

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

ГГУ им. Ф.Скорины

\_\_\_\_\_ И.В. Семченко

\_\_\_\_\_  
(дата утверждения)

Регистрационный № УД- \_\_\_\_\_ /уч.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине  
для всех специальностей

**ПЛАВАНИЕ**

\_\_\_\_\_  
(наименование специальности)

2015 г.

Учебная программа составлена на основе \_\_\_\_\_  
(название образовательного стандарта (образовательных стандартов),

\_\_\_\_\_  
типовой учебной программы (учебной программы ведущего учреждения высшего образования (см. п. 4.5 Порядка)),  
дата утверждения, регистрационный номер)

**СОСТАВИТЕЛИ:**

\_\_\_\_\_  
(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_  
(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_  
(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

(протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной дисциплиной и значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;
- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура» (Плавание) для дневного отделения изучается студентами 1-4 курсов всех специальностей университета в объеме 222 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 210 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета по 4 часа в каждом семестре.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании.

Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.

Тема 4. Физическая культура как социальное явление.

Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности.

1. Ознакомление с группой. Содержание учебно – тренировочных занятий. Программа и расписание занятий. Методическое занятие, инструктаж ТБ. Обучение техники плавания кроль. Обучение техники плавания брасс. Обучение техники работы ног кроль. Обучение техники работы рук кроль. Обучение техники работы рук брасс. Обучение техники дыхания брасс. Обучение техники дыхания кроль. Обучение техники работы ног кроль на спине. Обучение техники работы рук кроль на спине. Обучение техники работы дыхания кроль на спине. Обучение техники стартового прыжка. Обучение техники поворота. Обучение техники плавания под водой. Подвижные игры на воде. Совершенствование техники стартового прыжка. Совершенствование техники плавания кроль. Совершенствование техники плавания кроль на спине. Совершенствование техники поворота. Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование техники плавания под водой.

## ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

1. Желудкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное пособие / М.П. Желудкович, Р.П. Купчинов. – Мн., 2004.

2. Практическое пособие Физическое воспитание «тексты лекций»: [Текст]: практическое пособие для студентов вузов / В.Н. Дворак, А.С. Малиновский, П.С. Машевская; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2010.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

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	9
	<b>Всего часов за курс</b>	<b>12</b>	<b>210</b>					<b>8</b>
1	<p>Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования</p> <p>1.1. Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий.</p> <p>1.2 Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.</p> <p>1.3 Исторический очерк олимпийского движения на гомельщине. Спортсмены Гомельской области – участники и призеры Олимпийских игр. Сильнейшие спортсмены гомельщины последних лет.</p>	2						
2	<p>Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании.</p> <p>2.1 Понятие "Здоровье", его содержание и критерии. Факторы здоровья. Здоровый образ жизни. Факторы определяющие здоровый образ жизни.</p> <p>2.2 Основные понятия ВИЧ, СПИД.</p> <p>2.3 Определение наркомании. Виды наркотиков. Группы риска. Этапы развития болезни. Методы лечения.</p>	2						
3	<p>Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.</p> <p>3.1 Физическая культура как часть культуры общества, ее формы и функции.</p> <p>3.2 Понятие о социально-биологических основах физической культуры.</p>	2						

	3.3 Органы, системы и аппараты органов. Целостность организма. 3.4 Оптимальный двигательный режим, физиологическая характеристика утомления и восстановления. 3.5 Классификация физических упражнений, состояние и показатели тренированности.							
4	Тема 4. Физическая культура как социальное явление. 4.1 Физическая культура как часть культуры общества и специфическая сфера человеческой деятельности. 4.2 Формы и функции физической культуры. 4.3 Основные аспекты воспитания физической культуры личности	2						
5	Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля. 5.1 Характеристика современных оздоровительных систем и средств. 5.2 Физиологические основы оздоровительной тренировки. 5.3 Построение самостоятельных занятий физической культурой на принципах педагогической технологии. 5.4 Способы организации, особенности содержания и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5.5 Половозрастные особенности самостоятельных занятий. 5.6 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.	2						
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности. 6.1 Цель и задачи ППФП студентов. Виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. 6.2 Методика подбора средств, организация и формы ППФП студентов. 6.3 Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре 6.4 Факторы, влияющие на работоспособность и ее динамика в режиме дня, недели, года. 6.5 Умственная и физическая работоспособность, снятие утомления. 6.6 Психорегулирующая тренировка.	2						
7.1	Занятие 1 1. Ознакомление с группой. 2. Содержание учебно – тренировочных занятий. 3. Программа и расписание занятий.	-	2					
7.2	Занятие 2 Методическое занятие, инструктаж ТБ.	-	2					
7.3	Занятие 3 1. Обучение техники плавания кроль.	-	2					
7.4	Занятие 4 1. Обучение техники работы рук кроль.	-	2					

