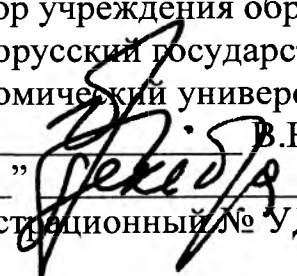


Учреждение образования “Белорусский государственный экономический университет”

УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения образования
“Белорусский государственный
экономический университет”


В.Н.Шимов
“26” _____ 20 18 г.
Регистрационный № УД 3624-18/уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для спортивной специализации «Летнее многоборье «Здоровье»

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине
для направления образования 25 «Экономика»;
для специальностей 1-23 01 02 «Лингвистическое обеспечение межкультурных
коммуникаций (по направлениям)», 1-23 01 04 «Психология»,
1-23 01 05 «Социология», 1-23 01 06 «Политология (по направлениям)»,
1-24 01 02 «Правоведение» , 1-26 01 01 «Государственное управление»,
1-26 02 01 «Бизнес-администрирование», 1-26 02 02 «Менеджмент (по
направлениям)», 1-26 02 03 «Маркетинг», 1-26 02 05 «Логистика»,
1-26 02 06 «Рекламная деятельность», 1-31 03 06 «Экономическая кибернетика
(по направлениям)»

Учебная программа составлена на основе типовой программы «Физическая культура» для учреждений высшего образования, утвержденной 27.06.2017 г. регистрационный № ТД-СГ.025/ тип.

СОСТАВИТЕЛЬ:

С.В. Лупкиова, преподаватель кафедры физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет» (протокол № 3 от 06.11.2018г.).

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет» (протокол № 2 от 19.12.2018г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одна из важнейших задач государства – воспитание физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил. Это требует всемерного поощрения всех видов массового спорта и физической культуры, особенно в школах, средних и высших учебных заведениях, развития массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни людей. Для решения этих задач в 2008 г. Министерством спорта и туризма Республики Беларусь было принято положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе многоборье «Здоровье».

Физкультурно-спортивное летнее многоборье «Здоровье» способствует решению основных задач по физическому воспитанию и оздоровлению населения. Занятие видами спорта, входящими в программу многоборий, всесторонне воздействует на все системы организма человека и является прекрасным средством развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений.

Отличительной особенностью оздоровительного комплекса летнего многоборья «Здоровье» является то, что в него вошли виды спорта, во многом различающихся по характеру двигательной деятельности: «бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места, плавание, силовая гимнастика. Поэтому комплекс способствует всестороннему развитию физических качеств человека.

Учебная программа общего курса по специализации оздоровительный комплекс летнее многоборье «Здоровье» для студентов Белорусского государственного экономического университета предусматривает обучение студентов использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических способностей и качеств, направленных на формирование профессионально-прикладных навыков и умений, профилактику профессиональных заболеваний, формирование потребности вести здоровый образ жизни.

Настоящая учебная программа предназначена для занятий со студентами основного и подготовительного медицинского отделения, после соответствующего заключения медицинской комиссии в течение двух лет студентами, не имеющими предварительной специальной подготовки.

Основной *целью* ее изучения является сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование умений управления жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и выработкой потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.

Основными *задачами* изучения учебной дисциплины являются:

Учет успеваемости ведется на практических занятиях в форме приема практических нормативов, так и в форме зачетов установленных учебным планом.

Аудиторная работа со студентами предполагает проведение практических занятий.

Всего часов по учебной дисциплине - 280, из них: практических занятий 280 часов: 1 курс – 140 часов, 2 курс – 140 часов. Распределение часов по физической культуре предусмотрено в объеме не менее четырех часов в неделю.

Формы текущей аттестации – зачеты.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ

Тема: Физическая культура в высших учебных заведениях, меры безопасности на занятиях по физической культуре.

Тема: Основы здорового образа жизни.

Тема: Социальные проблемы здоровья. Понятие «здоровье». Факторы здоровья. Профилактика наиболее распространенных заболеваний.

Социальные проблемы здоровья. Определение «здоровье». Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья: образ жизни, культура, мотивация, обратные связи, обучение «здоровью» и др.

