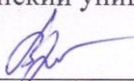


**Учреждение образования
«Гродненский государственный медицинский университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
учреждения образования
«Гродненский государственный
медицинский университет»



 В.В.Воробьев

«7» июля 2022 г.

Регистрационный № УД- 405 /уч.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Учебная программа учреждения высшего образования
по факультативной дисциплине для специальности
1-79 01 01 «Лечебное дело»
(факультет иностранных учащихся)
2 курс

2022 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования по специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело», утвержденного и введенного в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 26.01.2022 № 14; учебных планов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» по специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело» для студентов факультета иностранных учащихся, утвержденных ректором 02.06.2021, регистрационные №№ 30, 31

СОСТАВИТЕЛИ:

В.В.Григоревич, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет», кандидат исторических наук, доцент

А.М.Полещук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Ю.В. Сак, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», кандидат педагогических наук, доцент;

А.Н. Марчук, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Гродненский государственный аграрный университет»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет»

(протокол №11 от 17.06. 2022);

Центральным научно-методическим советом учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет»

(протокол № 6 от 28.06.2022)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Спортивные игры в физическом воспитании» – факультативная учебная дисциплина, направленная на формирование физической культуры личности, способной целенаправленно использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к различным видам жизнедеятельности.

Настоящая учебная программа определяет объем, порядок и содержание образовательного процесса по факультативной дисциплине «Спортивные игры в физическом воспитании», а также особенности ее преподавания в соответствии с требованиями образовательного стандарта высшего образования и учебного плана по специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело» учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» для иностранных обучающихся.

Цель и задачи учебной дисциплины

Целью факультативной дисциплины «Спортивные игры в физическом воспитании» является обеспечение более углубленной и расширенной профессиональной подготовки студентов факультета иностранных учащихся, а также вовлечение их в активные занятия физической культурой и спортом на систематической основе.

Задачами учебной дисциплины являются:

- формирование теоретико-методических основ физического воспитания и здорового образа жизни, гигиенических и организационных основ занятий физической культурой; знаний по правилам безопасного проведения занятий, использования инвентаря и оборудования;

- овладение двигательными практическими умениями, позволяющими укреплять и сохранять физическое здоровье, развивать и совершенствовать психофизические способности и качества, поддерживать свое физическое состояние в соответствии с профиограммами специалиста медицинского профиля;

- формирование навыков здорового образа жизни, самостоятельного использования средств физической культуры для профилактики заболеваний, психосоматического совершенствования, поддержания физического тонуса и психического состояния, потребности в регулярных, систематических занятиях физическими и оздоровительными упражнениями.

Место факультативной дисциплины «Спортивные игры в физическом воспитании» в подготовке специалистов с высшим образованием лечебного профиля обусловлено значительным усилением роли физической культуры в

развитии человека и социальной значимости деятельности врача в профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни, необходимостью формирования профессионально-личностных качеств будущего врача-специалиста.

Связь с другими учебными дисциплинами обеспечивается: реализацией компетентностного подхода, связанного с взаимным переносом умений, навыков и способов деятельности для эффективного решения учебных и профессиональных задач. Знания, умения, навыки, полученные при изучении факультативной дисциплины «Спортивные игры в физическом воспитании» могут быть применены обучающимися для оздоровления, оптимизации режима жизни, сохранения и повышения работоспособности, снижения влияния неблагоприятных факторов обучения на психоэмоциональное состояние, что в итоге повышает результативность образовательного процесса в целом и способствует эффективному освоению других учебных дисциплин.

Студент, освоивший содержание учебного материала факультативной дисциплины «Спортивные игры в физическом воспитании», должен обладать следующей **универсальной** компетенцией: владеть навыками здоровьесбережения.

В результате изучения факультативной дисциплины «Спортивные игры в физическом воспитании» студент должен:

знать:

- элементы здорового образа жизни;
- методiku применения специфических средств физической культуры;
- организационную основу проведения соревнований;

уметь:

- применять на практике методы и приемы физического воспитания;

владеть навыками:

- спортивно-инструкторской деятельности;
- контроля и самоконтроля за физическим состоянием организма.

Всего на изучение учебной дисциплины отводится 54 академических часа, из них 34 часа практических занятий.

Форма получения высшего образования – очная дневная.

Форма текущей аттестации – зачет.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1. Общая физическая подготовка (развитие физических качеств).

1.1. Общая выносливость.

Локомоторные циклические упражнения продолжительностью 6-20 минут выполняемые в умеренном темпе, преимущественно способствующие повышению аэробных способностей. Упражнения на фоне начального утомления. Ациклические упражнения в режиме повторного выполнения, сериями со средней интенсивностью.

1.2. Сила.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Комплексы упражнений с предметами (эспандеры, амортизаторы, гантели). Упражнения на гимнастических и вспомогательных снарядах (в упоре, в висе). Упражнения с отягощениями и с весом собственного тела. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу силовой круговой тренировки. Элементы гиревого спорта. Элементы атлетической гимнастики. Упражнения для различных мышечных групп на тренажерах.

1.3. Быстрота.

Упражнения спринтера, стартовые рывки, ускорения, набегания. Бег 30 м, 60 м, 100 м с максимальной скоростью. Прыжки и подскоки в максимальном темпе; с максимальной амплитудой. Разновидности челночного бега. Эстафеты с бегом. Выполнение упражнений с максимальной скоростью (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

1.4. Координация движений.

Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без предметов с пространственной точностью и быстротой реакции; с решением двигательных задач в минимальном временном интервале. Выполнение однотипных и разнотипных упражнений в усложненных условиях. Элементы подвижных и спортивных игр. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувыркков и т.д.). Разновидности ходьбы и бега по гимнастической скамейке; бревну (узкой рейке) с различным положением рук. Упражнения на равновесие.

1.5. Гибкость.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с максимальной амплитудой, активные широкие махи и вращения. Удержание поз и

статических положений с максимальной амплитудой. Пассивные упражнения с максимальной амплитудой за счет помощи партнера, веса собственного тела, резинового эспандера, тренажера.

2. Виды спорта

2.1. Баскетбол.

Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, спиной вперед, в защитной стойке. Стойки, прыжки, повороты, приземления.

Техника владения мячом: ловля и передачи мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении шагом или бегом, с отскоком от пола и без отскока. Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места и в прыжке, штрафные броски.

Техника овладения мячом в защите: вырывание, перехваты мяча, при отскоке от щита или корзины, блокирование бросков мяча.

Элементы тактики игры: индивидуальные действия с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков, действия против меньшего числа соперника, командные действия. Эстафеты. Учебные игры.

Игра 3х3 на одно кольцо. Соревнования среди учебных групп.

2.2. Футзал.

Техника перемещений: бег обычный, остановки, повороты, бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом, прыжки, сочетания способов бега и перемещения.

Техника владения мячом. Ведение мяча: носком, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, с изменением направления. Удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, удары по летящему мячу, удар пяткой. Удар головой: средней частью лба, боковой частью лба на месте и в прыжке. Остановки мяча: внутренней частью стопы, подошвой, внешней стороной стопы, бедром, грудью. Отбор мяча: толчком плеча, в подкате, ударом в выпаде.

Техника игры вратаря. Ловля мяча: катящиеся по земле, летящего на разной высоте, с падением и без падения. Отбивание мяча: одной и двумя руками, ногами. Вбрасывание мяча: руками на различное расстояние.

Элементы тактики игры. Обманные движения: уходом, ложный замах. Взаимодействие двух, трех и более игроков без смены мест и со сменой мест, с условным соперником, с соперником, оказывающим сопротивление, с усложненными заданиями. Игровые упражнения. Эстафеты. Учебные игры.

Соревнования среди учебных групп.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ раздела темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов			Литература	Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)					
1.1	Общая выносливость		2		1, 5	Тестирование
1.2	Сила		2		1, 8	
1.3	Быстрота		2		1, 5	
1.4	Координация движений		2		1, 8	Тестирование
1.5	Гибкость		2		1, 3, 6	
2	Виды спорта					
2.1	Баскетбол		12		2, 6, 7	Тестирование
2.2	Футзал		12		2, 3, 4	Тестирование
	Итого		34			

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная литература:

1. Жадько, Д.Д. Самостоятельная работа студентов по физической культуре в учреждениях высшего образования : учеб.-метод. пособие / Д.Д. Жадько, В.В. Григоревич., Н.А. Кандаракова. – Гродно : ГрГМУ, 2020. – 208 с.
2. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.

Дополнительная литература:

3. Алиев, Э.Г. Мини-футбол (футзал) : учебник / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа ; Ассоц. мини-футбола России. – Москва : Советский спорт, 2012. – 549 с.
4. Футзал – официальные правила. – Режим доступа: <https://www.sportzone.ru/sport/laws/futsal/index.html>. – Дата доступа: 31.05.2022.
5. Жадько, Д.Д. Самостоятельное воспитание физических качеств : учеб.-метод. пособие / Д.Д. Жадько, В.В. Григоревич. – Гродно : ГрГМУ, 2017. – 101 с.
6. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2010. – 336 с.
7. Баскетбол – официальные правила. – Режим доступа: <https://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/index.html>. – Дата доступа: 31.05.2022.
8. Шкирьянов, Д.Э. Врачебно-педагогический контроль в физическом воспитании студентов-медиков : метод. рекомендации / Д.Э. Шкирьянов – Витебск : ВГМУ, 2017. – 63 с.

Характеристика рекомендуемых подходов к преподаванию дисциплины

Основными методами обучения являются общепедагогические (словесные, наглядные) и практические (метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод), методы развития двигательных качеств, позволяющие эффективно решать задачи учебной дисциплины.

С целью активизации познавательной деятельности студентов рекомендуется широко использовать активные методы обучения, информационные технологии.

Основу содержания занятий преимущественно должны составлять физические упражнения, комплексы физических упражнений, игровые двигательные задания, эстафеты и подвижные игры с элементами техники изучаемых спортивных игр, учебная игра.

Перечень рекомендуемых средств диагностики

Для диагностики компетенций используются следующие формы:

- тестирование показателей физической подготовленности;

- тестирование показателей технической подготовленности.

Требования к обучающемуся при прохождении текущей аттестации.

Аттестация проводится в форме зачета по вопросам тем программы дисциплины и результатам тестирования показателей физической и технической подготовленности. К зачету допускаются студенты, не имеющие пропусков практических занятий по неуважительным причинам.