**ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Цель практических занятий – приобщение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями.

В процессе практических занятий студенты:

– проявляют свою позицию по отношению к занятиям физическими упражнениями;

– овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья;

– развивают и совершенствуют физические способности и волевые качества;

– приобретают опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей.

В процессе практических занятий решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

*Образовательные задачи* проявляются в расширении и совершенствовании знаний студентов в области физической культуры и спорта.

*Воспитательные задачи* заключаются в формировании привычки систематически заниматься физическими упражнениями, гигиенических умений и навыков, взаимоотношений с окружающими в процессе совместного выполнения двигательных действий.

*Оздоровительные задачи* тесно связаны с воздействием физических упражнений на все функции организма студентов. Это относится ко всем этапам учебного занятия (организация, проведение, методика применения любых средств), требующих соблюдения обязательного условия – не нанести вред здоровью студента.

Практические занятия по физической культуре подразделяются на урочные и неурочные.

**Урочные занятия** состоят из методико-практического раздела и учебно-тренировочного разделов занятий. В начале занятий, с целью конкретизации содержания материала, сообщения задач, специфических особенностей выполнения упражнений, а также для усвоения правил безопасного выполнения упражнений, проводятся беседы в течение 5-15 мин.

*Методический раздел* практических занятий направлен на освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований.

*Учебно-тренировочные* занятия направлены на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

**Неурочные занятия:**

• физические упражнения в режиме дня (зарядка, атлетические занятия, оздоровительные плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках);

• занятия в спортивных секциях, туристических клубах, а также оздоровительных, атлетических и других группах общей физической и специальной подготовки на платной основе.

Неурочные занятия обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют выполнению требований программы. Руководство, контроль и консультирование всех форм занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедр физического воспитания и спорта.

Направленность практических занятий на всех курсах носит комплексный характер. Обучение студентов технике упражнений или её совершенствование происходит одновременно с развитием физических способностей: скоростных, силовых, координационных, гибкости и выносливости.

В связи с разным количеством часов, отводимых на физическую культуру по учебным планам факультетов, для разных курсов и специальностей, в учебно-методическом комплексе приводится максимальное количество часов по разделам, входящим в практические занятия.

**Содержание учебного материала**

**Тема 1.** Обследование физического развития. Измерение показателей физического развития (рост, вес, частота пульса, частота дыхания, окружность грудной клетки, спирометрия, кистевая динамометрия, становая динамометрия).

**Тема 2.** Общетеоретический курс по дисциплине физическая культура

2.1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь.

2.2.Основы здорового образа жизни.

2.3.Естественно-научные основы физического воспитания.

2.4. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма.

2.5. Основы методики самостоятельных занятий.

2.6.Физическая культура и спорт как общественное явление.

2.7.Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Тема 3.** Общая физическая подготовка (развитие быстроты)

3.1 Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, стартовые рывки, ускорения, набегания.

3.2 Бег: обычный, семенящий, трусцой, сгибая вперед, сгибая назад и т.п.

3.3 Контрольные старты: 100м , 500 м, 1000 м.

3.4 Челночный бег, бег из различных и.п.

3.5 Эстафеты. Выполнение различных упражнений на скорость.

**Тема 4.** Общая физическая подготовка (развитие выносливости)

4.1 Оздоровительный бег и лыжная подготовка.

4.2 Комплексы общих и специальных упражнений средневика, стайера.

4.3 Освоение техники бега по пересеченной местности.

4.4 Кроссовая подготовка.

4.5 Плавание на длинные дистанции.

4.6 Выполнение различных усилий в умеренном темпе продолжительностью до 10–15 мин и 18–25 мин

**Тема 5.** Общая физическая подготовка (развитие силы)

5.1 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

5.2 Упражнения в сопротивлении, перенос тяжестей.

5.3 Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.

5.4 Элементы атлетической гимнастики

5.5 Общеразвивающие и специальные комплексы упражнений с предметами (эспандеры, амортизаторы, гантели) и с преодолением собственного веса.

5.6 Освоение комплексов упражнений индивидуального характера в сочетании с отягощениями.

5.7 Выполнение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах.

**Тема 6.** Общая физическая подготовка (развитие ловкости, координации движений)

6.1 Гимнастические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции и решением двигательных задач в минимальном временном интервале.

6.2 Выполнение одноименных и разноименных упражнений в усложненных условиях. Подвижные и спортивные игры.

6.3 Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т.д.), имитационные и отвлекающие действия.

6.4 Изометрические упражнения, формирующие статическое равновесие.

**Тема 7.** Общая физическая подготовка (развитие гибкости)

7.1 Общеразвивающие упражнения с предметами и без них сактивным и пассивным сопротивлением, широкие махи и т.д.

7.2 Выполнение упражнений из статических положений с максимальной амплитудой.

**Тема 8.** Гимнастика

8.1 Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку.

8.2 Упражнения различной длительности, сложности, ритмической структуры, интенсивности. Формы танцевальных упражнений.

8.3 Самостоятельное освоение выполнения сложных двигательных комплексов под музыкальное сопровождение.

**Тема 9.** Атлетическая гимнастика

9.1 Упражнения атлетической гимнастики с использованием отягощений для укрепления мышц и повышения работоспособности.

