "Психология предпринимательской деятельности",
1-03 04 03 Практическая психология,
1-03 03 01 Логопедия,
1-03 03 06 Сурдопедагогика,
1-03 03 07 Тифлопедагогика,
1-02 03 08 Олигофренопедагогика
и на основании типовой учебной программы «Физическая культура» для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь от «27» июня 2017 г. регистрационный № ТД-СГ.025/тип.

Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста.

Приоритетными положениями данной программы являются:

- усиление оздоровительной роли физических упражнений в физической подготовке студентов;
- повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании

навыков здорового образа жизни;

- целостность знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста;

- ориентация теоретического, методического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки и самосовершенствования средствами физической культуры;

- учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедры физического воспитания и спорта, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы.

Цель и задачи учебной дисциплины

Целью освоения факультативной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка педагога» является формирование физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием

Предметом изучения факультативной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка педагога» являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента, совокупность знаний, умений и навыков

физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Связь с другими учебными дисциплинами. «Профессионально-прикладная физическая подготовка педагога» непосредственно связана с дисциплиной цикла «Дополнительные виды обучения» «Физическая культура» и опирается на освоенные при изучении данной дисциплины знания и умения.

Освоение учебной дисциплины необходимо обучающемуся для создания основы творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Врачебные обследования студента осуществляются до начала учебных занятий по «Профессионально-прикладная физическая подготовка педагога».

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка педагога» не допускаются.

Требования к освоению учебной дисциплины

В результате изучения факультативной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка педагога» обучающийся должен:

знать:

- роль физической культуры как учебной дисциплины высшего педагогического образования и всестороннего развития будущего учителя;
- основы здорового образа и стиля жизни, содержание и формы самостоятельных физкультурных занятий, методы самоконтроля;
- основные команды управления строем, способы подбора комплексов физических упражнений и подвижных игр для детей разного школьного возраста;
- гигиенические требования к рациональному распорядку дня, двигательному режиму с учетом места проведения занятий, природных условий, объема и вида движений и других факторов;
- современные системы физических упражнений и критерии индивидуального выбора системы занятий студентами с учетом учебного режима в вузе и особенностей будущего труда учителя;
- возрастные особенности развития детского организма и влияние физических упражнений на его динамику;
- система физического воспитания учащихся общеобразовательной школы;
- положение о соревновании, правила судейства и методика проведения занятия по избранному виду спорта.

- самоанализ физической подготовленности и контроль за эффективностью тренировочного процесса, развитием физических качеств;
- психофизическая характеристика труда учителя, профессионально значимые двигательные умения и навыки;
- причины производственного утомления и профессиональных заболеваний учителя, их профилактика средствами физической культуры и спорта;
- организационно-методические основы оздоровительной физической культуры в школе и детском лагере отдыха.

уметь:

- управлять строем с выполнением строевых, общеразвивающих и специальных упражнений при проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в учебной группе, в школе и детском лагере отдыха;
- подбирать и проводить упражнения для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости;
- составлять и проводить комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, подбирать и применять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий;
- проводить подвижные игры, организовывать личный рациональный двигательный режим с использованием самостоятельных форм физкультурных занятий;
- составлять конспект и провести подготовительную часть занятия;
- уметь организовывать и проводить лыжную и пешую прогулку; овладеть основными туристическими умениями и навыками;
- владеть методами самоконтроля и оценки физического состояния;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах на физкультурных занятиях;
- уметь вести и анализировать дневник недельного двигательного режима и самостоятельной физической подготовки.

Общее количество часов и аудиторных часов

Учебная программа факультативного курса рассчитана на 70 часов. Студентам предоставляется право выбора вида спорта с учетом их интересов и способностей.

Форма получения высшего образования

Форма получения высшего образования – дневная (очная). Учебная программа реализуется на 3 курсе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретический раздел

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

Учебный материал программы осваивается студентами в ходе самостоятельной работы.

Наименование тем, их объём в часах по лекционному курсу

<i>№ n/n</i>	<i>Название темы</i>	<i>Содержание</i>
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Исторический аспект о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП.
2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.

Практический раздел

Практический вид учебных занятий (учебно-тренировочные, методико-практические занятия) предусматривают как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и воспитание физических качеств. Для интенсификации процесса физического воспитания в вузе необходимо увеличение занятий физической культурой за счет вовлечения студентов в физкультурно-спортивную деятельность спортивного клуба вуза. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют активному формированию физической культуры личности.

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой практической деятельности для достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, формирования качеств и свойств личности, достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Средствами достижения и поддержания оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, являются: спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), плавание, аэробика, легкая атлетика, борьба, тяжелая атлетика, общая физическая подготовка, **а для студентов с ослабленным здоровьем предусмотрены занятия в специальных медицинских группах с учетом заболевания и рекомендации врача.**

Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на творческое овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Методические занятия, их содержание

№ п/п	<i>Методические занятия</i>	<i>Содержание</i>
1	Роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки в профилактике утомления.	Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и спорта. Комплексы упражнений профессиональной направленности.
2	Организация занятий с использованием приспособлений и простейших тренажеров в индивидуальных	Практическое применение массажеров, амортизаторов, эспандеров и другого инвентаря из подсобных предметов в малых формах самостоятельных занятий. Комплексы упражнений с

	программах физической подготовки.	использованием тренажеров и приспособлений.
3	Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм.	Пешие и лыжные походы. Игры в мини-футбол, мини-теннис, пляжный волейбол, поединки (типа армрестлинга), игры-аттракционы. Упрощенные правила спортивных игр и основы судейства.
4	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	Личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.). Режим дня, режим двигательной активности, режим питания и сна.
5	Подбор индивидуальных комплексов упражнений для коррекции фигуры и осанки.	Консультации по подбору индивидуальных комплексов упражнений по коррекции осанки, фигуры.
6	Позы, дыхание, релаксация. Базовые комплексы упражнений на расслабление.	Задания для самостоятельного выполнения предлагаются в зависимости от тематики практикумов.
7	Организации и проведения подвижных игр	История и классификация подвижных игр. Место подвижных игр в начальной школе и их педагогическое значение. Методика организации и проведения подвижных игр, игр-соревнований в учебной, внеклассной, внешкольной работе
8	Обучения общеразвивающим упражнениям	Характеристика, особенности, классификация ОРУ. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи и туловища, упражнения для мышц ног, упражнения для всего тела. Методика обучения. Характеристика ОРУ без предметов, с предметами, упражнения на гимнастической стенке, скамейке, со скакалкой. ОРУ как средство формирования правильной осанки и развития физических качеств. Правила подбора упражнений при составлении комплексов. Методика обучения ОРУ. Показ и объяснение упражнений, ошибки и их исправление.
	Обучения строевым	Строевые приемы, построения и

	упражнениям	перестроения, передвижения. Размыкания и смыкания. Строй и его структурные элементы, строевые приемы, передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания. Характеристика строевых упражнений и их классификация. Показ и объяснение упражнений. Методы обучения строевым упражнениям (по показу, по рассказу, по разделением). Правила подачи команд, подсчет без музыкального сопровождения и с музыкальным. Воспитательное значение строевых упражнений, их место на уроке гимнастики. Формирование правильной осанки, исправление ошибок.
--	-------------	--

Средства общей физической подготовки

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

Быстрота. Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, стартовые рывки, ускорения.

Бег: обычный, семенящий, трусцой, поднимая бедро, захлестывая голень и т.п. Бег по виражу, челночный бег и др. Эстафеты. Контрольные старты: 100 м, 500 м, 1000 м.

Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

Выносливость. Оздоровительный бег и лыжная подготовка. Комплексы общих и специальных упражнений бегуна на средние и длинные дистанции. Освоение техники бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов. Освоение техники лыжных ходов. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и лыжам. Выполнение различных упражнений в умеренном темпе продолжительностью до 10–15 мин и 18–25 мин.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них, с

активным и пассивным сопротивлением, широкие махи и т.д. Выполнение упражнений из статических положений с максимальной амплитудой.

Ловкость, координация движений и равновесие. Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции и решением двигательных задач в минимальном временном интервале. Выполнение однотипных и разнотипных упражнений в усложненных условиях. Подвижные и спортивные игры. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т.д.), имитационные и отвлекающие действия. Общеразвивающие упражнения в ходьбе на носках, на пятках, по гимнастической скамейке, (узкой рейке), бревну с различным положением рук. Изометрические упражнения, формирующие статическое равновесие. Совершенствование равновесия при катании на лыжах, коньках, езде на велосипеде, роликовых коньках и т.д.

Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.

Элементы тяжелой атлетики. Общеразвивающие и специальные упражнения тяжелоатлета. Комплексы упражнений для основных мышечных групп. Освоение техники движений со штангой – толчок, рывок.

Элементы гиревого спорта. Общеразвивающие и специальные упражнения. Освоение техники рывка и жима гири; освоение комплексов упражнений оздоровительно-силовой и тренировочной направленности.

Элементы атлетической гимнастики. Общеразвивающие и специальные комплексы упражнений с предметами (эспандеры, амортизаторы, гантели) и с преодолением собственного веса. Освоение комплексов упражнений индивидуального характера в сочетании с отягощениями. Выполнение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах.

Средства специальной физической подготовки

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под ритмическую музыку, которая является эффективным средством психоэмоционального переключения на другой вид деятельности.

Упражнения различной длительности, сложности, ритмической структуры, интенсивности. Формы танцевальных упражнений. Самостоятельное освоение выполнения сложных двигательных комплексов под музыкальное сопровождение. Выполнение зачетных и соревновательных ритмических танцевальных программ.

Атлетическая гимнастика. Упражнения атлетической гимнастики с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, а также для укрепления мышц и повышения

работоспособности.

Методической основой атлетической гимнастики для всех возрастных групп являются многократные повторения упражнений с малым весом. Особое внимание уделяется упражнениям для развития силы рук.

В занятиях атлетической гимнастикой используют общеразвивающие упражнения: с гантелями; с гириями; с эспандером; с металлической палкой; на тренажерах; со штангой.

Спортивные игры. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения в игровых видах спорта. Освоение и совершенствование элементов техники баскетбола, волейбола, гандбола, футбола. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Эстафеты, имитационные и отвлекающие действия, финты. Игры в не равночисленных составах. Товарищеские, контрольные и двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

Баскетбол. Стойка, повороты, передвижение, ведение, передачи, броски. Обучение техническим и тактическим действиям. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и с передвижением вперед. Броски с различных точек и после двойного шага. Командная игра.

Ловля и передача мяча. На месте, с передвижением вперед, при встречном движении, с сопротивлением.

Ведение мяча. Ведение мяча шагом, бегом, с поворотами. Ловля и передачи мяча на месте, с передвижением вперед, при встречном движении, с сопротивлением.

Броски мяча по кольцу. Бросок мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (на месте, с точек). Бросок мяча по кольцу после двойного шага (правой и левой рукой). Штрафные броски, броски в прыжке.

Волейбол. Стойка и передвижение. Прием и передача мяча на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо).

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя (одной) руками с места и в движении. Прием мяча: сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо.

Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Прием мяча после подачи. Страховка. Командная игра.

Легкая атлетика. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения бегуна, различные стартовые рывки и ускорения.

Бег. Семенящий, поднимая бедро, захлестывая голень и т.п. Комплексы общих и специальных упражнений средневики-стайера. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Контрольные старты: 100 м, 500 м, 1000 м. Бег на вираже, челночный бег и др. Ускорения на отрезках. Эстафеты. Подвижные игры.

Метания. Общеразвивающие и специальные упражнения метателя. Освоение техники метаний легкоатлетических снарядов. Упражнения с набивными мячами и другими приспособлениями для развития общей и специальной силы метателя.

Прыжки. Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника прыжков (в длину с места, с разбега). Освоение индивидуализированных комплексов прыжковых упражнений. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Выполнение строевых команд на лыжах, передвижение с лыжами и на лыжах различными способами на учебной площадке и на учебной лыжне. Преодоление подъемов и спусков, торможение и повороты на месте и в движении.

Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности. Прохождение дистанции в медленном и среднем темпах на время. Эстафеты на лыжах. Изучение техники различных шагов.

Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом является средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передвижение ступающим шагом является своего рода подводящим упражнением к обучению скользящему шагу. Ступающий шаг – это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед.

Скользкий шаг. Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой.

Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременные одношажный, двухшажный, бесшажный и коньковый.

Попеременный двухшажный ход. В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой) и попеременное отталкивание палками. В каждом шаге различают период скольжения лыжи, когда она движется по снегу и период отталкивания лыжей.

Плавание. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде. Удержание на воде в экстремальных ситуациях, погружение, всплытие, приемы оказания помощи и способы поведения при спасении утопающих. Приемы преодоления водных преград. Освоение тренировочных программ в избранном стиле плавания, в оздоровительном и тренировочном режимах. Прыжки в воду с бортика и вышки.

Упражнения на суше. Комплекс общеразвивающих упражнений пловца. Рывковые движения рук в стороны, вверх. Круговые одновременные движения рук назад, вперед. Круговые попеременные движения рук назад. Круговые разнонаправленные движения. Выполнение имитационных движений гребка руками способом: «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс».

Работа рук. Выполнение гребков в воде (только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками), используя для

поддержания ног доски, надувные круги и т.п.

Работа ног. В воде, лежа на груди взявшись руками за бортик движения ног способом «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс». Выполнение движений ног в воде при держании доски руками (в положении лежа на груди и на спине) «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс». Согласованность в работе рук, ног и дыхания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для обучения элементам техники плавания способом кроль на груди и спине для не умеющих плавать. Согласование элементов дыхания с элементами техники. Совершенствование техники избранного способа плавания: плавание с помощью одних ног, доски, с различным положением рук и задержкой дыхания. Обучение технике поворотов. Прикладное плавание. Нырание. Приемы спасания тонущего.

Подвижные игры и эстафеты. Примерные подвижные игры: «Метко в цель», метание «тарелок», «Охотники и зайцы», «Передал-садись», «Подвижная мишень», «Успей точно передать», «Сбей мяч», «Пионер-бол», «Попади в круг», «Кто дальше», «Метко в ворота», «Точная передача», «Обведи и забей мяч в ворота», «Футбольный слалом», «За мячом», «Поймай мяч», «Мяч водящему», «Жонглирование 2-х мячей», «Мяч в воздухе», «Эстафета-биатлон».

Оздоровительные системы

Дыхательная гимнастика. Регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др.

Релаксационная гимнастика. Особенность релаксационной гимнастики заключается в сочетании физических упражнений с расслаблением.

Ритмическая гимнастика. Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку. Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми и набивными мячами; в исходных положениях: сидя, лежа на спине, на боку, на животе, сидя на пятках.

Аэробика (от греч. аэро – воздух, биос – жизнь). Система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.) и направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Калланетика. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Комплекс упражнений состоит из 4-х частей.

Фитнесс. Общий фитнес, физический и спортивно-ориентированный.

Средства фитнеса: виды аэробной направленности (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, подвижные игры); гимнастические упражнения (наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи); упражнения циклического характера (на тредбане, велотренажере и других устройствах); силовые упражнения (с отягощением, со снарядами, с эластичными предметами, с сопротивлением партнера); упражнения на растягивание; упражнения релаксации и рекреации.

Шейпинг (от лат. слова *shaping* – придавать форму, формировать). Научно обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек и женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма. Его суть в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Формы контроля
		лекции	практические занятия	
1	2	3	4	5
	3 курс (V семестр)			
Раздел 3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка педагога			
ПЗ 3.1-3.8	Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика).		16	
ПЗ 3.9-3.18	<p>Специализация</p> <p>Обязательными видами физических упражнений для всех отделений являются: отдельные дисциплины легкой атлетики, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения ППФП. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы.</p> <p>Для студентов основного отделения, кроме базовых видов спорта, осуществляется специализация в избранном виде спорта. Специализация – это обучение основам спортивной специализации, начальная спортивная подготовка и спортивное совершенствование. Занятия по специализации предусматривают специфические средства и методы подготовки в конкретном виде спорта на базе более высоких, чем в базовых видах, объемов и интенсивности нагрузки. Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корректирующую и</p>		20	

	оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.			
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		36	
	3 курс (VI семестр)			
ПЗ 3.19-3.28	<p>Специализация</p> <p>Обязательными видами физических упражнений для всех отделений являются: отдельные дисциплины легкой атлетики, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения ППФП. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы.</p> <p>Для студентов основного отделения, кроме базовых видов спорта, осуществляется специализация в избранном виде спорта. Специализация – это обучение основам спортивной специализации, начальная спортивная подготовка и спортивное совершенствование. Занятия по специализации предусматривают специфические средства и методы подготовки в конкретном виде спорта на базе более высоких, чем в базовых видах, объемов и интенсивности нагрузки. Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.</p>		20	
ПЗ 3.29-3.35	Развитие общей выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика).		14	
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		34	
	ИТОГО ЗА 3 КУРС		70	

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Нормативные, правовые документы:

1. Об утверждении государственной программы «Образование и молодежная политика» на 2016 - 2020 годы [Электронный ресурс]: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 28 марта 2016 г., N 250 //ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

2. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс]: 13 янв. 2011 г., № 243-З: принят Палатой представителей 2 декабря 2010 г.: одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г.: в ред. Закона Респ. Беларусь от 26 мая 2012 г. № 376-З //ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

3. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

4. Об утверждении Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года и отраслевого плана мероприятий по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь на период до 2015 года [Электронный ресурс]: Приказ Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 31 марта 2011 г. № 335 //ЭТАЛОН. Решение органов исполнительной власти /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

5. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [Электронный ресурс]: Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г., № 17 //ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

6. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 10.11.2014 № 69 //ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

Основная литература:

1. Ахмеров, Э.К. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по волейболу: методические рекомендации /Э.К.Ахмеров, И. А. Ширяев. – Минск: БГУ, 2005. – 32 с.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестиакова. М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

3. Баскетбол: учебник для ИФК / Под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 350 с.

4. Бессмертная, Е.А. Здоровьесберегающие технологии. Оздоровительная

аэробика: учеб.-метод. пособие / Е.А.Бессмертная, Е.В. Аксютнич, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. - Минск, 2015. - 79 с.

5. Бондарь, А.И. Баскетбол: теория и практика /А.И. Бондарь. – Минск: БГУФК, 2007. – 423 с.

6. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский ; Белорус. нац. техн. ун-т. – Минск: Лазурак, 2002. – 312 с. : ил., табл.

7. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. Пособие для студентов педагогических вузов/ И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с. – 350 с.

8. Гончар, И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: учеб. / И.Л. Гончар. – Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 352 с.

9. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие /Е.С.Григорович [и др.]; под общей редакцией Е.С.Григоровича, В.А. Переверзева. - Минск, 2011. - 352 с.

10. Двигательные качества : учеб. пособие / В. П. Артемьев, В. В. Шутов. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. – 284с.: ил.

11. Иванов, С. А. Теория и методика физического воспитания в понятиях, таблицах и рисунках : учеб. нагляд. пособие / С. А. Иванов ; М-во образования Респ. Беларусь [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 148 с.: ил.

12. Ивойлов, А.В. Волейбол: учебник для пед. ин-тов./ А.В. Ивойлов. – 3-е изд. исп. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.

13. Иванченко, Е.И. Спортивная одаренность и ее диагностика : пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 59 с.

14. Иванченко, Е.И. Основы системы спортивной подготовки: учеб.-метод. пособие / Е.И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2012. – 278 с.

15. Иванченко, Е.И. Виды подготовки в спорте: учеб.-метод. пособие / Е.И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2014. перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. - 261 с.

16. Кобринский, М.Е. Белорусский олимпийский учебник : учеб. пособие / М.Е. Кобринский, Л.Г. Тригубович. – Минск: БОА, 2005. – 240 с.

17. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. - Минск, 2016. - 191 е.: ил.

18. Куликов, В.М. Здоровый образ жизни: основные термины, понятия и определения / В.М. Куликов. – Гродно: ГГАУ, 2006. – 80 с.

19. Купчинов, Р. И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах : учеб.-метод. пособие / Р. И. Купчинов ; БНТУ. – Минск: БНТУ, 2006. – 279 с.

20. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие./Е.С. Крючек. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

21. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 179 с.

22. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ./ Под общ. ред. Н.Г. Озолин, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. 4-е изд., исп. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
23. Лыжный спорт: учеб. для ин-тов физ. культ./ Под ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 210 с.
24. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991. – 543 с.
25. Методика начального обучения плаванию студентов в ВУЗе: методические указания. – Гомель: НМСГКИ, 1987. – 49 с.
26. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физвоспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносов, Т.П. Юшкевич. – Минск: Высшэйшая школа, 1986. – 312 с.
27. Новикова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии. Пилатес: методика физических упражнений: учеб.-метод. пособие / Л.В. Новикова, Е.А. Бессмертная, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. - Минск, 2012. - 72 с.
28. Овчаров, В.С. Настольная книга учителя физической культуры : метод. пособие / В.С. Овчаров. – Минск: Сэр-Вит, 2008. – 200 с.
29. Полякова, Т.Д. Адаптивная физическая культура : учеб.-метод. пособие / Т.Д. Полякова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2010. – 170 с.
30. Спортивные игры: учеб. для студентов пед. ин-тов/ В.Д. Ковалев [и др.]; под ред. В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988. – 304 с.
31. Спортивное плавание: учебник для вузов ФК / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996 – 400 с.
32. Теория и методика физического воспитания : пособие для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по специальности 1–03 02 01 «Физ. культура» / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; [под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича]. – Минск: БГПУ, 2014. – 415 с.
33. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
34. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов /А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. –329 с.
35. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация: учеб. пособие / А.Г. Фурманов. - Минск, 2009. - 495 с.
36. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – 528 с.
37. Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания: пособие / Е. М. Якуш. – Минск: БГУФК, 2014. – 86 с.

Дополнительная литература:

1. Бессмертная, Е.А. Здоровьесберегающие технологии. Оздоровительная аэробика: учеб.-метод.пособие/ Е.А.Бессмертная, Е.В. Аксютич, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. - Минск, 2015. - 79 с.

2. Жамойдин, Д.В. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения средствами хатха-йоги: метод.рекомендации / Д.В. Жамойдин, И.И. Лосева. - Минск, 2008. - 175 с.

3. Калюнов, Б.Н. Гимнастика в системе самостоятельных занятий студенческой молодежи: учеб.- метод. пособие / Б.Н. Калюнов, И.В. Григоревич, С.В. Макаревич, Д.К. Мардас, Н.Н. Саликова, А.А. Вашкевич. – Мн.: БГПУ, 2005. – 86 с.

4. Куликович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: метод. пособие/ Е.К. Куликович. Минск, 1988. – 30 с.

5. Новикова, Л В. Здоровьесберегающие технологии. Пилатес: методика физических упражнений: учеб.-метод. пособие/ Л.В. Новикова, Е.А. Бессмертная, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. - Минск, 2012. - 72 с.

6. 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, 2004. – 74 с.

7. Синяков, А.В. Самоконтроль физкультурника / А.В. Синяков - Москва: Советский спорт, 1990. – 40 с. : ил.

8. Полякова, Т.Д. Формирование компетенции здоровьесбережения у студентов : монография / Т. Д. Полякова [и др.] ; Белорус, гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2012.- 105 с.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

по факультативной дисциплине «Профессионально- прикладная физическая подготовка педагога»»

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу
Согласование не требуется			Протокол заседания кафедры № 12 от 06.06. 2019 г.