

Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования  
«Белорусско-Российский университет»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор Белорусско-  
Российского университета

 Ю.В. Машин

«22» 06 2021 г.

Регистрационный № УД-ТД-СГ.025/muclp

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальностей:**

**1-25 01 04** Финансы и кредит

**1-25 01 07** Экономика и управление на предприятии

**1-36 11 01** Инновационная техника для строительного комплекса (по  
направлениям)

2021 г.

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов по специальностям, типовыми учебными программами по физической культуре для учреждений высшего образования рег. ТД-сг.025/тип от 27.06.2017г. и учебных планов рег. № Е 25-1-004-1; Е 25-1-006-1; I. 36-1-023-1.1; I. 36-1-023-1.2 от 28.05.2021г.

СОСТАВИТЕЛИ: Д.Н. Самуйлов, заведующий кафедрой «Физвоспитание и спорт», доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой «Физвоспитание и спорт»  
(протокол № 12 от 15.06.2021 г.)

Заведующий кафедрой



Д.Н. Самуйлов

Научно-методическим советом Белорусско-Российского университета (протокол № 7 от 16.06.2021 г.)

Зам. председателя  
Научно-методического совета



С.А. Сухоцкий

СОГЛАСОВАНО:

Начальник учебно-методического  
отдела



В.А. Кемова

«15» 06 2021 г.

Ведущий библиотекарь

 О.С. Улюстова  
«15» 06 2021 г.

# **1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1 Цель учебной дисциплины**

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.

## **1.2 Задачи учебной дисциплины**

Задачами учебной дисциплины являются:

- 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 освоения учебной дисциплины 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 культуры и спортом.

**уметь:**

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранения и укрепления 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.

**владеть:**

- знаниями о социальной роли и ценностях физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- знаниями о мотивационно-ценностном отношении к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- средствами физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

## **1.3 Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием**

Дисциплина относится к циклу «Факультативные дисциплины»

## **1.4 Требования к освоению учебной дисциплины**

Освоение данной дисциплины должно обеспечивать формирование следующих компетенций:

для специальностей 1-25 01 04, 1-25 01 07

Коды формируемых компетенций	Наименования формируемых компетенций
УК-15	Владеть навыками здоровьесбережения

для специальностей 1-36 11 01

Коды формируемых компетенций	Наименования формируемых компетенций
УК-17	Обладать навыками здоровьесбережения

### 1.5 Распределение учебной дисциплины по семестрам

	Форма обучения
	Очная (дневная)
Курс	3
Семестр	5, 6
Лекции, часы	-
Практические (семинарские) занятия, часы	<b>68</b>
Лабораторные занятия, часы	
Аудиторная контрольная работа (семестр, часы)	-
Курсовая работа, семестр	-
Курсовой проект, семестр	-
Зачет, семестр	5,6
Экзамен, семестр	-
Аудиторных часов по учебной дисциплине	<b>68</b>
Самостоятельная работа, часы	-
Всего часов по учебной дисциплине / зачетных единиц	68 / -

## 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Номера тем	Наименование тем	Содержание
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие двигательных качеств
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Развитие двигательных качеств средствами видов спорта: гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты.
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Прикладные физические упражнения, прикладные виды спорта.
4	Оздоровительные системы	Фитнесс, аэробика, калланетика, ритмическая гимнастика, шейпинг, дыхательная гимнастика, хатха-йога.
5	Контроль в процессе занятий физическими упражнениями	Врачебный контроль, врачебно-педагогический контроль, самоконтроль, оценка физического и функционального состояния.

