

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»



Ректор
ГГУ имени Ф. Скорины
С.А.Хахомов

24.05.2023
(дата утверждения)
Регистрационный № УД-2023-27/уч.

ФАКУЛЬТАТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для всех специальностей университета

2023 г.

Учебная программа составлена на основе: типовой учебной программы МО РБ, утвержденной 27.06.2017 г., рег. № ТД-СГ 025/тип. и учебных планов ГГУ им. Ф. Скорины 2021 года.

СОСТАВИТЕЛИ:

Назаренко И.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

Хихлуха Д.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

Баранов Д.В., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта;

Швайликова Н.В., преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта
(протокол № 9 от 20.04.2023 г.)

Научно-методическим советом УО «ГГУ им. Ф. Скорины»
(протокол № 9 от 24.05.2023 г.)

Перечень специальностей:

- 1-02 03 03 Белорусский язык и литература. Иностранный язык (английский)
- 1-21 05 01 Белорусская филология (литературно-редакционная деятельность)
- 1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык (английский, китайский)
- 1-21 05 02 Русская филология (литературно-редакционная деятельность, компьютерное обеспечение)
- 1-21 03 01 История (отечественная и всеобщая)
- 1-23 01 02 Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (международный туризм)
- 1-23 01 12 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия (история и музеология)
- 1-02 03 06 Иностранные языки (английский, немецкий), (английский, французский)
- 1-02 03 08 Иностранный язык (немецкий, английский)
- 1-25 01 07 Экономика и управление на предприятии
- 1-25 01 04 Финансы и кредит
- 1-26 02 01 Бизнес-администрирование
- 1-25 01 12 Экономическая информатика
- 1-31 01 01 Биология (научно-педагогическая деятельность)
- 1-75 01 01 Лесное хозяйство
- 1-31 02 01 География (научно-педагогическая деятельность)
- 1-51 01 01 Геология и разведка месторождений полезных ископаемых
- 1-33 01 02 Геоэкология
- 1-31 04 01 Физика (научно-педагогическая деятельность, производственная деятельность)
- 1-31 04 03 Физическая электроника
- 1-31 04 08 Компьютерная физика
- 1-31 03 01 Математика (научно-педагогическая деятельность)
- 1-31 03 03 Прикладная математика
- 1-31 03 06 Экономическая кибернетика (математические методы и компьютерное моделирование в экономике)
- 1-31 03 07 Прикладная информатика (программное обеспечение компьютерных систем)
- 1-98 01 01 Компьютерная безопасность (радиофизические методы и программно-технические средства)
- 1-39 03 02 Программируемые мобильные системы
- 1-40 01 01 Программное обеспечение информационных технологий
- 1-40 04 01 Информатика и технологии программирования
- 1-53 01 02 Автоматизированные системы обработки информации
- 1-39 03 01 Электронные системы безопасности
- 1-23 01 04 Психология
- 1-03 04 01 Социальная педагогика
- 1-86 01 01 Социальная работа (социально-психологическая деятельность)
- 1-24 01 02 Правоведение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении «Физическая культура» относится к дополнительным видам обучения в учебных планах всех специальностей и является значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования, и предназначена в качестве руководства для деятельности кафедр физического воспитания и спорта. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в учебно-воспитательном процессе на всем протяжении обучения в соответствии с требованиями к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста. Отличительными особенностями данной программы по сравнению с предыдущими являются:

- продолжение деятельности учреждений высшего образования в области политики качества общего физкультурного образования,
- обновление содержания дисциплины,
- повышение эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся,
- использование индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций выпускника.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Для реализации обозначенной выше цели предполагается *решение следующих 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, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта.
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

УМЕТЬ:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Учебная программа учреждения высшего образования «Физическая культура» для всех специальностей университета изучается студентами в виде факультативной дисциплины в объеме 70, 68, 66, 64, 62, 58 часов учебных занятий. Контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося.

Задачи воспитания определены:

формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

подготовка к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению, выбору профессии и труду;

формирование нравственной, эстетической культуры и культуры в области охраны окружающей среды и природопользования;

формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

формирование культуры семейных отношений;

создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности обучающегося.

Процесс воспитания должен отвечать следующим основным требованиям:

соответствие содержания, форм и методов воспитания цели и задачам воспитания;

системность и единство педагогических требований;

преемственность, непрерывность и последовательность реализации содержания воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

создание условий для развития творческих способностей обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности.

Воспитание включает основные составляющие (статья 17 Кодекса):

идеологическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся знаний основ государственной идеологии, привитие подрастающему поколению общечеловеческих, гуманистических ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности;

гражданское и патриотическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, патриотизма, правовой, политической и информационной культуры;

духовно-нравственное воспитание, направленное на приобщение обучающихся к общечеловеческим и гуманистическим ценностям, формирование нравственной культуры;

эстетическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся эстетического вкуса, развитие чувства прекрасного;

воспитание психологической культуры, направленное на развитие, саморазвитие и самореализацию личности обучающихся;

воспитание физической культуры, физическое совершенствование;

формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения;

семейное и гендерное воспитание, направленное на формирование у обучающихся ответственного отношения к семье, браку, воспитанию детей, осознанных представлений о роли и жизненном предназначении мужчин и женщин в соответствии с традиционными ценностями белорусского общества;

трудовое и профессиональное воспитание, направленное на понимание обучающимися труда как личностной и социальной ценности, формирование готовности к осознанному профессиональному выбору;

воспитание, направленное на формирование у обучающихся бережного отношения к окружающей среде и природопользованию;

воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на формирование у обучающихся безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности;

воспитание культуры быта и досуга, направленное на формирование у обучающихся ценностного отношения к материальному окружению, умения целесообразно и эффективно использовать свободное время;

поликультурное воспитание, направленное на формирование у обучающихся толерантного отношения к представителям других культур, национальностей, вероисповеданий;

экономическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся экономической культуры личности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

Организационное занятие.

Обучение современным методикам ЗОЖ.

Техника выполнения основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений: гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес), атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика.

Развитие физических качеств средствами игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др.

Техника выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса, дыхательная гимнастика, йога, атлетическая гимнастика.

Обучение технике выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:

- Комплексы ОРУ без предметов;
- Комплексы ОРУ у опоры;
- Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой);
- Комплексы ОРУ в парах;
- Йога;
- Упражнения стретчинга;
- Упражнения в равновесии.

Ознакомление и обучение выполнению комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:

- Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки;
- Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия;
- Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких;
- Комплексы упражнений при заболеваниях ССС;
- Комплексы упражнений для глаз;
- Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени;
- Комплексы упражнений при ожирении.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА для основного (подготовительного) отделений

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
П.3.	<p>Обучение современным методикам ЗОЖ.</p> <p>Техника выполнения основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений: гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес), атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика.</p> <p>Развитие физических качеств средствами игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др.</p> <p>Техника выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса, дыхательная гимнастика, йога, атлетическая гимнастика.</p>		70					
	Зачет							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА для основного (подготовительного) отделений

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
П.3.	<p>Обучение современным методикам ЗОЖ.</p> <p>Техника выполнения основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений: гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес), атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика.</p> <p>Развитие физических качеств средствами игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др.</p> <p>Техника выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса, дыхательная гимнастика, йога, атлетическая гимнастика.</p>		68					
	Зачет							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА для основного (подготовительного) отделений

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
П.3.	<p>Обучение современным методикам ЗОЖ.</p> <p>Техника выполнения основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений: гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес), атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика.</p> <p>Развитие физических качеств средствами игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др.</p> <p>Техника выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса, дыхательная гимнастика, йога, атлетическая гимнастика.</p>		66					
	Зачет							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА для основного (подготовительного) отделений

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
П.3.	<p>Обучение современным методикам ЗОЖ.</p> <p>Техника выполнения основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений: гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес), атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика.</p> <p>Развитие физических качеств средствами игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др.</p> <p>Техника выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса, дыхательная гимнастика, йога, атлетическая гимнастика.</p>		64					
	Зачет							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА для основного (подготовительного) отделений

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
П.3.	<p>Обучение современным методикам ЗОЖ.</p> <p>Техника выполнения основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений: гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес), атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика.</p> <p>Развитие физических качеств средствами игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др.</p> <p>Техника выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса, дыхательная гимнастика, йога, атлетическая гимнастика.</p>		62					
	Зачет							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА для основного (подготовительного) отделений

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
П.3.	<p>Обучение современным методикам ЗОЖ.</p> <p>Техника выполнения основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений: гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес), атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика.</p> <p>Развитие физических качеств средствами игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др.</p> <p>Техника выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса, дыхательная гимнастика, йога, атлетическая гимнастика.</p>		58					
	Зачет							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА для специального медицинского отделения

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
П.3.	<p>Обучение техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексы ОРУ без предметов - Комплексы ОРУ у опоры - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой) - Комплексы ОРУ в парах - Йога - Упражнения стретчинга - Упражнения в равновесии. <p>Ознакомление и обучение выполнению комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки. - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС - Комплексы упражнений для глаз - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени - Комплексы упражнений при ожирении 		70					
	Зачет							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА для специального медицинского отделения

