

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе  
БГУКИ

С.Л.Шпарло

07 07 2023 г.

Регистрационный № УД-615-3зуч.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
(основное учебное отделение)

*Учебная программа  
учреждения высшего образования по учебной дисциплине  
для специальностей  
6-05-0213-01 Искусствоведение,  
6-05-0213-02 Декоративно-прикладное искусство,  
6-05-0215-01 Музыкальное народное инструментальное творчество,  
6-05-0215-02 Музыкальное искусство эстрады,  
6-05-0215-09 Хоровое творчество,  
6-05-0314-02 Культурология,  
6-05-0314-03 Социально-культурный менеджмент и коммуникации,  
6-05-1013-02 Социально-культурная деятельность,  
6-05-0322-01 Библиотечно-информационная деятельность,  
6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия*

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы для высших учебных заведений по учебной дисциплине «Физическая культура», утвержденной Министром образования Республики Беларусь, от 27.06.2017, рег. № ТД-СГ.0.25/тип. и учебных планов по специальностям университета

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

*А.В.Бутько*, старший преподаватель кафедры физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

*Д.В.Жамойдин* доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет», кандидат педагогических наук, доцент;

*Е.К.Куликович*, доцент кафедры физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь, кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

*кафедрой физической культуры* учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

(протокол № 11 от 19.06.2023)

*президиумом научно-методического совета* учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

(протокол № 7 от 05.07.2023)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Физическая культура» – обязательная учебная дисциплина в учебных планах учреждений высшего образования Беларуси, решающая задачи укрепления здоровья и подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

Закон «О физической культуре и спорте» от 04.01.2014 № 125-3 в Республике Беларусь стал юридической основой в реализации конституционного права граждан на физическое воспитание, развитие и поддержание высокого уровня здоровья средствами физической культуры.

Период обучения студента в учреждении высшего образования должен обеспечить реальную возможность получения необходимого объема знаний, умений и навыков по физической культуре, а также закрепить опыт физической и спортивной практики самовоспитания и самосовершенствования.

Учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» (основное учебное отделение) предназначена для руководства в своей деятельности преподавателям и студентам, обучающимся в учреждении образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств».

Учебная программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения данной учебной дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста, которое необходимо рассматривать как профессионально-личностное качество будущего специалиста.

В связи с вышеизложенным, специфика основных положений развития физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основному учебному отделению, состоит в следующем:

1. усиление образовательного аспекта в содержании учебного материала, нацеленного на формирование мотивации у студентов к здоровому образу жизни с использованием средств физической культуры;

2. ограничение процесса физического воспитания студентов от излишней унификации и стандартизации, направление его на учет и развитие индивидуальных особенностей каждого студента, активизацию его самостоятельности;

3. расширение информационного обеспечения физического воспитания студентов, достижение как можно большей вариативности учебного процесса и его соответствия индивидуальным возможностям студента;

4. использование современных средств и методов для формирования умений, навыков и способностей, позволяющих студенту творчески и продуктивно самоопределяться в сохранении и укреплении своего здоровья.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний студента определяется предметом ее изучения. Предметом изучения данной учебной дисциплины являются

системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента-выпускника, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

*Актуальность* физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

*Целью* изучения учебной дисциплины «Физическая культура» (основное учебное отделение) в университете является формирование компетенций, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Для реализации, обозначенной выше цели, предлагается решение следующих оздоровительных, воспитательных, образовательных, развивающих *задач*:

- понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;

- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;

- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры;

- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

Учебная программа учебной дисциплины «Физическая культура (основное учебное отделение)» разработана в соответствии с типовой учебной программой для учреждений высшего образования по дисциплине «Физическая культура», утвержденной министром образования Республики Беларусь 27 июня 2017 г., регистрационный № ТД-СГ.025/тип.

В соответствии с учебными планами по специальностям университета в результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (основное учебное отделение) студент должен сформировать следующую универсальную компетенцию:

УК-15/16. Использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний (для всех специальностей факультета музыкального и хореографического искусства и факультета культурологии и социально-культурной деятельности);

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» (основное учебное отделение) студент должен *знать*:

- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта.