## 3 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Учебно-методическая карта учебной дисциплины для очной формы обучения

## 5 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Форма контроля знаний	Баллы (max)
Модуль 1				
1	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП).	2		
2	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2		
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	2		
4	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2		
5	Тема 1. ОФП. Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Тема 2. СФП	2		
6	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2		
7	Тема 1. ОФП. Тема 4. Оздоровительные системы. Тема 2. СФП	2	ЗИЗ	30
8	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	ПКУ	30
Модуль 2				
9	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	2		
10	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2		
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	2		
12	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2		
13	Тема 1. ОФП. Тема 3. ППФП. Тема 2. СФП	2		
14	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2		
15	Тема 1. ОФП. Тема 4. Оздоровительные системы. Тема 2. СФП	2	ЗИЗ	30
16	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	ПКУ	30
17	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	ТА (зачет)	40
	Итого	34		100

## 6 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Форма контроля знаний	Баллы (max)
Модуль 1				
1	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	2		
2	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2		
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	2		
4	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2		
5	Тема 1. ОФП. Тема 3. ППФП. Тема 2. СФП	2		
6	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2		
7	Тема 1. ОФП. Тема 4. Оздоровительные системы. Тема 2. СФП.	2	ЗИЗ	30
8	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	ПКУ	30
Модуль 2				

9	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	2		
10	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2		
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	2		
12	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2		
13	Тема 1. ОФП. Тема 3. ППФП. Тема 2. СФП	2		
14	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2		
15	Тема 1. ОФП. Тема 4. Оздоровительные системы. Тема 2. СФП	2	ЗИЗ	30
16	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	ПКУ	30
17	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	ТА (зачет)	40
	Итого	34		100

Принятые обозначения:

*Текущий контроль* –

ЗИЗ – защита индивидуального занятия.

ПКУ – промежуточный контроль успеваемости.

ТА – *текущая аттестация*.

При использовании модульно-рейтинговой системы оценки знаний итоговая оценка определяется в соответствии с таблицей:

Зачет

Оценка	Зачтено	Не зачтено
Баллы	51-100	0-50

## 4 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 4.1 Образовательные технологии

При изучении дисциплины используется модульно-рейтинговая система оценки знаний. Применение форм и методов проведения занятий при изучении различных тем курса представлено в таблице.

№ п/п	Форма проведения занятия	Вид аудиторных занятий	Всего часов
		Практические занятия	
1	Традиционная форма занятий	1,2,3,4,5	34 (5,6 семестры)
	ИТОГО		68

### 4.2 Оценочные средства

Используемые оценочные средства по учебной дисциплине представлены в таблице и хранятся на кафедре.

№ п/п	Вид оценочных средств	Количество комплектов
1	Тематика индивидуальных занятий	15

### 4.3. Перечень используемых средств диагностики

Для оценки диагностики компетенций используются следующие формы:

- устная (собеседования, доклады на конференциях, устные зачеты);
- письменная (тесты, письменные отчеты по практическим упражнениям, рефераты, отчеты по научно-исследовательской работе, публикации статей, докладов);
- устно-письменная (отчеты по практическим упражнениям с их устной защитой, отчеты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой).
- техническая (контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности).

Для оценки уровня знаний обучающихся используются следующие средства диагностики:

- практические (для основного, подготовительного, специально-медицинского и спортивного отделения с учетом учебного отделения, медицинских рекомендаций, курса) контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности;

- теоретические: (для основного, подготовительного, специально-медицинского и спортивного отделения с учетом учебного отделения, медицинских рекомендаций, курса) критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методического уровня подготовки; (для полностью освобожденных специально-медицинского отделения) написание рефератов, умение проводить функциональные пробы, осуществлять самоконтроль, участие в научно-исследовательской работе кафедры «Физвоспитание и спорт».

#### 4.4. Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

При изучении дисциплины используются следующие формы самостоятельной работы:

- изучение литературы;
- исследовательская работа, в том числе научно-исследовательская;
- подготовка рефератов по индивидуальным темам;
- подготовка научных публикаций (тезисов докладов, статей);
- участие в научных и практических конференциях.

Перечень тем рефератов для самостоятельной работы обучающихся хранится на кафедре.