	2. Подвижные игры на воде.							
7.5	Занятие 5 1. Обучение техники работы ног кроль. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.6	Занятие 6 1. Обучение техники дыхания кроль. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.7	Занятие 7 1. Обучение техники дыхания кроль. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.8	Занятие 8 1. Обучение техники работы рук кроль. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.9	Занятие 9 1. Обучение техники работы ног кроль. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.10	Занятие 10 1. Обучение техники стартового прыжка. 2. Обучение техники работы рук кроль.	-	2					
7.11	Занятие 11 1. Обучение техники стартового прыжка. 2. Обучение техники работы ног кроль.	-	2					
7.12	Занятие 12 1. Обучение техники стартового прыжка. 2. Обучение техники работы ног кроль.	-	2					
7.13	Занятие 13 1. Обучение техники работы рук кроль. 2. Обучение техники поворота. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.14	Занятие 14 1. Обучение техники работы ног кроль. 2. Обучение техники поворота. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.15	Занятие 15 1. Обучение техники дыхания кроль.	-	2					



	2. Обучение техники поворота. 3. Подвижные игры на воде.							
7.16	Занятие 16 1. Обучение техники работы рук брасс. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.17	Занятие 17 1. Обучение техники работы ног брасс. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.18	Занятие 18 1. Обучение техники дыхания брасс. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.19	Занятие 19 1. Обучение техники поворота. 2. Обучение техники работы рук брасс. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.20	Занятие 20 1. Обучение техники поворота. 2. Обучение техники работы ног брасс. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.21	Занятие 21 1. Обучение техники поворота. 2. Обучение техники работы ног брасс. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.22	Занятие 22 1. Обучение техники плавания кроль на спине.	-	2					
7.23	Занятие 23 1. Обучение техники работы рук кроль на спине. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.24	Занятие 24 1. Обучение техники работы ног кроль на спине. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.25	Занятие 25 1. Обучение техники работы дыхания кроль на спине. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.26	Занятие 26	-	2					

	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники стартового прыжка.</li> <li>2. Обучение техники работы рук кроль на спине.</li> <li>3. Подвижные игры на воде.</li> </ul>							
7.27	<p>Занятие 27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники стартового прыжка.</li> <li>2. Обучение техники работы ног кроль на спине.</li> <li>3. Подвижные игры на воде.</li> </ul>	-	2					
7.28	<p>Занятие 28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники стартового прыжка.</li> <li>2. Обучение техники работы дыхания кроль на спине.</li> <li>3. Подвижные игры на воде.</li> </ul>	-	2					
7.29	<p>Занятие 29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники поворота.</li> <li>2. Обучение техники работы ног кроль на спине.</li> <li>3. Подвижные игры на воде.</li> </ul>	-	2					
7.30	<p>Занятие 30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники поворота.</li> <li>2. Обучение техники работы рук кроль на спине.</li> <li>3. Подвижные игры на воде.</li> </ul>	-	2					
7.31	<p>Занятие 31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники поворота.</li> <li>2. Обучение техники работы дыхания кроль на спине.</li> <li>3. Подвижные игры на воде.</li> </ul>	-	2					
7.32	<p>Занятие 32</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники плавания под водой.</li> <li>2. Подвижные игры на воде.</li> </ul>	-	2					
7.33	<p>Занятие 33</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники плавания под водой.</li> <li>2. Обучение техники плавания кроль.</li> <li>3. Подвижные игры на воде.</li> </ul>	-	2					
7.34	<p>Занятие 34</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники плавания под водой.</li> <li>2. Обучение техники плавания брасс.</li> <li>3. Подвижные игры на воде.</li> </ul>	-	2					
7.35	<p>Занятие 35</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники плавания под водой.</li> </ul>	-	2					