Студент должен *уметь*:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Студент должен *владеть*:

- навыками организации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в период обучения и профессиональной деятельности;
- контроля и оценивания уровня физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

Для проведения промежуточной аттестации используется последняя учебная неделя каждого семестра, в этот период теоретические и практические занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» не проводятся. Первая и вторая недели первого и второго учебных семестров используются только для изучения теоретического курса.

В соответствии с учебными планами по специальностям университета на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» (основное учебное отделение):

на факультете культурологии и социально-культурной деятельности предусмотрено:

для специальностей «Культурология», «Социально-культурная деятельность» всего 338 часов, из них 338 часов – аудиторные занятия; примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: 16 часов лекции, 322 часа – практические занятия;

для специальности «Социально-культурный менеджмент и коммуникации» всего 340 часов, из них 340 часов – аудиторные занятия; примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: 16 часов – лекции, 324 часа – практические занятия;

формы контроля знаний студентов – зачеты в 1–6 семестрах.

на факультете информационно-документных коммуникаций предусмотрено:

для специальности «Библиотечно-информационная деятельность» всего 338 часов, из них 338 часов – аудиторные занятия; примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: 16 часов – лекций, 322 часа – практические занятия;

для специальности «Музейное дело и охрана историко-культурного наследия» всего 336 часов; примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: 16 часов – лекции, 320 часов – практические занятия;

формы контроля знаний студентов – зачеты в 1–6 семестрах;

на факультете художественной культуры предусмотрено:

для специальности «Декоративно-прикладное искусство» всего 346 часов, из них 346 часов – аудиторные занятия; примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: 16 часов лекций, 330 часов – практические занятия;

для специальности «Компаративное искусствоведение» всего 344 часа, из них 344 часа – аудиторные занятия; примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: 16 часов – лекции, 328 часов – практические занятия;

формы контроля знаний студентов – зачеты в 1–6 семестрах.

на факультете музыкального и хореографического искусства предусмотрено:

для всех специальностей факультета всего 350 часов, из них 350 часов – аудиторные занятия; примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: 16 часов лекций, 334 часа – практические занятия.

формы контроля знаний студентов – зачеты в 1–6 семестрах.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Учебная дисциплина «Физическая культура» в качестве обязательного минимума включает тематику теоретического, практического и контрольного разделов учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- оздоровительные системы (теория, методика, практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Теоретический раздел несет формирующую функцию мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре. Лекционный курс проводится совместно со специальными медицинскими группами по утвержденной программе БГУКИ.

Практический раздел содействует развитию физического совершенства, повышению функциональных и двигательных способностей, формированию качеств и свойств личности.

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

#### **1. Введение. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь**

Введение в содержание учебной дисциплины. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа учебной дисциплины. Цель, задачи и формы организации учебных занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.

#### **2. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия**

Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена.

#### **3. Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма**

Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.

#### **4. Основы методики самостоятельных занятий**

Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.

#### **5. Физическая культура и спорт как общественное явление**

Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности. Спорт. Спорт высших достижений, массовый, профессиональный, любительский, студенческий спорт.

#### **6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.

#### **7. Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания**

Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия.

### **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физического воспитания.

Практический раздел учебной дисциплины «Физическая культура» программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах средствами общей, специальной, профессионально-прикладной физической подготовки, а также оздоровительными системами.

**Легкая атлетика.** Бег и ходьба как естественные локомоции, укрепляющие здоровье, обеспечивающие профилактику заболеваний и увеличение функциональных возможностей организма, закаливание природно-климатическими факторами.

Упражнения для освоения рациональной техники передвижений в зависимости от рельефа трассы. Нормирование нагрузок оздоровительной направленности. Соотношение бега и ходьбы. Границы пульсовых режимов. Метод равномерного непрерывного бега и непрерывный переменный бег.

Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера и средневика-стайера. Техника бега (спринтерский, на средние и длинные дистанции). Стартовое ускорение, бег по дистанции, бег на вираже, финишное ускорение. Комплексы специальных беговых упражнений спринтера и средневика-стайера. Повторный, интервальный, переменный и дистанционный метод тренировки. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Эстафеты. Контрольные старты.

Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков (в длину с места, с разбега). Упражнения с элементами прыжков различными способами. Освоение индивидуализированных комплексов прыжковых упражнений. Многоскоки.

**Спортивные игры.** общеразвивающие и специальные упражнения игровика. Освоение и совершенствование элементов техники. Основные тактические приемы игры. Имитационные и отвлекающие действия, финты. Двусторонняя игра.

*Баскетбол.* Стойка, повороты, вышагивание, передвижение. Ведение, ловля и передачи мяча (одной или двумя руками, с отскоком от пола). Броски (одной или двумя руками, в прыжке). Выбивание, перехват и блокировка мяча. Обучение тактическим действиям. Командная игра.

*Волейбол.* Стойка и передвижения. Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра.

Профессионально-прикладная физическая подготовка как составная часть физического воспитания студентов проводится на всех курсах и факультетах БГУКИ с целью подготовки будущих специалистов к педагогической и творческой деятельности.

Практико-ориентированное образование в учреждениях высшего образования определяет цель профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) – психофизическая готовность и физическая пригодность к успешной профессиональной деятельности.

Задачи ППФП определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

- формированию специальных знаний, освоению прикладных умений и навыков;
- воспитанию и совершенствованию профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;
- овладению знаниями и прикладными двигательными навыками, способствующими совершенствованию творческой специализации;
- воспитанию специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ в жизнедеятельности;
- воспитание средствами физической культуры специальных волевых и организаторских качеств, необходимых будущим руководителям

(эмоциональной устойчивости, сосредоточенности и распределения внимания).

Кафедра физической культуры разрабатывает учебный материал по данному разделу с учетом предложений профилирующих кафедр, требований техники безопасности, научной организации труда.

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

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
Дневная форма получения образования

**1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

№ темы	Название темы	Количество часов аудиторных занятий
		Лекции
1.	Введение. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	2
2.	Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия	2
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма	4
4.	Основы методики самостоятельных занятий	2
5.	Физическая культура и спорт как общественное явление	2
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2
7.	Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания	2

**2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

№	Название темы	Содержание	Объем в часах
1	2	3	4
1.	Техника эстафетного бега	1. Общие и специальные развивающие физические упражнения. 2. Обучение технике эстафетного бега и передач эстафеты. 3. Бег по пересеченной местности в течение 10 минут.	6
2.	Техника эстафетного бега	1. Общие и специальные физические упражнения. 2. Совершенствование техники эстафетного бега и передач эстафеты. 3. Рассмотрение коротких, средних и смешанных этапов эстафетного бега.	6
3.	Техника прыжка в длину с места	1. Общие и специальные физические упражнения. 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	6
4.	Техника прыжка в длину с места	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности в течение 12 минут.	6
5.	Техника финиширования	1. Общие и специальные физические упражнения. 2. Обучение технике финиширования. 3. Бег на короткие дистанции (старт, финиш).	6

1	2	3	4
6.	Развитие общей выносливости	1. Общие и специальные физические упражнения. 2. Бег по пересеченной местности в течение 12 минут.	6
7.	Развитие общей выносливости	1. Общие и специальные физические упражнения. 2. Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности в течение 12 минут. 3. Бег по пересеченной местности в течение 12 минут.	6
8.	Развитие общей выносливости	1. Общие и специальные физические упражнения. 2. Бег по пересеченной местности в течение 12 минут. 3. Быстрая ходьба по пересеченной местности в течение 20 минут.	6
Всего часов:			48

### БАСКЕТБОЛ

№	Название темы	Содержание	Объем в часах
1	2	3	4
1.	Техника ведения и передачи мяча рукой от плеча	1. Общие и специальные развивающие физические упражнения. 2. Обучение технике ведения мяча. 3. Обучение передаче мяча одной рукой от плеча.	6
2.	Техника броска мяча одной рукой в движении	1. Общие и специальные развивающие физические упражнения. 2. Обучение защитной стойке баскетболиста. 3. Обучение броску мяча одной рукой в движении.	6
3.	Техника передачи и ловли мяча двумя руками от груди	1. Беговые и прыжковые упражнения. 2. Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча в движении. 3. Совершенствование передач и ловли мяча двумя руками от груди. 4. Выполнение комплекса упражнений для развития прыгучести.	6