#### 4.5 Основная литература:

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
1	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).	-	ЭБС Znanium.com
2	Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 164 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).	-	ЭБС Znanium.com

#### 4.6 Дополнительная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
1	Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 336 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).	-	ЭБС Znanium.com
2	Физкультура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00	-	ЭБС Znanium.com

	«Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. – Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. – 99 с.		
3	Зульфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т. Э. Зульфугарзаде. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 140 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).		ЭБС Znanium.com
4	<b>Писаренко, В.Ф.</b> Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза : монография / В.Ф. Писаренко, Д.Н. Самуйлов, А.А. Минченко. - Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2017. – 201с.	-	7
5	<b>Стрельников, В.А.</b> Учебно-тренировочный процесс в боксе : Монография / В.А. Стрельников, В.А. Толстикова, В.А. Кузьмин. – 1. – Москва ; Красноярск : ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М» : Сибирский федеральный университет, 2017. – 112 с.		ЭБС Znanium.com
6	<b>Парыгина О.В.</b> Элективные курсы по физической культуре. Методические рекомендации. – Москва : Альтаир-МГАВТ, 2017. – 36 стр.		ЭБС Znanium.com

#### 4.7 Перечень наглядных и других пособий, методических рекомендаций по проведению учебных занятий, а также методических материалов к используемым в образовательном процессе техническим средствам

##### 4.7.1 Методические рекомендации

1. **Самуйлов, Д.Н.** Развитие выносливости в контактном карате: учеб.-метод. рекомендации / Д.Н. Самуйлов – Могилев : ГУ ВПО Беларус.-Рос. ун-т, 2017. – 16 с. , 36 экз.

2. **Копылова, Е.А.** Совершенствование точности бросков в баскетболе: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: ГУ ВПО Беларус.- Рос. ун-т, 2017. – 16 с.

3. **Малышева, Е.А.** Упражнения для совершенствования техники плавания: учеб.-метод. рекомендации / Малышева Е.А., М.В. Васюхневич, В.Ф. Писаренко – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 2017. – 16 с.

4. **Копылова, Е.А.** Совершенствование индивидуального мастерства баскетболистов: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: ГУ ВПО Беларус.-Рос. ун-т, 2018. – 16 с.

5. **Малышева, Е.А.** Силовая подготовка пловцов: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Малышева. – Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2018. – С. 16.

6. **Самуйлов, Д.Н.** Техника ударов ногами в карате: учеб.-метод. рекомендации / Д.Н. Самуйлов. – Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2018. – 16 с.

7. **Писаренко, В.Ф.** Использование технических средств при подготовке многоборцев: учеб.-метод. рекомендации / В.Ф. Писаренко, Д.Н. Самуйлов – Могилев: ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2018. – 20 с.
8. **Афанасенко, Т.В.** Настольный теннис в вузах: учеб.-метод. рекомендации / Т.В. Афанасенко. – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2019. – 16 с
9. **Копылова, Е.А.** Спортивная этика в баскетболе: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2019. – 16 с.
10. **Писаренко, В.Ф.** Круговая тренировка спортсменов-многоборцев: учеб.-метод. рекомендации / В.Ф. Писаренко. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2020. – 16 с.
11. **Копылова, Е.А.** Менеджмент в сфере физической культуры в системе высшего образования: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2020. – 16 с.
12. **Малышева, Е.А.** Силовая подготовка пловцов в воде: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Малышева. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2021. – 16 с.
13. **Малышева, Е.А.** Профилактика, лечение и восстановление после травм в плавании: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Малышева. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2021. – 16 с.
14. **Будаев, М.Л.** Силовая подготовка в армрестлинге: учеб.-метод. рекомендации / М.Л. Будаев. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2021. – 16 с.
15. **Садовская, Л.А.** Общеразвивающие упражнения с набивными и гимнастическими мячами на занятиях физической культурой: учеб.-метод. рекомендации / Л.А. Садовская. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2021. – 16

## **5 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

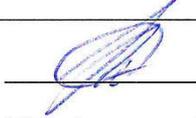
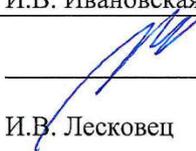
В рамках образовательного процесса у обучающихся формируются:

- стремление к формированию нравственных ценностных ориентаций и использование в своей деятельности;
- национальное самосознание, чувство патриотизма;
- социально активное и ответственное поведение, осознание и руководство в своей деятельности конституционным правам и обязанностям;
- проявление толерантности, готовности и способности к взаимопониманию, диалогу и сотрудничеству, руководство принятыми в обществе нравственными нормами и общечеловеческими ценностями;
- эстетическое отношение к миру, ко всем сферам жизнедеятельности общества;
- потребность в самореализации и самосовершенствовании, проявление эмоциональной зрелости;
- готовность к профессиональному самоопределению на основе знаний и учета своих возможностей, способностей и интересов;
- руководство правилами охраны окружающей среды и рационального природопользования, следование принципам здорового образа жизни, физического самосовершенствования;
- неприятие вредных привычек и способность противодействовать асоциальным явлениям.

Для формирования у обучающихся личностных качеств применяются следующие методы:

- личный пример преподавателя;
- использование в качестве примеров выдающихся белорусских ученых и их вклада в мировую науку;
- применение инновационных методов обучения: дискуссия, конференция, перевернутый класс и т.д.;
- организация групповой проектной и научно-исследовательской деятельности;
- реализация на занятиях условий, необходимых для формирования целей воспитательного процесса.

## 6 ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебных дисциплин, (циклов дисциплин), с которыми требуется согласование/специальности *	Название кафедры, обеспечивающей дисциплину / выпускающей кафедры	Предложения об изменениях в содержании программы	Подпись заведующего кафедрой	Решение, принятое кафедрой, разработавшей программу (с указанием даты и номера протокола)**
<b>1-25 01 04</b> Финансы и кредит	«Финансы и бухгалтерский учет»	—	 М.С. Александрёнок	пр. №12 от 15.06.21
<b>1-25 01 07</b> Экономика и управление на предприятии	«Экономика и управление»	—	 И.В. Ивановская	пр. №12 от 15.06.21
<b>1-36 11 01</b> Инновационная техника для строительного комплекса (по направлениям)	«Транспортные и технологические машины»	—	 И.В. Лесковец	пр. №12 от 15.06.21

## ДОПОЛНЕНИЕ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ УВО

по учебной дисциплине «Физическая культура»

1-25 01 04 Финансы и кредит

1-25 01 07 Экономика и управление на предприятии

1-36 11 01 Инновационная техника для строительного комплекса (по направлениям)

на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание
1	<p><b>П. 4.7.1 Методические рекомендации</b></p> <p>16. <b>Будаев, М.Л.</b> Совершенствование способов борьбы в армрестлинге: учеб.-метод. рекомендации / М.Л. Будаев. – Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2022. – 16 с.</p> <p>17. <b>Копылова, Е.А.</b> Особенности PR– стратегий в сфере физической культуры и спорта: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. – Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2022. – 16 с.</p>	издание новых методических рекомендаций

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физвоспитание и спорт» (протокол № 9 от 29.03.2022 г.)

Заведующий кафедрой ФиС:  
доцент



Д.Н. Самуйлов

УТВЕРЖДАЮ

Декан  
автомеханического факультета  
кандидат технических наук, доцент  
«22» 06 2022 г.



А.С. Мельников

Декан экономического факультета  
кандидат физико-математических наук, доцент  
«22» 06 2022 г.



И.И. Маковецкий

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой «Транспортные и технологические машины»



И.В. Лесковец

Зав. кафедрой «Экономика и управление»



И.В. Ивановская

Зав. кафедрой «Финансы и бухгалтерский учет»



М.С. Александрёнок

Ведущий библиотечарь

И.С. Игумнова

Начальник учебно-методического отдела



В.А. Кемова