Тема: Режим дня, режим труда и отдыха. Суточный, недельный, месячный и годичный биоритмы организма человека. Режим труда и отдыха студентов. Отрицательные последствия несоблюдения режима дня.

Тема: Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Мышечный аппарат, строение и взаимодействие с системой кровообращения и дыхания. Сердечно-сосудистая и дыхательная система. Ведущая роль центральной нервной системы. Влияние занятий физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, АД, ЧСС. Субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах, утомление и переутомление, перетренированность. Меры их предупреждения.

Тема: Физиологический резерв организма. Резервы здорового организма, его функциональные и физические возможности. Резервные возможности организма, перенёсшего заболевание.

Тема: Гигиена, закаливание, режим питания человека.

Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху. Личная гигиена. Уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы, водных процедур. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема: Работоспособность человека и её динамика.

Понятие общей работоспособности, её динамики в зависимости от режима жизни. Стимуляторы восстановительных процессов в организме. Динамика работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности, факторы её определяющие. Критерии нервно-эмоционального утомления и переутомления студентов, их профилактика средствами физической культуры.

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка /ППФП/ будущих специалистов.

Определение ППФП, её цели и задачи. Социально-экономические факторы, определяющие необходимость и общую направленность ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов БГЭУ. Организация, формы и средства ППФП в учебном процессе вуза. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов по специальности экономист.

Освоение прикладных знаний формирование прикладных умений и навыков, акцентированное развитие физических, психических и специальных качеств в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Вида спорта, имеющие профессионально-прикладное значение для экономистов. Использование возможностей и опыта регулярных занятий физическими упражнениями и спортом для воспитания психологических, физических свойств и качеств личности, необходимых будущему специалисту экономисту.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. **Общеразвивающие упражнения.** Упражнения без отягощения для отдельных мышечных групп (рук, ног, туловища, шеи), упражнения, выполняемые на месте, в движении, из различных исходных положений, индивидуально и с партнёром. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров (скакалки, гимнастические палки). Маховые движения руками (одновременные и поочерёдно) вперёд – вверх, вниз – назад, круговые вращения рук в плечевых, локтевых, кистевых суставах, и движения на месте. Наклоны, повороты туловища на месте, в движении. Выпады вперёд, в стороны. Маховые движения ногами вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Упражнения с партнёром.

2. Прикладные упражнения: бег, ходьба, упражнения с использованием внешнего сопротивления, прыжки в длину, глубину через препятствия.

3. Гигиеническая гимнастика: составление комплексов упражнений с учётом пола, возраста, спортивной специализации.

4. Атлетическая гимнастика: упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения собственным весом, с набивными мячами, гантелями, дисками от штанги. Упражнения на тренажёрах.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Плавание

Освоение воды. Погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой. Скольжение на груди и на спине с помощью толчка от стенки бассейна 5 – 10 м. Соскок в воду с низкого бортика.

1. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Эта группа упражнений применяется с целью: формирования основных ощущений, в условиях водной (непривычной) среды; устранения страха перед водой и психологической подготовки к обучению; освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде. Все это является подготовкой к освоению навыка плавания. Упражнения по освоению с водой обязательно должны выполнять занимающиеся всех возрастов, любой подготовленности – от не умеющих держаться на воде до хорошо плавающих по-своему. Они служат основным учебным материалом первых уроков плавания, а также игр и развлечений на воде. В занятиях используют следующие подгруппы упражнений:

- контрастные упражнения;
- упражнения на погружение;
- упражнения на всплытие;
- упражнения на лежание;
- упражнения на скольжение;
- упражнения на дыхание.

2. Обучение технике спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, технике выполнения старта и поворотов.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются основным материалом, освоение которого обеспечивает овладение техникой плавания. Изучение этих упражнений проводится в строгой методической последовательности:

- создание зрительного представления о технике изучаемого способа плавания;

- предварительное практическое ознакомление с положением тела, дыханием, формой и характером гребковых движений на суше и на воде путем выполнения имитационных и специальных упражнений, схожих по форме и характеру с изучаемыми движениями;

- изучение элементов техники и соединение их в целостное двигательное действие.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с техникой движения на суше (проводится в общих чертах без совершенствования деталей движения, поскольку условия выполнения на суше и в воде различны);

- изучение движений у неподвижной опоры (борт бассейна);

- изучение движений с подвижной опорой (с плавательной доской);

- изучение движений без опоры (в движении).

