

Витебский филиал
Учреждения образования Федерации профсоюзов Беларуси
«Международный университет «МИТСО»

П. С. Васильков

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Пособие

*Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры
в качестве пособия
для непрофильных учреждений высшего образования*

Минск
Международный университет «МИТСО»
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	7
1.1. Распределение студентов по учебным отделениям.....	8
1.2. Структура учебных занятий по физической культуре	14
1.3. Разделы учебной программы по физической культуре	16
1.3.1. Общая и специальная физическая подготовка.....	16
ГЛАВА 2. СРЕДСТВА И СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	40
2.1. Гимнастика.....	40
2.2. Баскетбол	67
2.3. Волейбол	89
2.4. Мини-футбол	106
2.5. Легкая атлетика.....	154
2.6. Лыжный спорт.....	183
2.7. Плаванье	225
2.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.....	264
2.9. Физические упражнения для развития мышц..	271
ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ФИЗИЧЕСКИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	281
3.1. Особенности учебных занятий со студентами, отнесенными в специальные медицинские отделения	281

3.2. Организация учебного процесса для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре.....	286
3.3. Лечебная физическая культура (ЛФК). Лечебно-профилактическое действие ЛФК	287
ГЛАВА 4. КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И ПРАВИЛА НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТОВ	315
4.1. Общие требования к порядку выполнения рефератов	315
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	325
ПРИЛОЖЕНИЯ	327
Приложение А. Формы титульного листа	327
Приложение Б. Образец оформления содержания работы...	328
Приложение В. Примеры библиографического описания....	329
Приложение Г. Инструкция по технике безопасности.....	333
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	337