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
П.3.	<p>Обучение техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексы ОРУ без предметов - Комплексы ОРУ у опоры - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой) - Комплексы ОРУ в парах - Йога - Упражнения стретчинга - Упражнения в равновесии. <p>Ознакомление и обучение выполнению комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки. - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС - Комплексы упражнений для глаз - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени - Комплексы упражнений при ожирении 		68					
	Зачет							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА для специального медицинского отделения

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
П.3.	<p>Обучение техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексы ОРУ без предметов - Комплексы ОРУ у опоры - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой) - Комплексы ОРУ в парах - Йога - Упражнения стретчинга - Упражнения в равновесии. <p>Ознакомление и обучение выполнению комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки. - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС - Комплексы упражнений для глаз - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени - Комплексы упражнений при ожирении 		66					
	Зачет							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА для специального медицинского отделения

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
П.3.	<p>Обучение техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексы ОРУ без предметов - Комплексы ОРУ у опоры - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой) - Комплексы ОРУ в парах - Йога - Упражнения стретчинга - Упражнения в равновесии. <p>Ознакомление и обучение выполнению комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки. - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС - Комплексы упражнений для глаз - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени - Комплексы упражнений при ожирении 		64					
	Зачет							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА для специального медицинского отделения

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
П.3.	<p>Обучение техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексы ОРУ без предметов - Комплексы ОРУ у опоры - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой) - Комплексы ОРУ в парах - Йога - Упражнения стретчинга - Упражнения в равновесии. <p>Ознакомление и обучение выполнению комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки. - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС - Комплексы упражнений для глаз - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени - Комплексы упражнений при ожирении 		62					
	Зачет							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА для специального медицинского отделения

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
П.3.	<p>Обучение техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексы ОРУ без предметов - Комплексы ОРУ у опоры - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой) - Комплексы ОРУ в парах - Йога - Упражнения стретчинга - Упражнения в равновесии. <p>Ознакомление и обучение выполнению комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки. - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС - Комплексы упражнений для глаз - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени - Комплексы упражнений при ожирении 		58					
	Зачет							

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Бардамов, Г.Б. Физическая культура и спорт : учебник / Г.Б. Бардамов, К.В. Балдаев. – Улан-Удэ : Бурятская ГСХА, 2020. – 405 с. – Режим доступа : для авториз. пользователей : <https://e.lanbook.com/book/226094>
2. Кравчук, В.И. Физическая культура : учебное пособие / В. И. Кравчук. – Челябинск : ЧГИК, 2019. – 223 с. – Режим доступа : для авториз. пользователей : <https://e.lanbook.com/book/155989>.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. – Режим доступа : по подписке : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538>
4. Физическая культура и спорт : учебник / В.А. Никишкин [и др.]. – Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. – 380 с. – Режим доступа : для авториз. пользователей : <https://e.lanbook.com/book/179192>.
5. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А.В. Иваненко [и др.]. – Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2021. – 229 с. – Режим доступа : для авториз. пользователей : <https://e.lanbook.com/book/279659>.
6. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В.Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. – Режим доступа : по подписке : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>

Дополнительная литература

1. Баранов, Д.В. Оздоровление студентов и школьников средствами физической культуры и спорта : практическое руководство / Д.В. Баранов, В.В. Химаков. – Гомель : Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, 2022. – 45 с. – <http://elib.gsu.by/handle/123456789/32478>
2. Захарченко, О.А. Оздоровительная ходьба : практическое пособие для студентов / О.А. Захарченко, Д.Д. Захарченко, Д.А. Хихлуха. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 39 с. – Режим доступа : <http://elib.gsu.by/handle/123456789/7656>
3. Мартинович, С.В. Круговая тренировка: развитие силовых способностей : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / С.В. Мартинович, М.Ю. Палашенко, И.А. Назаренко. – Гомель : Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, 2019. – 40 с. – Режим доступа : <http://elib.gsu.by/handle/123456789/7660>.
4. Основы лёгкой атлетики : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / сост.: Н.А. Гончар, Н.В. Селиверстова, Н.В. Швайликова. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 44 с. – Режим доступа : <http://elib.gsu.by/handle/123456789/6348>.

5. Палашенко, М.Ю. Круговая тренировка: развитие двигательных-координационных способностей : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / М.Ю. Палашенко, Е.П. Лисевич, И.А. Назаренко. – Гомель : Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, 2019. – 43 с. – Режим доступа : <http://elib.gsu.by/handle/123456789/7660>.
6. Развитие физических качеств посредством подвижных игр и эстафет : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей / сост. А.С. Малиновский. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 26 с. – Режим доступа : <http://elib.gsu.by/handle/123456789/6460>.