	2. Обучение техники плавания кроль на спине. 3. Подвижные игры на воде.							
7.36	Занятие 36 1. Обучение техники поворота. 2. Обучение техники плавания кроль. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.37	Занятие 37 1. Обучение техники поворота. 2. Обучение техники плавания кроль на спине. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.38	Занятие 38 1. Обучение техники поворота. 2. Обучение техники плавания брасс. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.39	Занятие 39 1. Обучение техники стартового прыжка. 2. Обучение техники плавания кроль. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.40	Занятие 40 1. Обучение техники стартового прыжка. 2. Обучение техники плавания кроль на спине. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.41	Занятие 41 1. Обучение техники стартового прыжка. 2. Обучение техники плавания брасс. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.42	Занятие 42 1. Совершенствование техники стартового прыжка. 2. Совершенствование техники плавания кроль. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.43	Занятие 43 1. Совершенствование техники стартового прыжка. 2. Совершенствование техники плавания кроль на спине. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.44	Занятие 44 1. Совершенствование техники стартового прыжка.	-	2					

	2. Совершенствование техники плавания брасс. 3. Подвижные игры на воде.							
7.45	Занятие 45 1. Совершенствование техники поворота. 2. Совершенствование техники плавания кроль. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.46	Занятие 46 1. Совершенствование техники поворота. 2. Совершенствование плавания кроль на спине. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.47	Занятие 47 2. Совершенствование техники поворота. 3. Совершенствование техники плавания брасс. 4. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.48	Занятие 48 1. Совершенствование техники плавания под водой. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.49	Занятие 49 1. Совершенствование техники поворота. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.50	Занятие 50 1. Совершенствование техники стартового прыжка. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.51	Занятие 51 1. Сдача нормативов 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.52	Занятие 52 1. Сдача нормативов 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
	зачет							4
	<b>Всего часов за 1 семестр</b>	<b>12</b>	<b>104</b>					<b>4</b>
7.53	Занятие 53 1. Методическое занятие, инструктаж ТБ.	-	2					
7.54	Занятие 54 1. Обучение техники плавания кроль.	-	2					

7.55	Занятие 55 1. Обучение техники работы рук кроль. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.56	Занятие 56 1. Обучение техники работы ног кроль. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.57	Занятие 57 1. Обучение техники дыхания кроль. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.58	Занятие 58 1. Обучение техники работы рук кроль. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.59	Занятие 59 1. Обучение техники работы ног кроль. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.60	Занятие 60 1. Обучение техники стартового прыжка. 2. Обучение техники работы рук кроль.	-	2					
7.61	Занятие 61 1. Обучение техники стартового прыжка. 2. Обучение техники работы ног кроль.	-	2					
7.62	Занятие 62 1. Обучение техники работы рук кроль. 2. Обучение техники поворота. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.63	Занятие 63 1. Обучение техники работы ног кроль. 2. Обучение техники поворота. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.64	Занятие 64 1. Обучение техники дыхания кроль. 2. Обучение техники поворота. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.65	Занятие 65 1. Обучение техники плавания брасс.	-	2					

	2. Подвижные игры на воде.								
7.66	Занятие 66 1. Обучение техники работы рук брасс. 2. Подвижные игры на воде.	-	2						
7.67	Занятие 67 1. Обучение техники работы ног брасс. 2. Подвижные игры на воде.	-	2						
7.68	Занятие 68 1. Обучение техники дыхания брасс. 2. Подвижные игры на воде.	-	2						
7.69	Занятие 69 1. Обучение техники поворота. 2. Обучение техники работы рук брасс. 3. Подвижные игры на воде.	-	2						
7.70	Занятие 70 1. Обучение техники поворота. 2. Обучение техники работы ног брасс. 3. Подвижные игры на воде.	-	2						
7.71	Занятие 71 1. Обучение техники поворота. 2. Обучение техники дыхания брасс. 3. Подвижные игры на воде.	-	2						
7.72	Занятие 72 1. Обучение техники поворота. 2. Обучение техники плавания брасс. 3. Подвижные игры на воде.	-	2						
7.73	Занятие 73 1. Обучение техники плавания кроль на спине. 2. Подвижные игры на воде.	-	2						
7.74	Занятие 74 1. Обучение техники работы рук кроль на спине. 2. Подвижные игры на воде.	-	2						
7.75	Занятие 75 1. Обучение техники работы ног кроль на спине. 2. Подвижные игры на воде.	-	2						