Поскольку техника каждого способа плавания осваивается отдельно, то последовательное согласование разученных элементов изучается в следующем порядке:

- движения ногами в сочетании с дыханием;

- движения руками в сочетании с дыханием;

- движение рук, ног и дыхания;

- плавание в полной координации движений.

При обучении используются различные варианты дыхания – с произвольным дыханием, на задержке дыхания на вдохе, в согласовании с дыханием.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения техники движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочерёдное проплывание длинных и коротких отрезков;

- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков в чередовании с проплыванием в заданном темпе;

- чередование плавания в облегчённых и усложнённых условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации движений, плавание по элементам с подвижной опорой и без опоры, плавание с задержкой дыхания).

3. Игры и развлечения в воде.

«Волейбол в воде», «кто дальше проскользит», «салки», «чехарда с подныриванием», «гонки мячей». Элементы игры водное поло: ведение мяча, поднимание мяча из воды (различными способами), передача и ловля мяча, отбор мяча у соперника, ведение мяча с изменением направления. Игры с учебными заданиями. Эстафеты.

2-й год обучения:

Совершенствовать технике спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, выполнение старта и поворотов.

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками. Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м). Плавание с

двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук. Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая рука у бедра; вдох в сторону прижатой к бедру и в момент, когда плечевой пояс этой руки выходит вверх вместе с креном туловища. То же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, выполняющей гребок. То же, но с двухсторонним дыханием через 3 или 5 гребков. Плавание кролем на груди с подменой: три гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка; левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. То же, но правая рука вытянута вперед: смена положений рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой руки.

Плавание кролем на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая - у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки одновременно выполняют непрерывные движения кролем; затем руки одновременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку - то леву, то в правую стороны).

Плавание с помощью движений ногами дельфином. Плавание с помощью движений ногами дельфином и одной руки кролем, вторая - вытянута вперед, вдох в сторону гребка. То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Темповое плавание коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой - подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела, сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук. То же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру. Плавание на спине с подменой: выполняется 3 гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой - правая выходит из воды, двигается по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая после того, как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед. Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или дельфином.

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают; после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно - выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении

рук наступает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется. Плавание на спине с различными вариантами дыхания один вдох и выдох на полный цикл движений рук; один - вдох и выдох, на два - полный цикл движений рук.

Дельфин. Плавание дельфином с помощью движений одними руками, постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений.

Плавание с помощью движений одними ногами дельфином (на груди, на спине, на боку) и различными исходными положениями рук. Плавание с помощью движений ног и одной руки дельфином, другая рука вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина. То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами дельфином, рук - кролем в ритме двухударного слитного согласования. Плавание дельфином в двухударной слитной координации, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой, цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой. То же, но в цикле с движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, с дыханием через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина. То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем.

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками к наружи и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами.

Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл безнаплывного брасса. Плавание брассом на наименьшее количество гребков. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами безнаплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена. Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды. Старт со скольжением на дальность. Различные повороты.

3.2. Лёгкая атлетика

Обучение основам техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции. Обучение технике прыжкам в длину с места.

Обучение бегу на короткие дистанции несколько отличается от обучения другим видам лёгкой атлетики, так как бег - естественная способность человека, генетически заложенная в нём. Однако, у многих людей имеются отклонения от правильной техники (наклон туловища, разведение стоп и др.), связанные с непропорциональностью их антропометрического и физического развития.

- Создать у занимающихся правильное представление о технике и бега на короткие и длинные дистанции: рассказать какие дистанции относятся к коротким, к средним и длинным; дать краткую характеристику бегу на короткие и длинные дистанции; показать и разобрать технику бега; разобрать тактику бега на длинные дистанции; ознакомить с основными правилами соревнований по бегу.

- Обучение техники и тактики бега по прямой дистанции и техники бега по повороту: показ техники бега; бег с ускорением; бег с различной скоростью на отрезках; стоя на месте, движение руками, так и при беге с различной скоростью; бег с середины поворота и выходом на прямую; семенящий бег; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; скачки на одной ноге;

- Обучение техники высокого и низкого старта и стартовому разгону на прямой: рассказать и показать об основных положениях бегуна на старте и установке стартовых колодок; бег с высокого старта; выполнение стартовых команд.

- Обучение техники финиширования: объяснить и показать варианты финиширования (способом «бросок грудью» и плечом); финиширование «пробеганием».

- Обучение техники прыжка в длину с места: ознакомиться с техникой изучаемого прыжка; обучить 4 фазам прыжка в длину с места (подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление).

- Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки через барьеры, прыжки в длину с места. Прыжки с отягощением.

2-й год обучения:

Совершенствовать у занимающихся правильное представление о технике и бега на короткие и длинные дистанции.

- Совершенствовать технику бега по прямой дистанции и технику бега по повороту: бег на технику бега; бег с ускорением; бег с различной скоростью на отрезках; стоя на месте, движение руками, так и при беге с различной скоростью; бег с середины поворота и выходом на прямую; семенящий бег; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами.

- Совершенствовать технику высокого и низкого старта и стартового разгона на прямой.

- Совершенствовать технику финиширования: финиширования: способом «бросок грудью» и «плечом»; финиширование «пробеганием».
- Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
- Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки через барьеры, прыжки в длину с места. Прыжки с отягощением.

3.3. Атлетическая гимнастика

В летнем многоборье «Здоровье» силовая гимнастика предусматривает подтягивание из виса на высокой перекладине у мужчин и сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от пола у женщин.

Подтягивание на высокой перекладине.

- Ознакомить с техникой подтягивания на высокой перекладине: рассказ о технике подтягивания на высокой перекладине, объяснение его особенностей; объяснить пространственные характеристики (ширину хвата, глубину хвата, расположение хвата на грифе, перемещение, траекторию и положение тела на грифе); следует создать правильное представление и понимание о подтягивании на высокой перекладине.

- Обучить подтягиванию с помощью подготовительных упражнений: подтягивание на низкой перекладине, на высокой с опорой ногами (о гимнастическую лестницу, стул), на высокой перекладине с помощью партнёров, подтягивание с прыжка и медленное опускание в висе.

- Обучение техники подтягивания на высокой перекладине (выполнение упражнений из неподвижного виса с прямыми ногами. Подтягивание выполнять силой двух рук одновременно, при подтягивании положение подбородка должно быть выше грифа перекладины). Обучить 4 фазам цикла подтягивания на высокой перекладине (вис на вытянутых руках хватом сверху, подъём, вис на согнутых руках, опускание).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

- Ознакомление с техникой сгибания и разгибания рук в упоре лежа: рассказать технике выполнения данного упражнения; объяснить его особенности; следует создать правильное представление и понимание о сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу.

- Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа от пола с помощью подготовительных упражнений: сгибания и разгибание рук в упоре лежа от опоры (стул, гимнастическая скамейка и т.д.); сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу с колен.

- Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа (выполнение упражнения с выпрямленными перед собой руками, руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора, локти разведены не более чем на 45 градусов).

2-й год обучения:

Подтягивание на высокой перекладине.

- Совершенствовать знания в технике подтягивания на высокой перекладине: акцент на особенностях; владеть пространственными характеристиками (ширина хвата, глубина хвата, расположение хвата на грифе, перемещение, траектория и положение тела на грифе).

- Совершенствовать подготовительные упражнения для техники подтягивания на высокой перекладине: подтягивание на низкой перекладине, на высокой с опорой ногами (о гимнастическую лестницу, стул), на высокой перекладине с помощью партнеров, подтягивание с прыжка и медленное опускание в висе.

- Совершенствовать технику подтягивания на высокой перекладине.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

- Совершенствовать знания техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа: акцент на технику выполнения данного упражнения; владеть техническими особенностями при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

- Совершенствовать подготовительные упражнения для сгибания и разгибания рук в упоре лёжа от пола: сгибания и разгибание рук в упоре лёжа от опоры (стул, гимнастическая скамейка и т.д.); сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу с колен.

- Совершенствовать технику сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

IV. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Контрольные нормативы по общей физической подготовке выполняются студентами в начале учебного года, в конце первого семестра и в конце учебного года.

В отдельных случаях студенты, не выполнившие некоторые тесты по объективным причинам, по решению кафедры физического воспитания могут быть аттестованы положительно при условии систематического посещения занятий и выполнения зачётных требований по остальным разделам программы.

Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения

V. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Обучить: правилам соревнований по летнему многоборью «Здоровье»; методикой организации судейства; заполнение протоколов соревнований; работе с таблицей результатов.

Благодаря участию в официальных соревнованиях по летнему многоборью «Здоровье» занимающиеся совершенствуют технику и тактику изученных видов спорта.

Судейство осуществляется по правилам соревнований видов спорта, включённых в программу многоборья и условиями выполнения соревновательных упражнений.

Для оценки индивидуальных результатов в каждом соревновательном упражнении летнего многоборья «Здоровье» используется 100-очковая таблица оценки результатов.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура» для спортивной
специализации летнее многоборье «Здоровье»
ДЛЯ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 1-2 курсов**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний	
		Лекции	Практические занятия		Семинарские занятия	Лабораторные занятия			Иное
			1 курс	2 курс					
1	Тематические беседы		8	8			[1,2, 4, 1д.]	зачет	
2.	Общая физическая подготовка		22	8				Контрольные нормативы уровня физической подготовленности	
3.	Специальная физическая и техническая подготовка								
3.1	Плавание		42	34			[7,8]		
3.2	Лёгкая атлетика		30	42			[9,10]		
3.3	Атлетическая гимнастика		22	30			[9,11]		
4.	Выполнение контрольных нормативов		10	10				Контрольные нормативы	
5.	Судейская практика и участие в соревнованиях		6	8					
	Итого:		140	140					

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методические рекомендации по организации и проведению диагностики компетенций студентов

1. Требования к осуществлению диагностики:

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

2. Шкалы оценок. Оценка учебных достижений студентов, выполняемая поэтапно по учебным отделениям, осуществляется кафедрой в соответствии с избранной шкалой оценок.

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

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

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

Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольного тестирования. При оценке физической подготовленности рекомендуется руководствоваться контрольными упражнениями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики.

4. Диагностический инструментарий. Для диагностики сформированное компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методического уровня подготовки,

контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Условиями допуска студента к выполнению зачетных нормативов являются:

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

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

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

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) учреждения высшего образования совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год. Итоговой формой контроля является зачет.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

В таблицах представлены нормативные оценки по общей и специальной физической и технической подготовленности для учебно-тренировочных групп.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений (17-18 лет)

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мужчины											
1	Бег 30 м, с	5,5 и >	5,044	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и <
2	Бег 3000 м, с	1021 и >	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и >
3	Прыжки в длину с места, см	190 и <	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и >
4	Наклон вперед, см	-3 и <	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и >
5	Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и <	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и >
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и <	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и >
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и <	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и >
8	Челночный бег 4х9 м, с	11,8 и >	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и <
Женщины											
1	Бег 30 м, с	6,3 и >	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и <
2	Бег 1500 м, с	511 и >	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и <
3	Наклон вперед, см	4 и <	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и >
4	Прыжки в длину с места, см	150 и <	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и >
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и <	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и >
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и <	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и >
7	Челночный бег 4х9 м, с	12,7 и >	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и <

**Оценка результатов выполнения нормативов летнего многоборья
«Здоровье»**

ЮНОШИ

Очки	Бег		Стрельба ВП, 5 выстрелов, очки	Плавание 50 м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягива ние, раз	Лыжная гонка 5 км, мин
	100 м, с	3000 м, мин					
100	11,0	8,57	49	26,20	315	60	13,00
99		8,59		26,40	314	58	13,06
98		9,01		26,60	313	56	13,12
97	11,1	9,03	48	26,80	312	54	13,18
96		9,05		27,00	311	52	13,24
95		9,07		27,20	310	50	13,30
94	11,2	9,09	47	27,40	309	49	13,36
93		9,11		27,60	308	48	13,42
92		9,13	46	27,80	307	47	13,48
91	11,3	9,15		28,00	306	46	13,54
90		9,17	45	28,20	305	45	14,00
89		9,19		28,40	304	44	14,06
88	11,4	9,21	44	28,60	303	43	14,12
87		9,23		28,80	302	42	14,18
86		9,25	43	29,00	301	41	14,24
85	11,5	9,27		29,20	300	40	14,30
84		9,30	42	29,40	298	39	14,42
83	11,6	9,33		29,60	296	38	14,48
82		9,36	41	29,80	294	37	14,54
81	11,7	9,39		30,00	292	36	15,00
80		9,42	40	30,20	290	35	15,06
79	11,8	9,45		30,40	288	34	15,12
78		9,48	39	30,60	286		15,18
77	11,9	9,51		30,80	284	33	15,24
76		9,54	38	31,00	282		15,30
75	12,0	9,57		31,20	280	32	15,36
74		10,00	37	31,40	278		15,42
73	12,1	10,05		31,60	276	31	15,48
72		10,10	36	31,80	274		15,54
71	12,2	10,15		32,00	272	30	16,00
70		10,20	35	32,30	270		16,08
69	12,3	10,25		32,60	268	29	16,16
68		10,30	34	32,90	266		16,24
67	12,4	10,35		33,20	264	28	16,32
66		10,40	33	33,50	262		16,40
65	12,5	10,45		33,80	260	27	16,48
64		10,50	32	34,10	258		16,56
63	12,6	10,55		34,50	256	26	17,04
62		11,00	31	34,90	254		17,12
61	12,7	11,05		35,30	252	25	17,20
60		11,10	30	35,70	250		17,28
59	12,8	11,15		36,20	248	24	17,36
58		11,20	29	36,70	246		17,44

57	12,9	11,25		37,20	244	23	17,52
56		11,30	28	37,80	242		18,00
55	13,0	11,35		38,40	240	22	18,08
54		11,40	27	39,00	238		18,16
53	13,1	11,45		39,60	236	21	18,24
52		11,50	26	40,30	234		18,32
51	13,2	11,55		41,00	232	20	18,40
50	13,3	12,00	25	41,70	230		18,50
49	13,4	12,05		42,40	228	19	19,00
48	13,5	12,10	24	43,10	226		19,10
47	13,6	12,15		43,80	224	18	19,20
46	13,7	12,20	23	44,50	222		19,30
45	13,8	12,25		45,20	220	17	19,40
44	13,9	12,30	22	45,90	218		19,50
43	14,0	12,35		46,60	216	16	20,00
42	14,1	12,40	21	47,30	214		20,10
41	14,2	12,45		48,00	212	15	20,20
40	14,3	12,50	20	49,00	210		20,30
39	14,4	12,55		50,00	208	14	20,40
38	14,5	13,00	19	51,00	206		20,50
37	14,6	13,06		52,00	204	13	21,00
36	14,7	13,12	18	53,00	202		21,15
35	14,8	13,18		54,00	200		21,30
34	14,9	13,24	17	55,00	198	12	21,45
33	15,0	13,30		56,00	196		22,00
32	15,1	13,37	16	57,00	194		22,15
31	15,2	13,44		58,00	192	11	22,30
30	15,3	13,51	15	59,00	190		22,45
29	15,4	13,58		1,00,0	188		23,00
28	15,5	14,05	14	1,01,0	186	10	23,15
27	15,6	14,13		1,02,0	184		23,30
26	15,7	14,21	13	1,03,0	182		23,45
25	15,8	14,29		1,04,0	180	9	24,00
24	15,9	14,37	12	1,05,0	178		24,15
23	16,0	14,45		1,06,0	175		24,30
22	16,1	14,54	11	1,07,0	172	8	24,45
21	16,2	15,03		1,08,0	169		25,00
20	16,3	15,12	10	1,09,0	166		25,20
19	16,4	15,12		1,10,0	163	7	25,40
18	16,5	15,30	9	1,11,0	160		26,00
17	16,6	15,40		1,12,0	156		26,20
16	16,7	15,50	8	1,13,0	152	6	26,40
15	16,8	16,00		1,14,0	148		27,00
14	16,9	16,10	7	1,15,0	144		27,20
13	17,0	16,20		1,16,0	140	5	27,40
12	17,1	16,30	6	1,17,0	136		28,00
11	17,2	16,40		1,18,0	132		28,30
10	17,3	16,50	5	1,19,0	128	4	29,00
9	17,4	17,00		1,20,0	124		29,30
8	17,5	17,10	4	1,21,0	120		30,30
7	17,6	17,20		1,22,0	116	3	32,00
6	17,7	17,30	3	1,23,0	112		35,00

5	17,8	17,40		1,24,0	108		38,00
4	17,9	17,50	2	1,25,0	104	2	41,00
3	18,0	18,00		1,26,0	100		44,00
2	18,1	18,10	1	1,27,0	96		47,00
1	18,2	18,20		1,28,0	92	1	50,00

женщины

Очки	Бег		Стрельба ВП, 5 выстрелов, очки	Плавание 50 м, с	Прыжок в 1 длину с места, см	Сгибание и разгибание рук, раз	Лыжная гонка 3 км, мин
	100 м, с	2000 м, мин					
100	12,8	6,26	49	29,00	250	107	9,00
99		6,28		29,20	249	102	9,05
98		6,30		29,40	248	99	9,10
97	12,9	6,32	48	29,60	247	96	9,15
96		6,34		29,80	246	93	9,20
95		6,36		30,00	245	90	9,25
94	13,0	6,38	47	30,20	244	88	9,30
93	-	6,40		30,40	243	86	9,35
92	-	6,42	46	30,60	242	84	9,40
91	13,1	6,44		30,80	241	82	9,45
90	-	6,46	45	31,00	240	80	9,50
89	-	6,48		31,20	239	78	9,55
88	13,2	6,50	44	31,40	238	76	10,00
87		6,52		31,60	237	74	10,05
86		6,54	43	31,80	236	72	10,10
85	13,3	6,56		32,00	235	70	10,15
84		6,58	42	32,20	234	69	10,20
83	13,4	7,00		32,40	233	68	10,25
82		7,02	41	32,60	232	67	10,30
81	13,5	7,04		32,80	231	66	10,35
80		7,06	40	33,00	230	65	10,40
79	13,6	7,08		33,30	229	64	10,45
78		7,10	39	33,60	228	63	10,50
77	13,7	7,13		33,90	227	62	10,55
76		7,17	38	32,20	226	61	11,00
75	13,8	7,19		34,50	225	60	11,05
74		7,22	37	34,80	224	59	11,10
73	13,9	7,25		35,10	223	58	11,15
72		7,28	36	35,40	222	57	11,21
71	14,0	7,32		35,70	221	56	11,27
70		7,36	35	36,00	220	55	11,33
69	14,1	7,40		36,40	219	54	11,39
68		7,44	34	36,80	218	53	11,45
67	14,2	7,48		37,20	217	52	11,51
66		7,52	33	37,60	216	51	11,57
65	14,3	7,56		38,00	215	50	12,03
64		8,00	32	38,50	214	49	12,09
63	14,4	8,05		39,00	213	48	12,15
62		8,10	31	39,50	212	47	12,27
61	14,5	8,15		40,00	211	46	12,33

60		8,20	30	40,50	210	45	12,33
59	14,6	8,25		41,00	209	44	12,39
58		8,30	29	41,50	208	43	12,45
57	14,7	8,35		42,00	207	42	12,51
56		8,40	28	42,60	206	41	12,57
55	14,8	8,45		43,20	205	40	13,03
54		8,50	27	43,80	204	39	13,09
53	14,9	8,55		44,50	203	38	13,15
52		9,00	26	45,20	202	37	13,21
51	15,0	9,05		46,00	201	36	13,27
50	15,1	9,10	25	46,80	200	35	13,33
49	15,2	9,15		48,40	199	34	13,39
48	15,3	9,20	24	48,60	197	33	13,45
47	15,4	9,26		49,20	195	32	13,51
46	15,5	9,32	23	50,00	193	31	13,59
45	15,6	9,39		51,00	191	30	14,08
44	15,7	9,46	22	52,00	189	29	14,17
43	15,8	9,53		53,00	187	28	14,26
42	15,9	10,00	21	54,00	185	27	14,35
41	16,0	10,07		55,00	183	26	14,44
40	16,1	10,14	20	56,00	181	25	14,53
39	16,2	10,20		57,00	179	24	15,02
38	16,3	10,26	19	58,00	177	23	15,11
37	16,4	10,32		59,00	175	22	15,21
36	16,5	10,38	18	1,00,0	173	21	15,30
35	16,5	10,44		1,01,1	171	20	15,39
34	16,6	10,50	17	1,02,2	169	19	15,48
33	16,7	10,56		1,03,3	167	18	15,57
32	16,8	11,02	16	1,04,4	165	17	16,06
31	16,9	11,08		1,05,5	163	16	16,18
30	17,0	11,14	15	1,06,6	161	15	16,30
29	17,1	11,22		1,07,7	159		16,42
28	17,2	11,30	14	1,08,8	157	14	17,00
27	17,3	11,38		1,09,9	155		17,18
26	17,4	11,46	13	1,11,0	152	13	17,36
25	17,5	11,54		1,12,2	149		17,54
24	17,6	12,04	12	1,13,4	146	12	18,14
23	17,7	12,14		1,14,6	143		18,34
22	17,8	12,24	11	1,15,8	140	11	18,54
21	17,9	12,34		1,17,0	137		19,14
20	18,0	12,44	10	1,18,5	134	10	19,34
19	18,2	12,55		1,20,0	131		19,54
18	18,4	13,08	9	1,22,0	127	9	20,20
17	18,6	13,23		1,24,0	124		21,00
16	18,8	13,40	8	1,26,0	121	8	22,00
15	19,0	13,58		1,28,0	118		23,00
14	19,2	14,16	7	1,30,0	115	7	24,00
13	19,4	14,36		1,32,0	112		25,00
12	19,6	14,57	6	1,34,0	109	6	26,00
11	19,8	15,19		1,36,0	106		27,00
10	20,0	15,41	5	1,38,0	103	5	28,00
9	20,3	16,05		1,41,0	100		29,00

8	20,6	16,33	4	1,44,0	96	4	30,00
7	20,9	16,55		1,47,0	92		31,00
6	21,2	17,27	3	1,50,0	88	3	33,00
5	21,5	17,59		1,54,0	84		35,00
4	21,8	18,31	2	1,58,0	80	2	37,00
3	22,1	19,02		2,02,0	76		39,00
2	22,4	19,35	1	2,06,0	72	1	41,00
1	22,7	20,05		2,12,0	68		43,00

ЛИТЕРАТУРА

Основная

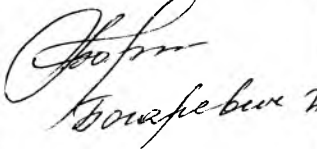
1. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под общей редакцией Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - Минск, 2011. - 352 с.
2. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. - Минск, 2016. - 191 с: ил.
3. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М., 2005. - 544 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. - СПб., 2004. - 160 с.
5. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. - М., 2009. - 448 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
7. Плавание. Методическое пособие. Практикум по разделу «методика обучения» / В.И. Зернов, В. Г. Ярошевич. – Минск: ГИИП «ПРОМПЕЧАТЬ», 1998 г.
8. Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры/ под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М., ФиС, 2003 г.
9. Легкая атлетика / под общ. ред. М.Е. Кобринский, Т.П. Юшкевич, А.Н. Конников. - Минск: Тесей, 2005 г.
10. Бег на средние и длинные дистанции: пособие/ В.В. Мехрикадзе, Э.П. Позюбанов и др.- Минск: БГУФК, 2013 г.
11. Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза / В. Ф. Писаренко, Д.Н. Самуйлов, А. А. Минченко - Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2017 г.

Дополнительная

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Киев, 1998. - 248 с.
2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. - М., 1998. - 480 с.

3. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А.Л. Смотрицкий. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск, 2006. - 178 с.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск, 2003. - 528 с.
5. Коледа, В.А. Тесты по физической культуре : пособие для студентов БГУ / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. - Минск: БГУ, 2012. - 111 с.
6. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие / Р.И. Купчинов. - Минск: ТетраСистемс, 2006. - 352 с.
7. Разницын, А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А.В. Разницын. — Гродно, 2002. - 72 с.

Протокол согласования учебной программы

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Организация спортивного и оздоровительного туризма	Физической культуры и экономики спорта	<i>Инициатива нет</i>  Проф. Б. А. Божаревич	Рекомендовать к утверждению протокол № <u>3</u> от <u>06.11.2018 г.</u>

Дополнения и изменения к учебной программе
на _____ учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и экономики спорта (протокол № _____ от _____)

Заведующий кафедрой _____ Н.О. Богаревич

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета _____