

Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования  
«Белорусско-Российский университет»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор Белорусско-  
Российского университета

 А.О.В. Машин

«22» 06 2021 г.

Регистрационный № УД-ТД-СГ.025/мш/р

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

**1-37 01 02 Автомобилестроение (по направлениям)**

2021 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта по специальности, типовой учебной программы по физической культуре для учреждений высшего образования рег. ТД-сг.025/тип от 27.06.2017г. и учебного плана рег. № I-37-1-012-1 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:

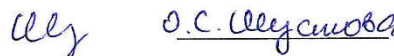
Начальник учебно-методического  
отдела



В.А. Кемова

«25» 05 2022 г.

Ведущий библиотекарь



«25» 05 2022 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:

Коды формируемых компетенций	Наименования формируемых компетенций
УК-12	Владеть навыками здоровьесбережения

### 1.5 Распределение учебной дисциплины по семестрам

	Форма обучения
	Очная (дневная)
Курс	1-4
Семестр	1-8
Лекции, часы	-
Практические (семинарские) занятия, часы	<b>404</b>
Лабораторные занятия, часы	
Аудиторная контрольная работа (семестр, часы)	-
Курсовая работа, семестр	-
Курсовой проект, семестр	-
Зачет, семестр	1-8
Экзамен, семестр	-
Аудиторных часов по учебной дисциплине	<b>404</b>
Самостоятельная работа, часы	-
Всего часов по учебной дисциплине / зачетных единиц	404 / -

## 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

##### 1 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).	4		
2	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	4		
4	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
5	Тема 1. ОФП. Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Тема 2. СФП	4		
6	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 4. Оздоровительные системы. Тема 2. СФП	4		
8	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	ПКУ	30
Модуль 2				
9	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	4		
10	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	4		
12	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
13	Тема 1. ОФП. Тема 3. ППФП. Тема 2. СФП	4		
14	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 4. Оздоровительные системы. Тема 2. СФП	4		
16	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	ПКУ	30
17	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	ТА * (зачет)	40
	Итого	68		100

##### 2 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Форма контроля знаний	Баллы (max)
Модуль 1				
1	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	4		
2	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	4		
4	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
5	Тема 1. ОФП. Тема 3. ППФП. Тема 2. СФП	4		

6	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 4. Оздоровительные системы. Тема 2. СФП.	4		
8	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	ПКУ	30
Модуль 2				
9	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	4		
10	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	4		
12	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
13	Тема 1. ОФП. Тема 3. ППФП. Тема 2. СФП	4		
14	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	ПКУ	30
16	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	ТА * (зачет)	40
	Итого	68		100

### 3 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).	4		
2	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	4		
4	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
5	Тема 1. ОФП. Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Тема 2. СФП	4		
6	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 4. Оздоровительные системы. Тема 2. СФП	4		
8	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	ПКУ	30
Модуль 2				
9	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	4		
10	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	4		
12	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
13	Тема 1. ОФП. Тема 3. ППФП. Тема 2. СФП	4		
14	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 4. Оздоровительные системы. Тема 2. СФП	4		
16	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	ПКУ	30
17	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	ТА * (зачет)	40
	Итого	68		100

#### 4 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Форма контроля знаний	Баллы (max)
Модуль 1				
1	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	4		
2	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	4		
4	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
5	Тема 1. ОФП. Тема 3. ППФП. Тема 2. СФП	4		
6	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 4. Оздоровительные системы. Тема 2. СФП.	4		
8	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	ПКУ	30
Модуль 2				
9	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	4		
10	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	4		
12	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
13	Тема 1. ОФП. Тема 3. ППФП. Тема 2. СФП	4		
14	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	Н(Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	ПКУ	30
16	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	4	ТА * (зачет)	40
	Итого	68		100

#### 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	Н(Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	2		
4	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	Н(Р)	10
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	Н(Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 4. Оздоровительные системы. Тема 2. СФП	2		

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	Н(Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	2		
12	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	Н(Р)	10
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	Н(Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 4. Оздоровительные системы. Тема 2. СФП	2		
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	Н(Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	2		
4	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	Н(Р)	10
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	Н(Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 4. Оздоровительные системы. Тема 2. СФП.	2		
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	Н(Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	2		
12	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	Н(Р)	10
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	Н(Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	ПКУ	30
16	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	ТА * (зачет)	40
	Итого	32		100



## 7 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	Н(Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	2		
4	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	Н(Р)	10
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	Н(Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 4. Оздоровительные системы. Тема 2. СФП.	2		
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	Н(Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	2		
12	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	Н(Р)	10
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	Н(Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	ПКУ	30
16	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	ГА * (зачет)	40
	Итого	32		100

## 8 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	Н(Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	2		
4	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	Н(Р)	10
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	Н(Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 4. Оздоровительные системы. Тема 2. СФП	2		
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	Н(Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП	2		
12	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	Н(Р)	10
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	Н(Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	ПКУ	30
16	Тема 1. ОФП. Тема 5. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 2. СФП	2	ТА * (зачет)	40
	Итого	32		100

## 8 семестр

Принятые обозначения:

*Текущий контроль* –

Н – нормативы.

Р – реферат (для полностью освобожденных).

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	68 (1-4 семестры) 34 (5,7 семестры) 32 (6,8 семестры)
	ИТОГО		404

### 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	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта	15
2	Реферат (Перечень тем рефератов и литературы)	5

### 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. – М.: ИНФРА-М, 2021. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).	-	ЭБС Znanium.com
2	Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т. В. Карасёва, А. С. Махов, А. И. Замогильнов, С. Ю. Толстова ; под общ. ред. Т. В. Карасёвой. – М.: ИНФРА-М, 2022. – 140 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).		ЭБС Znanium.com

## 4.6 Дополнительная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
1	Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. – 150 с.	-	ЭБС Znanium.com
2	Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л.К. Серова. – М.: ИНФРА-М, 2020. – 129 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).	-	ЭБС Znanium.com
3	Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учеб. пособие / Н. Н. Каргин, Ю. А. Лаамарти. – М.: ИНФРА-М, 2020. – 243 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).	-	ЭБС Znanium.com
4	Плавание : учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : ИНФРА-М, 2021. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).		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 : 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: Беларус.-Рос. ун-т, 2017. – 16 с.

3. **Малышева, Е.А.** Упражнения для совершенствования техники плавания: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Малышева, 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: 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: Беларус.-Рос. ун-т, 2018. – 20 с.

8. **Афанасенко, Т.В.** Настольный теннис в вузах: учеб.-метод. рекомендации / Т.В. Афанасенко. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 2019. – 16 с

9. **Копылова, Е.А.** Спортивная этика в баскетболе: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: Беларус.- Рос. ун-т, 2019. – 16 с.

10. **Писаренко, В.Ф.** Круговая тренировка спортсменов-многоборцев: учеб.-метод. рекомендации / В.Ф. Писаренко. Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 2020. – 16 с.

11. **Копылова, Е.А.** Менеджмент в сфере физической культуры в системе высшего образования: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 2020. – 16 с.

12. **Малышева, Е.А.** Силовая подготовка пловцов в воде: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Малышева. Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 2021. – 16 с.

13. **Малышева, Е.А.** Профилактика, лечение и восстановление после травм в плавании: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Малышева. Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 2021. – 16 с.

14. **Будаев, М.Л.** Силовая подготовка в армрестлинге: учеб.-метод. рекомендации / М.Л. Будаев. Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 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: Беларус.-Рос. ун-т, 2021. – 16 с.

16. **Копылова, Е.А.** Комплексная методика подготовки судей-секретарей по баскетболу в вузе: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 2021. – 16 с.

17. **Самуйлов, Д.Н.** Ударная техника рук в карате: учеб.-метод. рекомендации / Д.Н. Самуйлов. – Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2021. – 16 с.

## **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>1-37 01 02</b> Автомобилестроение	«транспортно-технологические машины»		 _____ И.В. Лесковец	№ 12 от 15.06.217.

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

по учебной дисциплине «Физическая культура»  
Направление подготовки 1-37 01 02 Автомобилестроение

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: Беларус.- 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: Беларус.- Рос. ун-т, 2022. – 16 с.</p>	издание новых методических рекомендаций

Рабочая 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  
«12» 06 2022 г.

А.С. Мельников

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой «Транспортные и  
технологические машины»

И.В. Лесковец

Ведущий библиотекарь

В.А. Кемова

Начальник учебно-методического отдела

В.А. Кемова