1	2	3	4
4.	Совершенствование техники передач (передача в движении)	1. Общие и специальные развивающие физические упражнения. 2. Обучение броскам одной рукой с места. 3. Совершенствование техники передач (передача в движении). 4. Проведение учебной игры на один щит	6
5.	Совершенствование броска одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	1. Беговые, прыжковые и общеразвивающие упражнения. 2. Выполнение передвижений, ведения и передачи мяча. 3. Выполнение бросков одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. 4. Выполнение бросков с места. 5. Проведение учебной игры.	6
6.	Совершенствование техники передач и ловли мяча в сочетании с ведением и броском в движении	1. Беговые, прыжковые, общеразвивающие и специально-подводящие упражнения. 2. Выполнение передач и ловли мяча в сочетании с ведением и броском в движении. 3. Выполнение бросков с места. 4. Учебная игра по упрощенным правилам.	6
7.	Совершенствование передвижений в защитной стойке.	1. Общие и специальные развивающие физические упражнения. 2. Выполнение различных передвижений в защитной стойке. 3. Выполнение передач одной и двумя руками. 4. Учебная игра.	6
8.	Изучение индивидуальных защитных действий	1. Общие и специальные развивающие физические упражнения. 2. Выполнение специально-подготовительных упражнений. 3. Обучение технике индивидуальных защитных действий. 4. Ведение мяча (комплексы). 5. Учебная игра.	6
9.	Совершенствование техники индивидуальных защитных действий	1. Беговые, прыжковые и гимнастические упражнения. 2. Выполнение индивидуальных защитных действий. 3. Выполнение броска в движении. 4. Учебная игра.	6

1	2	3	4
10.	Сочетание техники передач в сочетании с ведением и броском в движении	1. Гимнастические, беговые и прыжковые упражнения. 2. Выполнение передач в сочетании с ведением и броском. 3. Учебная игра.	6
11.	Совершенствование техники броска с места и в движении	1. Общие и специальные развивающие физические упражнения. 2. Выполнение бросков с места и в движении. 3. Выполнение техники передвижений в защитной стойке. 4. Учебная игра.	6
12.	Техника заслона	1. Общие и специальные развивающие физические упражнения. 2. Обучение технике заслона. 3. Выполнение бросков с места. 4. Учебная игра.	6
13.	Совершенствование техники индивидуальных защитных действий	1. Общие и специальные развивающие физические упражнения. 2. Выполнение заслона в игровых ситуациях. 3. Выполнение индивидуальных защитных действий.	6
14.	Совершенствование полученных навыков	Двусторонняя игра.	6
Всего часов:			84

### ВОЛЕЙБОЛ

№	Название темы	Содержание	Объем в часах
1	2	3	4
1.	Техника игры	1. Стойка готовности 2. Перемещения игрока	6
2.	Техника нападения	1. Передача мяча двумя руками сверху	6
3.	Техника нападения	1. Передача мяча двумя руками снизу	6
4.	Техника нападения	1. Подача нижняя прямая	6
5.	Техника нападения	1. Подача верхняя прямая	6
6.	Техника защиты	1. Прием двумя руками сверху	6
7.	Техника защиты	1. Прием мяча с подачи	6
8.	Тактика нападения	1. Индивидуальные тактические действия (подача в определенную зону площадки)	6
9.	Тактика защиты	1. Индивидуальные тактические действия (выбор места при приеме подачи)	6

1	2	3	4
10.	Тактика защиты	1.Индивидуальные тактические действия (выбор способа подачи)	6
11.	Совершенствование полученных навыков	Двусторонняя учебная игра	24
Всего часов:			84

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№	Название темы	Содержание	Объем в часах
1.	Развитие силы мышц ног	1.Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	30
2.	Развитие силы мышц рук	Общие и специальные физические упражнения, направленные на развитие силы мышц рук	36
3.	Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	Комплекс упражнений на развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	30
4.	Развитие силовой выносливости	Комплекс упражнений, направленный на развитие силовых качеств.	36
5.	Развитие силы мышц антагонистов	1.Комплекс упражнений на развитие силы мышц антагонистов. 2.Упражнения на развитие гибкости.	26
Всего часов:			158

Сдача контрольно-зачетных нормативов – 18 часов, зачетов – 12 часов.

## 2.1. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

### 2.1.1 Факультет культурологии и социально-культурной деятельности

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико- практический подраздел	Учебно- тренировочный подраздел		
I	16	20	86	6	128
II		28	98	6	132
III		12	42	6	60
III (312 гр.)		10	42	6	58*
Всего	16	60 58	226	18	320 318*

\* Для специальностей «Социально-культурная деятельность», «Культурология»

### 2.1.2 Факультет информационно-документных коммуникаций

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико- практический подраздел	Учебно- тренировочный подраздел		
I	16	22	88	6	132
I (150т гр.)	16	20	86	6	128*
II		28	98	6	132
III		12	36	6	54
III (350т гр.)		14	40	6	60*
Всего	16	62	222 224*	18	318 320*

\* Для специальности «Музейное дело и охрана историко-культурного наследия»

### 2.1.4 Факультет музыкального и хореографического искусства

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико- практический подраздел	Учебно- тренировочный подраздел		
I	16	22	88	6	132
II		28	98	6	132
III		14	46	6	66
Всего	16	64	232	18	330

### 2.1.3 Факультет художественной культуры

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико-практический подраздел	Учебно-тренировочный подраздел		
I	16	22	88	6	132
II		28	98	6	132
II (213к гр.)		14	46	6	66
III (305 гр.)		14	46	6	66
III (306 гр.)		12	44	6	62
Всего	16	36* 64** 62***	134* 232** 230***	12* 18** 18***	198* 330** 326***

\* Для специальности «Декоративно-прикладное искусство» (сокращенный срок обучения);

\*\* Для специальности «Декоративно-прикладное искусство»;

\*\*\* Для специальности «Компаративное искусствоведение».

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Литература

#### *Основная*

1. Мархоцкий, Я. Л. Валеология : учеб. пособие для студентов вузов / Я. Л. Мархоцкий. - Минск :Вышэйшая школа, 2006. - 285, [1] с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ И. Ф. Калинина, А. А. Смирнов, А. М. Соколов [и др.]. - Москва : Научный консультант, 2022. - 474 с. – Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/product/2136438>.

#### *Дополнительная*

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.
2. Григорович, Е. С. Физическая культура / Е. С. Григорович, В.А. Переверзев. – Минск: Вышэйшая школа, 2008. – 224 с.
3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 508 с.
4. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
5. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. – Минск: БГУ, 2004. – 165 с.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

В соответствии со ст. 32, п.11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности студенты распределяются в три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной медицинской группе относятся студенты, имеющие хорошее функциональное состояние организма и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также студенты с незначительными (функциональными) отклонениями, но не отстающими от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Подготовительная медицинская группа включает в себя студентов с дисгармоничным физическим развитием и (или) отстающие от сверстников в физической подготовленности, без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.

Учебный процесс по физической культуре должен удовлетворять комплексу требований общих и методических принципов физического воспитания. Особенно среди них должны соблюдаться требования, обусловленные состоянием здоровья студентов и условиями проведения занятий. К ним в первую очередь относятся индивидуализация содержания занятий и величины физической нагрузки, вариативность учебного процесса и его высокий эмоциональный уровень.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебной группы с учетом рабочего плана и графика учебных занятий.

### **Особенности организации учебных занятий**

При организации и проведении учебных занятий по физической культуре со студентами основного учебного отделения необходимо учитывать следующие особенности и рекомендации:

1. Постоянный (текущий, оперативный) врачебно-педагогический и медицинский контроль за изменениями функционального состояния, физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся:

- динамика частоты пульса (ЧП) до и после занятий;
- тестирование в начале и конце каждого семестра;
- проведение медосмотра согласно плану студенческой поликлиники и внеплановое, связанное с ухудшением функционального состояния в процессе обучения.