7.76	Занятие 76 1. Обучение техники работы дыхания кроль на спине. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.77	Занятие 77 1. Обучение техники плавания кроль на спине. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.78	Занятие 78 1. Обучение техники стартового прыжка. 2. Обучение техники работы рук кроль на спине. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.79	Занятие 79 1. Обучение техники стартового прыжка. 2. Обучение техники работы ног кроль на спине. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.80	Занятие 80 1. Обучение техники стартового прыжка. 2. Обучение техники работы дыхания кроль на спине. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.81	Занятие 81 1. Обучение техники поворота. 2. Обучение техники работы ног кроль на спине. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.82	Занятие 82 1. Обучение техники поворота. 2. Обучение техники работы рук кроль на спине. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.83	Занятие 83 1. Обучение техники поворота. 2. Обучение техники работы дыхания кроль на спине. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.84	Занятие 84 1. Обучение техники плавания под водой. 2. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.85	Занятие 85 1. Обучение техники плавания под водой. 2. Обучение техники плавания кроль.	-	2					

	3. Подвижные игры на воде.							
7.96	Занятие 86 1. Обучение техники плавания под водой. 2. Обучение техники плавания кроль на спине. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.87	Занятие 87 1. Обучение техники поворота. 2. Обучение техники плавания кроль. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.88	Занятие 88 1. Обучение техники поворота. 2. Обучение техники плавания кроль на спине. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.89	Занятие 89 1. Обучение техники поворота. 2. Обучение техники плавания брасс. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.90	Занятие 90 1. Обучение техники стартового прыжка. 2. Обучение техники плавания кроль. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.91	Занятие 91 1. Обучение техники стартового прыжка. 2. Обучение техники плавания кроль на спине. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.92	Занятие 92 1. Обучение техники стартового прыжка. 2. Обучение техники плавания брасс. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.93	Занятие 93 1. Совершенствование техники стартового прыжка. 2. Совершенствование техники плавания кроль. 3. Подвижные игры на воде.	-	2					
7.94	Занятие 94 1. Совершенствование техники стартового прыжка. 2. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	-	2					



	3. Подвижные игры на воде.								
7.95	Занятие 95 1. Совершенствование техники стартового прыжка. 2. Совершенствование техники плавания брасс. 3. Подвижные игры на воде.	-	2						
7.96	Занятие 96 1. Совершенствование техники поворота. 2. Совершенствование техники плавания кроль. 3. Подвижные игры на воде.	-	2						
7.97	Занятие 97 1. Совершенствование техники поворота. 2. Совершенствование плавания кроль на спине. 3. Подвижные игры на воде.	-	2						
7.98	Занятие 98 1. Совершенствование техники поворота. 2. Совершенствование техники плавания брасс. 3. Подвижные игры на воде.	-	2						
7.99	Занятие 99 1. Совершенствование техники плавания под водой. 2. Подвижные игры на воде.	-	2						
7.100	Занятие 100 1. Совершенствование техники стартового прыжка. 2. Подвижные игры на воде.	-	2						
7.101	Занятие 101 1. Совершенствование техники поворота. 2. Подвижные игры на воде.	-	2						
7.102	Занятие 102 Подвижные игры на воде.	-	2						
7.103	Занятие 103 1. Сдача нормативов 2. Подвижные игры на воде.	-	2						
7.104	Занятие 104 Подвижные игры на воде.	-	2						
7.105	Занятие 105 1. Сдача нормативов	-	2						

	2. Подвижные игры на воде.							
	зачет							4
	<b>Всего часов за 2 семестр</b>			<b>106</b>				4

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины