

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА
проректором
по учебной работе
университета
28 июня 2018 г.
Регистрационный № УД-171/уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ОСНОВНОЕ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УЧЕБНЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ)

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине
для специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство»

Минск 2018

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-89 01 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88, типовой учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура», утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017 № ТД-Н 025/тип.

СОСТАВИТЕЛИ:

А.Г.Гататуллин, заведующий кафедрой технологий в туристической индустрии Института туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат исторических наук, доцент;

А.Н.Анисим, старший преподаватель кафедры технологий в туристической индустрии Института туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

А.А.Михеев, заведующий кафедрой менеджмента спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доктор педагогических наук, доктор биологических наук, доцент;

А.А.Балай, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет» имени Максима Танка, кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой технологий в туристической индустрии Института туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 29.03.2018 № 8);

советом факультета туризма и гостеприимства Института туризм учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 18.04.2018 № 10);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 28.06.2018 № 4)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание в системе образования традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку молодого поколения. В Республике Беларусь оно продолжает функционировать и развиваться на основе опыта и традиций советской системы физического воспитания. Теоретико-методические основы и содержание этой системы были ориентированы на подготовку подрастающих поколений к определенным условиям жизни. В настоящее время эти условия изменились. Они предъявили новые требования к физическому воспитанию и образовательному процессу в целом.

Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, информационную, функциональную и двигательную готовность к нему. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности. Готовит будущего специалиста к профессиональной деятельности.

Основной формой физического воспитания в высшем образовании являются обязательные учебные занятия, в процессе которых осваивается учебная дисциплина «Физическая культура». Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся; знания, двигательные умения и навыки, привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирования здорового образа жизни, культурной организации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и рекреация.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» разработана для студентов, относящихся к основному и подготовительному учебным отделениям, обучающихся по специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство», в соответствии с требованиями образовательного стандарта ОСВО 1-89 01 01-2013 и учебного плана вышеуказанной специальности. Ее особенностями являются: научно-обоснованное содержание теоретических основ физической культуры и применяемых средств физического воспитания; акцентирование внимания на компетентностном подходе к обучению; целенаправленное воздействие на развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков, необходимых специалистам в предстоящей профессиональной деятельности.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель учебной дисциплины: формирование компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование средств физической культуры,

туризма для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к предстоящей профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- овладеть знаниями медико-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- гармонически развивать формы и функции организма студентов, способствовать всестороннему совершенствованию физических способностей, укреплению здоровья, обеспечению творческого долголетия;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, физические качества и специальные знания в области физической культуры, спорта и туризма;
- использовать средства физической культуры, спорта и туризма для воспитания моральных, волевых и эстетических качеств;
- сформировать мотивацию, интересы и потребности в систематических занятиях физической культурой, спортом и туризмом;
- содействовать формированию умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируются следующие компетенции:

академические:

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

социально-личностные:

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) быть способным к социальному взаимодействию;
- 3) обладать способностью к межличностным коммуникациям;
- 4) владеть навыками здоровьесбережения;
- 5) быть способным к критике и самокритике;
- 6) уметь работать в команде;

7) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;

8) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь, владеть иностранным языком как средством делового общения;

9) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;

10) использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;

11) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;

12) обладать чувством ответственности;

профессиональные:

1) использовать и совершенствовать массовые формы занятий оздоровительной, адаптивной физической культурой и туризмом;

2) нормировать, контролировать и корректировать нагрузки с учетом состояния здоровья, возраста, пола и уровня подготовленности туристов;

3) осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни с использованием современных рекламно-информационных и коммуникационных технологий.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

– основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры, спорта и туризма;

– роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалистов;

– теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь:

– использовать в жизни двигательные умения и навыки, обеспечивающие укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование психофизических и двигательных способностей;

– использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;

владеть:

– методами разработки комплексов физических упражнений и способами применения их в практической деятельности;

– основными приемами организации и проведения физкультурно-оздоровительных и туристических мероприятий и соревнований.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» (основное,

подготовительное и специальное учебные отделения) рассчитано на общее количество часов – 392, из них 392 – аудиторные часы.

Распределение аудиторного времени по видам занятий для дневной формы получения образования: лекции – 28 часов, практические занятия – 364 часов.

В 1 семестре: лекции – 4 часа, практические занятия – 64 часа;
в 2 семестре: лекции – 6 часов, практические занятия – 62 часа.

Во 3 семестре: лекции – 6 часов, практические занятия – 62 часа;
в 4 семестре: лекции – 4 часа, практические занятия – 60 часов.

В 5 семестре: лекции – 4 часа, практические занятия – 60 часов;
в 6 семестре: лекции – 4 часа, практические занятия – 56 часов.

Формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине для дневной формы получения образования в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах – зачет.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание учебного материала предусматривает две части: теоретическую (предназначена для изучения студентами, относящимися ко всем учебным отделениям) и методико-практическую.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

(для основного, подготовительного и специального учебных отделений)

РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ (2 часа)

Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном и специальном спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.

Тема 2. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ (2 часа)

Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена.

Тема 3. ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА (4 часа)

Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.

Тема 4. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ (2 часа)

Задачи, формы самостоятельных занятий методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Взаимосвязь интенсивности нагрузок

и уровня физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Соблюдение техники безопасности при занятиях. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Участие в спортивных соревнованиях. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция занятий по результатам самоконтроля.

ТЕМА 5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОБЩЕСТВЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ.

МЕЖДУНАРОДНОЕ ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ (2 часа)

Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское движение. Республика Беларусь на Олимпийских играх

ТЕМА 6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ (2 часа)

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе занятий физической культурой. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка для видов спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Объем и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Физическое развитие. Коррекция телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры, спорта и туризма в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма физического совершенствования. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 7. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (2 часа)

Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП) студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре. Профессиографическая характеристика деятельности специалистов сферы туризма. Методика подбора средств ППФП для студентов, обучающихся по специальности «Туризм и гостеприимство». Организация и формы ППФП студентов.

Тема 8. ФОРМИРОВАНИЕ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОГО ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (2 часа)

Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. Основы спортивного питания. Спортивная фармакология. Допинг и его негативные последствия. Производственная физическая культура: цель и задачи

Тема 9. СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И ОСНОВЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА (2 часа)

Характеристика современных оздоровительных систем и средств. Фитнесс, аэробика, шейпинг, калланетик, дыхательная и релаксационная гимнастика и другие. Диагностика функционального состояния организма. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль. Оценка физического развития и физической подготовленности. Определение уровня физического здоровья

Тема 10. ЗНАЧЕНИЕ АНИМАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПРОДУКТА

Сущность туристической анимации и анимационного менеджмента в туризме. Спортивная анимация как средство повышения качества туристической услуги. Развитие анимационных услуг в туризме. Критерии оценки эффективности анимационного менеджмента. Подготовка специалистов в спортивной анимации.

Тема 11. ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ СПОРТИВНЫХ АНИМАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРОГРАММ В МЕСТАХ ОТДЫХА И РАЗМЕЩЕНИЯ ТУРИСТОВ (2 часа)

Влияние мотивации на выбор формы анимационных услуг. Анализ гендерных, этнических, возрастных и характерологических особенностей туристов. Профессиограмма аниматора. Материально-техническая база для организации анимации.

Тема 12. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ И ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ (2 часа)

Планирование физкультурно-спортивных и туристских мероприятий. Положение о круглогодичной спартакиаде. Календарный план физкультурно-спортивных и туристских мероприятий. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных и туристских мероприятий: дней спорта и здоровья, спортивных праздников, спортландий, туристских слетов и соревнований.

Тема 13. СПОРТИВНАЯ И РЕКРЕАЦИОННАЯ АНИМАЦИЯ В ТУРИЗМЕ И ГОСТЕПРИИМСТВЕ (2 часа)

Спортивные анимационные программы. Оздоровительные программы анимационной направленности. Организация гостиничной анимации. Экстремальные формы анимационных услуг.

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Практическая часть содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в группах основного и подготовительного учебных отделений структурируется по трем крупным разделам, которые отвечают требованиям профессионально-прикладной физической культуры для специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство», соответствуют содержанию преподаваемых учебных дисциплин и учебных практик, а также включают практические занятия, ориентированные на общую физическую подготовку, специальную физическую и технико-тактическую подготовку в процессе занятий различными видами спорта, профессионально-прикладную физическую подготовку; освоение современных оздоровительных систем.

Содержание учебного материала практических занятий направлено на:

- улучшение показателей функционального состояния и физической подготовленности студентов средствами физической культуры и спорта,
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- развитие профессионально важных физических качеств и компетенций специалиста;
- привитие навыков ведения здорового образа жизни и поддержания оптимального двигательного режима с использованием физических упражнений в досуговой практике.

Соблюдается принцип последовательности освоения материала. Применяется тестирование уровня физической подготовленности, проводится анализ динамики показателей. Батарея тестов и система оценки результатов представлены в информационно-методической части учебной программы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(дневная форма получения образования, основное и подготовительное учебные отделения)

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
1 курс					
I	Общие основы физической культуры и спорта	10	124	2	
1.1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь				
1.1.1	Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».	2			
1.1.2	Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий.				
1.1.3	Учебный процесс в основном, подготовительном и специальном спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов				
1.2	Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия				
1.2.1	Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья.				
1.2.2	Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния.	2			
1.2.3	Рациональное питание. Личная гигиена				
1.01	Развитие общей выносливости и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (легкая атлетика)		32		
1.02	Развитие общей выносливости и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (плавание)		32		
	ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ				Зачет

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
1.3 1.3.1 1.3.2 1.3.3 1.3.4	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности	4			
1.4 1.4.1 1.4.2 1.4.3 1.4.4 1.4.5	Основы методики самостоятельных занятий Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Взаимосвязь интенсивности нагрузок и уровня физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Соблюдение техники безопасности при занятиях. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция занятий по результатам самоконтроля. Составление индивидуальных комплексов упражнений	2		2	Реферат
1.03	Тестирование уровня физической подготовленности		4		Контрольные нормативы
1.04	Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (лыжный спорт, спортивное ориентирование)		32		

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
1.05	Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами спортивных игр (волейбол, баскетбол, настольный теннис)		24		
	ВСЕГО ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ	10	124	2	
	ИТОГО ЗА 1 КУРС			136	
	ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ			Зачет	
2 курс					
I	Общие основы физической культуры и спорта	6			
1.5	Физическая культура и спорт как общественное явление				
1.5.1	Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры.				
1.5.2	Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений.	2			
1.5.3	Олимпизм и олимпийское движение.				
1.5.4	Республика Беларусь на Олимпийских играх				
1.6	Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма				
1.6.1	Характеристика современных оздоровительных систем и средств: фитнес, аэробика, шейпинг, калланетик; дыхательная и релаксационная гимнастики и другие.	2			
1.6.2	Диагностика функционального состояния организма.				
1.6.3	Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.				
1.6.4	Оценка физического развития и физической подготовленности.				
1.6.5	Определение уровня физического здоровья				
1.7	Значение анимации в формировании туристического продукта				
1.7.1	Сущность туристической анимации.				
1.7.2	Анимационный менеджмент в туризме.	2			
1.7.3	Развитие анимационных услуг в туризме.				
1.7.4	Критерии оценки эффективности анимационного менеджмента				

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
II	Совершенствование физической, технико-тактической подготовленности средствами видов спорта	2	62		
2.06	Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков:				
2.061	Волейбол (м, ж), баскетбол (м, ж), теннис (м, ж)		16		
2.062	Атлетизм		16		
2.063	Прикладное плавание		30		
	ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ				Зачет
2.8	Общая и специальная физическая подготовка, занятия спортом	2			
2.8.1	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания				
2.8.2	Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.				
2.8.3	Формирование психических качеств в процессе занятий физической культурой.				
2.8.4	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка для видов спорта.				
2.8.5	Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.				
2.8.6	Объем и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.				
2.8.7	Физическое развитие. Коррекция телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры, спорта и туризма в студенческом возрасте.				
2.8.8	Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма физического совершенствования. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия				

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
III	Профессионально-прикладная физическая культура	2	60	8	
3.9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее ППФП)				
3.9.1	Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия труда, режим труда и отдыха.	2			
3.9.2	Методика подбора средств ППФП студентов.				
3.9.3	Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.				
3.9.4	Профессиографическая характеристика деятельности специалистов сферы туризма.				
3.9.5	Методика подбора средств ППФП для студентов, обучающихся по специальности «Туризм и гостеприимство». Организация и формы ППФП студентов				
3.06	Прикладное плавание		30		
3.07	Развитие физических качеств, обучение и совершенствование двигательных умений и навыков (атлетизм, спортивные игры, гимнастика, подвижные игры)		30		
	ВСЕГО ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ	10	122		
	ИТОГО ЗА 2 КУРС			132	
	ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ			Зачет	
3 курс					
III	Профессионально-прикладная физическая культура	8	108	8	
3.10	Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания				
3.10.1	Типы телосложения. Пропорции тела.	2			
3.10.2	Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг.				
3.10.3	Основы спортивного питания. Спортивная фармакология.				
3.10.4	Допинг и его негативные последствия.				
3.10.5	Производственная физическая культура: цель и задачи				

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
3.11 3.11.1 3.11.2 3.11.3 3.11.4	Основные подходы к разработке спортивных анимационных мероприятий и программ в местах отдыха и размещения туристов Влияние мотивации на выбор формы анимационных услуг. Анализ гендерных, этнических, возрастных и характерологических особенностей туристов. Профессиограмма аниматора. Материально-техническая база для организации анимации.	2			
3.08	Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительного фитнеса: – пилатес, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг (ж); – силовой фитнес (бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг) (м); – бег, спортивная ходьба, скандинавская ходьба; – плавание		60		
	ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ				Зачет
3.12 3.12.1 3.12.2 3.12.3	Организация и проведение физкультурно-спортивных и туристских мероприятий Планирование физкультурно-спортивных и туристских мероприятий. Положение о круглогодичной спартакиаде. Календарный план физкультурно-спортивных и туристских мероприятий Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных и туристских мероприятий: дней спорта и здоровья, спортивных праздников, спортландий, туристских слетов и соревнований	2		2	Реферат, программа анимационного мероприятия
3.13 3.13.1 3.13.2 3.13.3 3.13.4	Спортивная и рекреационная анимация в туризме и гостеприимстве Спортивные анимационные программы. Оздоровительные программы анимационной направленности. Организация гостиничной анимации. Экстремальные формы анимационных услуг	2		2	Реферат, программа анимационного мероприятия
3.09	Современные оздоровительные системы		16		

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
3.010	Формирование умений и навыков анимационной деятельности в туризме средствами профессионально-прикладной физической культуры (подвижные игры, конкурсы, развлечения)		32	4	Реферат, программа анимационного мероприятия
	ВСЕГО ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ	8	108	8	
	ИТОГО ЗА 3 КУРС	132			
	ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ	ЗАЧЕТ			
	ВСЕГО ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ 1-3 КУРС	28	354	10	
	ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ 1-3 КУРС	392			

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПОРЯДОК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При организации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в соответствии со ст.32, п.11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение студентов по четырем учебным отделениям (основное, подготовительное, специальное, включая студентов, отнесенных к группе лечебной физической культуры, спортивное) осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь

В данные учебные отделения студенты зачисляются в начале каждого учебного года, независимо от курса обучения на основании медицинских справок с указанием группы по физической культуре (справки предоставляются не позднее 2-х недельного срока от начала занятий в данном учебном году).

Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих хорошее функциональное состояние организма и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также для студентов с незначительными (функциональными) отклонениями, но не отстающими от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Подготовительное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, с дисгармоничным физическим развитием и (или) отстающие от сверстников в физической подготовленности, без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.

Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного либо временного характера, а также проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. При комплектовании учебных групп и при проведении занятий рекомендуется учитывать показания и противопоказания к применению физических упражнений.

Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

Группа «А» – студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов и органов зрения;

Группа «Б» – студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический

гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек;

Группа «В» – студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

В отдельных случаях возможно комплектование учебных групп по уровню функциональной подготовленности студентов.

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов разных курсов и факультетов, зачисленных для получения высшего образования I и II ступени в установленном порядке, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Численный состав групп в учебных отделениях определяется действующей Инструкцией о работе кафедр физического воспитания и спорта вузов, утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь (27.12.2006 г. № 130).

Студенты могут быть переведены из одного отделения в другое при наличии разрешающих рекомендательных документов (медицинской справки с указанием группы по физической культуре).

Освобождение от занятий по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобожденные от практических занятий на основании медицинского документа на период реабилитации после перенесенного заболевания от изучения теоретического раздела программы не освобождаются.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих основных формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения и управления/контроля со стороны преподавателя:

– управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение студентами учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателя (указания с его стороны, рекомендации, научно-методическое и информационное обеспечение и др.);

– собственно самостоятельная работа, организуемая студентом в рациональное, с его точки зрения, время мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим (например, подготовка к экзамену).

Наиболее эффективными формами и методами организации самостоятельной работы при освоении учебной дисциплины являются: ответы на

вопросы по каждой теме раздела; выполнение промежуточных тестовых заданий; решение проблемно-ситуационных задач; выполнение самостоятельно разработанных творческих заданий и проектов (индивидуальных и коллективных); подготовка рефератов и их публичная защита с мультимедийной презентацией; участие в учебно-исследовательской деятельности; подготовка к публикации статей и тезисов докладов.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Физическая культура как часть культуры общества. Основные понятия физической культуры.
2. Понятие о физической подготовке и физической подготовленности.
3. Понятие о физических качествах человека. Основные физические качества.
4. Физическое развитие человека.
5. Понятия «спорт» и «физкультурное движение».
6. Физическая культура первобытно-общинного строя.
7. Физическая культура в древних государствах.
8. Древние Олимпийские игры.
9. Возрождение современных Олимпийских игр.
10. Развитие физической культуры в Республике Беларусь.
11. Основные функции физической культуры: оздоровительная, воспитательная, образовательная, экономическая, политическая.
12. Цели и задачи физического воспитания студентов.
13. Формы физического воспитания в учреждениях высшего образования.
14. Контрольные нормативы физической подготовленности.
15. Определение здоровья. Критерии здоровья.
16. Зависимость между здоровьем и работоспособностью (трудоспособностью) человека.
17. Группы здоровья.
18. Биологические ритмы.
19. Роль питания в обеспечении здоровья (состав пищи, гигиенические правила рационального питания).
20. Закаливание организма (принципы, способы).
21. Здоровый образ жизни. Направления в обеспечении здорового образа жизни.
22. Связь условий жизни в современном обществе с двигательным режимом человека.
23. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
24. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат (скелет и мышцы) человека.
25. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
26. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

27. Понятия перетренировка и перенапряжение. Условия их возникновения и проявления.
28. Основные виды двигательных режимов и их краткая характеристика.
29. Содержание понятий «спорт», «оздоровительная физическая культура (ОФК)», «лечебная физическая культура (ЛФК)».
30. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Формы и этапы проведения врачебного контроля.
31. Группы по состоянию здоровья и физическому развитию, их краткая характеристика.
32. Самоконтроль. Характеристика признаков (показателей), подлежащих учету в процессе самоконтроля.
33. Функциональная проба, применение, примеры.
34. Двигательная активность и здоровье. Гипокинезия (характеристики).
35. Физические нагрузки и умственная работоспособность.
36. Значение физиологической брадикардии.
37. Опасность физических перегрузок. Оптимальные объемы двигательной активности студентов.
38. Способы измерения двигательной активности.
39. Задачи и основные методы самостоятельной тренировки.
40. Классификация физических нагрузок по пульсу, кислородному обеспечению.
41. Физиологическое обоснование утренней гимнастики. Методика занятий утренней гимнастикой.
42. Дыхание при выполнении физических упражнений. Произвольная и непроизвольная регуляция дыхания.
43. Оздоровительный бег. Методика тренировки в оздоровительном беге.
44. Атлетическая гимнастика. Основные условия увеличения силы мышц. Метод повторных усилий.
45. Пульсовый режим тренировки. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
46. Физиологические предпосылки необходимости двигательной активности.
47. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, их общая характеристика.
48. Средства, применяемые для развития физических качеств.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В соответствие с содержанием учебной дисциплины и структурой деятельности применяются различные группы методов:

- словесные: рассказ, объяснение, описание;
- наглядные: демонстрация, наблюдение, видеометод;
- практические: упражнения.

При организации практических занятий предпочтительны основные виды интерактивных образовательных технологий, которые используются в преподавании учебной дисциплины:

1. Работа в малых группах (команде) – совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

2. Анализ конкретных ситуаций (case study) – анализ реальных проблемных ситуаций, имевших место в соответствующей области профессиональной деятельности, и поиск вариантов лучших решений.

3. Ролевые и деловые игры – ролевая имитация студентами реальной профессиональной деятельности с выполнением функций специалистов на различных рабочих местах.

Среди методов контроля и самоконтроля при изучении учебной дисциплины в основном применяются *контрольные тесты* для оценки уровня физической подготовленности.

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство» в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Физическая культура (основное, подготовительное и специальное учебные отделения)» предусмотрен зачет.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

НОРМАТИВЫ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕВУШЕК 17-18 ЛЕТ

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Наклон вперед, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,7 и более	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и менее
Бег 30 м, с	6,3 и более	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и менее
Бег 1500 м, с	511 и более	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и менее

НОРМАТИВЫ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЮНОШЕЙ 17-18 ЛЕТ

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
Наклон вперед, см	-3 и менее	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и менее
Челночный бег 4 x 9 м, с	11,8 и более	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и менее
Бег 30 м, с	5,5 и более	5,044	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и менее
Бег 3000 м, с	1021 и более	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и менее

НОРМАТИВЫ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕВУШЕК 19-22 ЛЕТ

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	13,16 и более	12,6	12,13	11,9	11,65	11,2	11,0	10,8	10,6	10,0 и менее
Бег 30 м, с	7,9 и более	6,5	6,18	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 и менее
Бег 1500 м, с	572 и более	567	529	483	480	472	461	445	420	390 и менее

НОРМАТИВЫ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЮНОШЕЙ 19-22 ЛЕТ

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,96 и более	10,8	10,28	10,0	9,8	9,6	9,4	9,28	9,1	8,9 и менее
Бег 30 м, с	5,6 и более	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,55	4,5	4,4	4,2 и менее
Бег 3000 м, с	1022 и более	797	725,5	721	720	686	665,5	664	662,5	661 и менее

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский. - Допущено МО РФ. - М. : КНОРУС, 2016. - 238, [2] с.
2. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : БГУ, 2016. - 191 с. : ил. - Библиогр.: с. 186-189.
3. Лекции по физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования, "Сиб. гос. мед. ун-т" М-ва здравоохранения Рос. Федерации ; под общ. ред. В. Н. Васильева, И. Ю. Якимович. - Томск : Изд-во СибГМУ, 2016. - 206 с. : рис., табл. - Библиогр. в конце лекций.
4. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры : учебник / О. Ю. Масалова. - Гриф Федер. гос. автоном. учреждения "Федер. ин-та развития образования". - Ростов н/Д : Феникс, 2018. - 572 с. : рис., табл. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 568-572

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

5. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13.01.2011 № 243-З: с изм. и доп. по сост. на 1 января 2014 г. – Минск : НЦПИ РБ, 2014. – 400 с.
6. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : в ред. от 9 янв. 2018 г. : с изм. и доп. от 9 янв. 2018 г., № 92-З ; вступающим в силу с 19.07.2018 г. : принят Палатой представителей 7 дек. 2017 г. : одобр. Советом Респ. от 19 дек. 2017 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2018.
7. Об утверждении Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года и отраслевого плана мероприятий по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь на период до 2015 года // ИПС Эталон (6.1) Законодательство Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.
8. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Киев, 1998. – 248 с.
9. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры. Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск: Лазурак, 2002. – 312 с.

10. Глазько, Т.А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учеб. пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т.А. Глазько, Р.И. Купчинов, В.М. Михаленя. – Минск, 1995. – 122 с.
11. Дашинский, А.К. Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста: метод. пособие / А.К. Дашинский. – Минск, 1999. – 64 с.
12. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М., 1998. – 480 с.
13. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: научно-методические и организационные основы / В.И. Ильинич. – М.: Высш. школа, 1978. – 144 с.
14. Колос, В.М. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях / В.М. Колос, Т.Н. Шестакова. – Минск, 1992. – 42 с.
15. Кулинкович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: методическое пособие / Е.К. Кулинкович. – Минск: БГЭУ, 1998. – 30 с.
16. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: учеб. пособие / Р.И. Купчинов. – Минск: УП «ЦВМ Минфина», 2004. – 210 с.
17. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / Под. ред. профессора С.Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 343 с.
18. Лосева, И.И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. метод. пособие / В.Ф. Свитин, Г.И. Дулькина, Н.А. Кондакова, под общ. ред. И.И. Лосевой. – Минск: БГЭУ, 2005. – 79 с.
19. Пирогова, Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А. Пирогова. – Киев, 1989. – 168 с.
20. Разницын, А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А.В. Разницын. – Гродно, 2002. – 72 с.
21. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: РИВШ, 2006. – 178 с.
22. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – ВООК. – М.: Гардарики, 2007. – 448 с.
23. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация: учеб. пособие для студентов вузов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2009. – 495 с.
24. Фурманов, А.Г. Здоровый образ жизни: 15 уроков по профилактике вредных пристрастий: метод. пособие / А.Г. Фурманов, Ю.Н. Князев. – 2-е изд. – Минск: ТЕСЕЙ, 2007. – 64 с.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО ПО
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ДРУГИМИ
УЧЕБНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Кафедра, обеспечивающая изучение этой дисциплины	Предложения кафедры об изменениях в содержании учебной программы	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Физиология человека	Кафедра технологий в туристической индустрии	Согласовать учебную программу	Согласовано без изменений
Гигиена	Кафедра технологий в туристической индустрии	Согласовать учебную программу	Согласовано без изменений
Физическая рекреация	Кафедра технологий в туристической индустрии	Согласовать учебную программу	Согласовано без изменений

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ
ПО ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

на __ 2020 ____ / ____ 2021 ____ учебный год

№№ пп	Дополнения и изменения	Основание
1.	Скорректирован список рекомендованной основной и дополнительной литературы.	Пункт 9 статья 94 Кодекса об образовании и пункты 14.3,47 Инструкции о порядке подготовки и выпуска учебных изданий и их использовани

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
(протокол № ____ от _____ 20__ г.)

Заведующий кафедрой

_____ (степень, звание)

_____ (подпись)

_____ (И.О.Фамилия)