2. Образовательные и развивающие функции учебной дисциплины «Физическая культура» должны осуществляться в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на общедидактические принципы:

- сознательность;
- наглядность;
- доступность;
- систематичность;
- динамичность.

### **Рекомендуемые методико-практические занятия**

#### ***Первый год обучения***

Цель и задачи: определение уровня состояния здоровья и физической подготовленности студентов по тестовой программе.

Формирование знаний и навыков использования физических упражнений для повышения умственной работоспособности, развитие физических качеств, формирование технических навыков.

#### **Практические занятия**

1. Общеразвивающие физические упражнения и специальные физические упражнения.

2. Развитие двигательных качеств.

3. Изучение и совершенствование двигательных навыков и умений.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*А) Легкая атлетика:*

– бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, кроссовый бег;

– ознакомление с видами легкоатлетических прыжков, совершенствование техники прыжка в длину места.

*Б) Спортивные игры:*

– изучение техники элементов игры в баскетбол (совершенствование техники ведения мяча, передачи мяча рукой от плеча, передачи и ловли мяча двумя руками от груди, защитная стойка баскетболиста, броски мяча одной рукой в движении и с места);

– подвижные игры с мячом;

– учебная игра баскетбол.

#### ***Второй год обучения***

Цель и задачи: повышение уровня физической подготовленности студентов, освоение индивидуальных тренировочных и оздоровительных программ и практическая их реализация в самостоятельных занятиях.

### **Практические занятия**

1. Общеразвивающие физические упражнения и специальные физические упражнения.

2. Взаимосвязь развития двигательных качеств и совершенствование навыков.

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### *А) Легкая атлетика:*

– совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; кроссовый бег; развитие выносливости;

– совершенствование техники прыжка в длину с места; развитие скоростно-силовых качеств;

– легкоатлетические упражнения в системе профессионально-прикладной подготовки студентов.

#### *Б) Спортивные игры:*

– совершенствование техники элементов игры в баскетбол (совершенствование техники овладения мячом при отскоке от щита или корзины, вырывание и перехваты мяча, способы противодействия броскам в корзину);

– совершенствование элементов тактики игры (индивидуальное действие игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите);

– двусторонняя учебная игра.

### ***Третий год обучения***

Цель и задачи: освоение прикладных знаний и формирование прикладных умений и навыков, акцентированное развитие физических, психических и специальных качеств, необходимых для предстоящей профессиональной деятельности; овладение практическими навыками, организация самостоятельных занятий; развитие положительной динамики показателей тестов.

### **Практические занятия**

1. Овладение прикладными знаниями и навыками практического выполнения комплекса упражнений с профессиональной направленностью.

2. Овладение умениями и навыками практического применения приспособлений и тренажерных устройств в разных формах занятий.

3. Дальнейшее развитие двигательных качеств и совершенствование техники в легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, спортивных и подвижных играх.

#### *А) Легкая атлетика*

– совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции;

– развитие выносливости (кроссовый бег);

– легкоатлетические упражнения в системе профессионально-прикладной подготовки студентов.

*Б) Спортивные игры:*

– совершенствование техники элементов игры в волейбол (стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, прием мяча, блокирование);

– совершенствование элементов тактики игры в волейбол: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите.

– учебная двусторонняя игра в волейбол.

### **Методические рекомендации по организации и проведению диагностики компетенций студентов**

Критериями успеваемости по учебной дисциплине «Физическая культура» является:

– усвоение студентом пройденного теоретического материала;

– выполнение контрольно-зачетных нормативов физической подготовленности (средний результат выполнения должен быть не ниже 4 баллов), внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля своего психофизического состояния;

– не менее 75% посещаемость учебных занятий, участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в том числе участие в спортивно-оздоровительном празднике «День здоровья» БГУКИ, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.;

– сформированность умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке;

– удовлетворительное проведение подготовительной части практического занятия по физической культуре в третьем учебном семестре и удовлетворительное проведение основной части практического занятия по физической культуре в шестом учебном семестре.