9.2 Общеразвивающие упражнения: с гантелями; с гирями; с эспандером; с металлической палкой; на тренажерах; со штангой.

**Тема 10.** Спортивные игры (баскетбол)

10.1 Стойка, повороты, передвижения, ведение, передачи, броски.

10.2 Обучение техническим и тактическим действиям.

10.3 Ловля и передачи мяча (одного, двух) на месте и в движении, при встречном движении, с сопротивлением.

10.4 Ведение мяча на месте и в движении вперед, с поворотами.

10.5 Броски мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (на месте, с точек). 10.6 Двухшажная техника (ведение-2шага-бросок).

10.7 Штрафные броски.

10.8 Двусторонняя игра.

**Тема 11.** Спортивные игры (волейбол)

11.1 Стойка и передвижение.

11.2 Прием и передачи мяча на месте и в движении (вперед, назад, влево, вправо).

11.3 Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.

11.4 Прием мяча: сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо.

11.5 Подачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны.

11.6 Прием мяча после подачи. Страховка.

11.7 Двусторонняя игра.

**Тема 12.** Легкая атлетика

12.1 Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера,

12.2 Старты из различных И.П. и ускорения.

12.3 Бег: семенящий, сгибая вперед, сгибая назад и т.д.

12.4 Комплексы общих и специальных упражнений средневика: стайера.

12.5 Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка.

12.6 Контрольные старты: 100 м, 500 м, 1000 м.

12.7 Ускорения на отрезках, челночный бег и др. Эстафеты.

12.8 Подвижные игры.

12.9 Упражнения с набивными мячами и другими приспособлениями для развития общей и специальной силы.

12.10 Прыжки. Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами.

12.11 Техника прыжков (в длину с места).

12.12 Многоскоки (тройной, пятерной и др.)

**Тема 13** Спортивные игры (футбол)

13.1 Передача мяча ногой (левой, правой) партнеру на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо).

13.2 Удары мяча ногой (правой, левой) с последующим попаданием в ворота.

13.3 Двусторонняя игра.

13.4 Перемещения футболиста. Упражнения в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед. Быстрая смена игровых ситуаций, предельно быстрого бега с места, ускорения, бега приставными шагами; движения в различных направлениях по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т. д.

13.5 Удары по мячу, приемы мяча (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой, бедром, грудью, головой), ведение мяча ( внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой), отбор мяча. Упражнения в парах, тройках

13.6 Приемы игры вратаря.

**Тема 14.** Лыжный спорт

14.1 Теоретические сведения: история развития и правила соревнований.

14.2 Выполнение строевых команд на лыжах, передвижение на лыжах различными способами на учебной площадке и на учебной лыжне.

14.3 Преодоление подъемов и спусков, торможение и повороты на месте и в движении.

14.4 Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности.

14.5 Прохождение дистанции в медленном и среднем темпах на время.

14.6 Эстафеты на лыжах.

14.7 Изучение техники различных шагов. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажной ход.

**Тема 15**. Плавание

15.1 Теоретические сведения: история развития и правила соревнований.

15.2 Общеразвивающие и специальные упражнения пловца.

12.3 Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль).

15.4 Прыжки в воду с бортика, тумбочки.

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

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

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

15.9 Согласованность в работе рук, ног и дыхания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для обучения элементам техники плавания способом кроль на груди и спине для не умеющих плавать. Согласование элементов дыхания с элементами техники.

15.10 Совершенствование техники избранного способа плавания: плавание с помощью одних ног, доски, с различным положением рук и задержкой дыхания.

15.11 Прикладное плавание.

**Тема 16**. Подвижные игры и эстафеты

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

**Тема 17.** ППФП.Цель и задачи ППФП студентов.

17.1 Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха.

17.2 Методика подбора средств ППФП студентов.

17.3 Организация и формы ППФП студентов.

17.4 Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.

17.5 Обучение гимнастической терминологии. (основные и.п, стойки, положения рук и ног, разновидности ходьбы и бега).

17.6 Составление комплексов упражнений, планов – конспектов по ППФП, в соответствии с избранной специальностью.

17.7 Проведение занятий.

**Тема 18.** Современные оздоровительные системы (ритмическая гимнастика, аэробика, фитнесс)

18.1 Ритмическая гимнастика. Использование общеразвивающих упражнений: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми и набивными мячами; в исходных положениях: сидя, лежа на спине, на боку, на животе, сидя на пятках.

18.2 Средства фитнесса: виды аэробной направленности, гимнастические упражнения (наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи); упражнения циклического характера; силовые упражнения (с отягощением, со снарядами, с эластичными предметами, с сопротивлением партнера); упражнения на растягивание; упражнения релаксации и рекреации.

**Тема 19.** Прием контрольных нормативов по разделам программы.

19.1 Прием контрольных нормативов (по легкой атлетике, баскетболу, ОФП, волейболу, плаванию, ППФП, лыжному спорту).

Более расширенное содержание практических занятий по дисциплине «Физическая культура» находится в учебно-методических картах учебных программ для всех специальностей во «Вспомогательном разделе» электронного учебно-методического комплекса.