Студенты основного учебного отделения в начале и в конце каждого семестра выполняют тестовые задания. Тесты физической подготовленности по необходимости определяются индивидуально для каждого студента. Суммарная оценка выполнения функциональной подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на два балла. Тесты контроля обсуждаются со студентами индивидуально, и определяются дальнейшие средства и методы функционального и физического развития.

Студенты, которые в течение учебного семестра пропустили по уважительной причине более 50 % учебных занятий, изучают углубленный теоретический курс по учебной дисциплине «Физическая культура» с написанием реферата по изученной теме. Успешная защита реферата по изученной теме, овладение необходимыми умениями и навыками и успешное выполнение контрольно-зачетных нормативов (для студентов, которым это

не противопоказано по состоянию здоровья) является основанием для получения зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» за пройденный семестр.

В соответствии с учебной программой БГУКИ студенты, освобожденные от практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» на длительный срок (более 1 месяца) сдают зачет на кафедре физической культуры на основании следующих требований:

– оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по учебной дисциплине «Физическая культура»;

– оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;

– написания рефератов по разработанным темам, отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

– умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля.

### **Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Физическая культура в системе подготовки специалистов высшей школы. Цель, задачи, средства физической культуры в УВО.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Влияние физических нагрузок на организм человека.
4. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Оценка функционального состояния организма.
6. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
7. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
8. Оптимальный объем двигательной активности и его влияние на физическое развитие и физическую подготовленность студентов.
9. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
10. Моя болезнь и рекомендации по двигательному режиму.
11. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Методика оценки физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.

13. Корректирующая гимнастика как одна из форм оздоровительной физической культуры.
14. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.
15. Методы физической рекреации и реабилитации.
16. Понятие «Здоровый образ жизни». Основные компоненты ЗОЖ.
17. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. Питание как компонент здорового образа жизни.
18. Избыточная масса тела и способы ее коррекции средствами физической культуры.
19. Активный отдых как средство здорового образа жизни.
20. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями и развитие у них навыков самоконтроля.
21. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями.
22. Причины и физиологические эффекты стресса. Физические упражнения как средство психологической разрядки.
23. Социальное значение и функции физической культуры и спорта.
24. Общекультурные и специфические функции физической культуры.
25. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.
26. Особенности проведения занятий со студентами специальных медицинских групп, имеющими нарушения осанки.
27. Возрастные особенности дозирования физических нагрузок.
28. Основы методики дыхательной гимнастики.

### Контрольно-зачетные нормативы физической подготовленности для девушек 17-18 лет

ТЕСТЫ	БАЛЛЫ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	РЕЗУЛЬТАТ									
Челночный бег 4×9м, с	12,7 и более	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10 и менее
Прыжок в длину места, см	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Наклон вперед, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
Бег 30 м, с	6,3 и более	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и менее
Бег 1500 м, с	511 и более	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и менее

### Контрольно-зачетные нормативы физической подготовленности для юношей 17-18 лет

ТЕСТЫ	БАЛЛЫ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	РЕЗУЛЬТАТ									
Челночный бег 4×9м, с	11,8 и более	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и более
Прыжок в длину места, см	190 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
Наклон вперед, см	-3 и менее	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и более

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и более
Бег 30 м, с	5,5 и более	5,044	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и менее
Бег 3000 м, с	1021 и более	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и менее

**Контрольно-зачетные нормативы физической подготовленности для девушек 19-22 лет**

ТЕСТЫ	БАЛЛЫ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	РЕЗУЛЬТАТ									
Челночный бег 4×9м, с	13,16 и более	12,6	12,13	11,9	11,65	11,2	11,0	10,8	10,6	10,0 и менее
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
Бег 30 м, с	7,9 и более	6,5	6,18	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 и менее
Бег 1500 м, с	572 и более	567	529	483	480	472	461	445	420	390 и менее

## Контрольно-зачетные нормативы физической подготовленности для юношей 19-22 лет

ТЕСТЫ	БАЛЛЫ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
РЕЗУЛЬТАТ										
Челночный бег 4×9м, с	12,96 и более	10,8	10,28	10,0	9,8	9,6	9,4	9,28	9,1	8,9 и менее
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
Бег 30 м, с	5,6 и более	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,55	4,5	4,4	4,2 и менее
Бег 3000 м, с	1022 и более	797	725, 5	721	720	686	665,5	664	662,5	661 и менее

## Тесты для оценки функционального и физического состояния студентов

В каждом семестре студенты дважды (в начале и в конце) выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста контроля за функциональной подготовленностью (Генчи, Штанге, степ-тест). Тесты физической подготовленности по необходимости определяются индивидуально для каждого студента. Суммарная оценка выполнения функциональной подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех основных тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на два очка. Тесты контроля должны быть обсуждены индивидуально и намечены дальнейшие средства и методы функционального и физического развития.

### Оценка функционального состояния организма

#### *Проба Генчи* (задержка дыхания после выдоха):

- сделать глубокие вдох и выдох с одновременным включением секундомера после выдоха;
- задержать дыхание и выключить секундомер после прекращения задержки дыхания.

Оценка	Мужчины	Женщины
Отлично	40 с. и выше	30 с. и выше
Хорошо	39–39 с.	20–29 с.
Удовлетворительно	20–29 с.	15–19 с.
Неудовлетворительно	19 с. и ниже	14 с. и ниже

#### *Проба Штанге* (задержка дыхания после вдоха):

- после глубокого вдоха и выдоха сделать вдох и задержать выдох, одновременно включив секундомер, а при окончании задержки дыхания секундомер остановить.

Оценка	Мужчины	Женщины
Отлично	60 с. и выше	50 с. и выше
Хорошо	40–60 с.	39–50 с.
Удовлетворительно	25–40 с.	21–39 с.
Неудовлетворительно	25 с. и ниже	21 с. и ниже

### **Проба Степ-тест:**

– методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении сидя – подсчет пульса за 10 с., а затем в течение 60 с. выполнить 30 восхождений на гимнастическую скамейку. Сразу после восхождений измерить пульс в положении стоя и в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода.

#### **Оценка:**

– увеличение ЧСС после нагрузки:

до 25 % – «отлично»;

25–50 % – «хорошо»;

51–75 % – «удовлетворительно»;

76–100% - «неудовлетворительно»;

– восстановление пульса:

на первой минуте – «отлично»;

на второй минуте – «хорошо»;

на третьей минуте – «удовлетворительно»;

на четвертой минуте – «неудовлетворительно».

### **Проба Мартине-Кушелевского(20 приседаний за 30 секунд)**

*Методика выполнения:* после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 с., затем в течение 30 с. выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 с., затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 с.

*Оценка:* увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на «отлично», 25–50% – «хорошо», 51–75% – «удовлетворительно», 76–100% – «неудовлетворительно», более 101% – «очень плохо».

Восстановление пульса на 1-й минуте – оценивается как «отлично», на 2-й минуте – как «хорошо», на 3-й минуте – «удовлетворительно», 4-й – «неудовлетворительно».

### Самостоятельная работа студентов (СРС)

Самостоятельная работа студентов – это разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов во внеурочное время по выполнению учебных заданий под непосредственным или опосредованным методическим руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов организуется кафедрой физической культуры в соответствии с примерным тематическим планом. Эта работа осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения и управления со стороны преподавателя:

- собственно самостоятельная работа студентов, организуемая самим студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая индивидуальными потребностями и контролируемая им самим;

- управляемая самостоятельная работа студентов как самостоятельное с опосредованным управлением со стороны преподавателя выполнение студентом учебно-тренировочного или комплекса общеразвивающих упражнений;

- контролируемая самостоятельная работа студентов. Включает в себя систематическое выполнение контрольных заданий с целью определения динамики физического развития студента и подтверждения его систематических самостоятельных занятий. Выполняется под непосредственным контролем преподавателя. Для развития у студентов позитивного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой, следует на каждом ее этапе разъяснять цели и задачи данной работы, контролировать их понимание студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задач и выбора цели.

Для успешной организации самостоятельной работы студентов необходимы следующие условия:

- осознанная мотивация студентов к самостоятельным занятиям;
- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
- наличие и доступность спортивных сооружений и материально-технической базы;
- консультационная помощь преподавателя.