



**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В высшем учебном заведении «Физическая культура» относится к дополнительным видам обучения в учебных планах всех специальностей и является значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования, и предназначена в качестве руководства для деятельности кафедр физического воспитания и спорта. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в учебно-воспитательном процессе на всем протяжении обучения в соответствии с требованиями к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста. Отличительными особенностями данной программы по сравнению с предыдущими являются:

* продолжение деятельности учреждений высшего образования в области политики качества общего физкультурного образования,
* обновление содержания дисциплины,
* повышение эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся,
* использование индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций выпускника.

**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.

Для реализации обозначенной выше цели предполагается ***решение следующих задач:***

* 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 изучения дисциплины «Физическая культура» 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 культурой
* и спортом;

**уметь:**

* использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление 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.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

В соответствии со ст. 32, п. 11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

**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.

Физическое воспитание студентов в основном учебном отделении решает задачи:

* формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
* повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;
* подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающим широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Студенты основного учебного отделения должны:

**знать:**

* сущность и содержание физической культуры студента;
* психофизиологические особенности своего организма;
* критерии диагностики физического состояния;
* основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
* содержание физкультурно-оздоровительных программ;
* классификацию физических упражнений и видов спорта;

**уметь:**

* использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
* применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
* участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;
* контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

**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.

Образовательный процесс в подготовительном учебном отделении направлен на:

* комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
* повышение уровня физического и функционального состояния;
* профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
* приобретение студентами дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и видами спорта не имеющими возрастных ограничений.

Студенты подготовительного учебного отделения должны

**знать:**

* сущность и содержание основных оздоровительных программ;
* психофизические особенности своего организма и критерии, определяющие уровень физического состояния;
* профилактическую роль и значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
* основы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями; основы организации и методики общей физической подготовки;

**уметь:**

* использовать средства физического воспитания для коррекции физического и функционального состояния;
* составлять комплексы физических упражнений в соответствии индивидуальными особенностями физической подготовленности и здоровья;
* использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;
* организовывать спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

**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, JlOP-органов, 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.

Образовательный процесс в специальном учебном отделении направлен на:

* избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
* формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
* принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
* укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Студенты специального учебного отделения должны

**знать:**

* критерии оценки состояния здоровья;
* общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
* механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма;
* основные средства физической реабилитации;
* основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;
* основы организации соревнований по массовым видам спорта и их судейства;

**уметь:**

* применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни;
* использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;
* оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
* выполнить комплекс физических упражнений профессионально-прикладной направленности;
* организовывать физкультурно-оздоровительное мероприятие по месту практики или работы;
* оказывать содействие в организации и судействе соревнований.

**Спортивное учебное отделение** формируется из числа студентов разных курсов и факультетов (включая студентов заочной формы обучения, являющихся членами сборных команд вузов), 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. Количество учебных часов и наполняемость групп спортивного учебного отделения зависит от спортивной квалификации студентов

Образовательный процесс в спортивном отделении направлен на:

* соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
* повышение уровня спортивного мастерства;
* приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;
* подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями учреждения высшего образования для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

Студенты спортивного учебного отделения должны

**знать:**

* сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт», «профессионально-прикладный спорт», «адаптивный спорт», «спортивное соревнование», «спортивное совершенство», «студенческий спорт», «массовый спорт»;
* правила избранного вида спорта;
* достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
* принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;
* основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;
* основы организации соревнований и их судейства;

**уметь:**

* владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
* организовывать учебно-тренировочные занятия по виду со студентами или сотрудниками по месту практики или работы;
* осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
* строго выполнять правила соревнований и спортивной этики, принципов Fair Play;
* соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;
* владеть навыками здоровьесбережения;
* достойно отстаивать честь учреждения высшего образования на соревнованиях различного уровня.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» Основное отделение (подготовительное отделение). Специальное-медицинское отделение для всех специальностей, изучается студентами на первых трех курсах всех специальностей университета в объеме 444 часов учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 432 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

Тема 1. Содержание физического воспитания в высших учебных заведениях.

Тема 2. Развитие физической культуры и спорта в Гомельской области.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом

Тема 4. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий физическими упражнениями

Тема 5. Принципы сбалансированного питания

Тема 6. Гигиеническое обеспечение при проведении занятий по физической культуре

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

Организационное занятие.

Распределение студентов по учебным отделениям в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности.

Ознакомление со средствами общей физической культуры.

Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов (исходный уровень).

Ознакомление со средствами развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила).

Обучение технике физических упражнений, способствующих развитию физических качеств (общеразвивающие и специальные упражнения, обучение дыханию при выполнении упражнений и т.д.).

Понятие о методах развития физических качеств.

Техника выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Характеристика основных средств специальной физической подготовки: (гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес), атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, йога, плавание).

Базовые и основные методики, применяемые для работы со студентами основного и подготовительного отделений: (порядок отбора, последовательность выполнения, дозировка упражнений для основного и подготовительного отделений): гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес); атлетическая гимнастика; спортивные игры; легкая атлетика; йога; плавание.

Контрольные мероприятия: по оценке усвоения, техники двигательных действий специальной физической подготовки. Подведение итогов первого семестра. Ознакомление с зачетными требованиями.

Обучение современным методикам ЗОЖ.

Техника выполнения основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений: гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес); атлетическая гимнастика; спортивные игры; легкая атлетика; плавание.

Комплексы упражнений узконаправленного характера.

Комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Развития физических качеств.

Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (итоговый уровень). Анализ динамики показателей.

Подведение итогов семестра и учебного года. Ознакомление с зачетными требованиями.

Ознакомление со средствами общей физической культуры.

Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов.

Техника выполнения основных двигательных действий, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений: гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес); атлетическая гимнастика; спортивные игры; легкая атлетика; плавание.

Применение игровых видов спорта для совершенствования физических качеств. Развитие физических качеств средствами игровых видов спорта: баскетбол; волейбол; футбол; настольный теннис; бадминтон и др.

Техника выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса; дыхательная гимнастика; йога; атлетическая гимнастика.

Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий специальной физической подготовки.

Подведение итогов семестра. Ознакомление с зачетными требованиями.

Основы методики самостоятельных занятий.

Техника выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса; дыхательная гимнастика; йога; атлетическая гимнастика.

Применение игровых видов спорта для совершенствования физических качеств. Развитие физических качеств средствами игровых видов спорта: баскетбол; волейбол; футбол; настольный теннис; бадминтон и др.

Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (итоговый уровень). Анализ динамики показателей.

Подведение итогов семестра и учебного года. Ознакомление с зачетными требованиями.

Общая физическая подготовка.

Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов.

Закрепление выполнения техники основным двигательным действиям, посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений: гимнастика; атлетическая гимнастика; спортивные игры; легкая атлетика; йога; плавание

Совершенствование адаптационных возможностей организма средствами современных оздоровительных систем.

Закрепление способов применения игровых видов спорта: баскетбол; волейбол; футбол; настольный теннис; бадминтон и др.

Закрепления выполнения основных двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса; дыхательная гимнастика; йога; атлетическая гимнастика.

Совершенствование способов применения игровых видов спорта: баскетбол; волейбол; футбол; настольный теннис; бадминтон и др.

Совершенствование техники выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса; дыхательная гимнастика; йога; атлетическая гимнастика.

Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий специальной физической подготовки. Подведение итогов семестра. Ознакомление с зачетными требованиями.

Физическая культура в научной организации труда: виды, условия и характер труда; режим труда и отдыха; рекреативные функции физической культуры.

Применение средств физической культуры и спорта для совершенствования двигательных и функциональных возможностей организма.

Адаптация организма к различным нагрузкам. Основы индивидуально-направленной физической культуры студента.

Правила разработки комплексов физических упражнений в зависимости от функциональных возможностей и уровня подготовленности организма.

Разработка и выполнение индивидуально-направленных комплексов физических упражнений в зависимости от функциональных возможностей и уровня подготовленности организма. Ознакомление с основами организации соревнований по массовым видам спорта и их судейства.

Закрепление умений в технической и тактической подготовке по видам спорта, развитие двигательных способностей: баскетбол; волейбол; футбол; настольный теннис; бадминтон и др.

Закрепление выполнения базовых и основных двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса; дыхательная гимнастика; йога; атлетическая гимнастика.

Совершенствование выполнения элементов технической и тактической подготовки по видам спорта, развитие двигательных способностей: баскетбол; волейбол; футбол; настольный теннис; бадминтон и др.

Совершенствование выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса; дыхательная гимнастика; йога; атлетическая гимнастика.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Задачи, средства и основные формы. Профессионально неблагоприятные факторы будущей профессии и их профилактика средствами физической культуры.

Совершенствование техники выполнения основных двигательных действий, посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений: гимнастика; атлетическая гимнастика; спортивные игры; легкая атлетика; плавание.

Совершенствование выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса; дыхательная гимнастика; йога; атлетическая гимнастика.

Закрепление и совершенствование техники физических упражнений, необходимых для осуществления профессиональной деятельности.

Овладение методиками профессионально-прикладной физической культуры в контексте будущей профессии: гимнастика; атлетическая гимнастика; спортивные игры; легкая атлетика; плавание.

Совершенствование различных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом уровня физической подготовленности и функционального состояния организма. Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств: разновидности фитнеса; дыхательная гимнастика; йога; атлетическая гимнастика.

Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (итоговый уровень). Анализ динамики показателей. Ознакомление с зачетными требованиями.

Обучение техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:

- Комплексы ОРУ без предметов

- Комплексы ОРУ у опоры

- Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой)

- Комплексы ОРУ в парах

- Йога

- Упражнения стретчинга

- Упражнения в равновесии

Ознакомление и обучение выполнению комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:

- Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки.

- Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия

- Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких

- Комплексы упражнений при заболеваниях ССС

- Комплексы упражнений для глаз

- Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени

- Комплексы упражнений при ожирении

Закрепление техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:

- Комплексы ОРУ без предметов

- Комплексы ОРУ у опоры

- Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой)

- Комплексы ОРУ в парах

- Йога

- Упражнения стретчинга

- Упражнения в равновесии

Закрепление выполнения комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:

- Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки.

- Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия

- Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких

- Комплексы упражнений при заболеваниях ССС

- Комплексы упражнений для глаз

- Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени

- Комплексы упражнений при ожирении

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

для Основного отделения (подготовительного отделения)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

для Специального-медицинского отделения

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СТУДЕНТАМ ПРИ СДАЧЕ ЗАЧЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ I-III КУРСОВ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ В СПЕЦИАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА для основного (подготовительного) отделений**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Количество часов УСР | Форма контроля знаний |
| лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | лабораторные занятия | иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
|  | Всего часов за курс обучения | 12 | 432 |  |  |  |  |  |
| **1 курс**  **Семестр 1** |  | 4 | 144  72 |  |  |  |  |  |
| Л.1 | Тема 1. Содержание физического воспитания в высших учебных заведениях  1.1 Цель, задачи и формы физического воспитания студентов  1.2 Основные понятия теории физической культуры  1.3 Физические качества и методика их развития  1.4 Структура занятия по физическому воспитанию  1.5 Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Л.2 | Тема 2.Развитие Физической культуры и спорта в Гомельской области  2.1 Исторический очерк олимпийского движения на Гомельщине  2.2 Современные тенденции развития спорта и туризма в гомельской области  2.3 Спортсмены гомельской области участники и призеры летних олимпийских игр | 2 |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  1.1-1.2 | Организационное занятиеПостановка целей изадач на учебный год. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.  Распределение студентов по учебным отделениям в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности.  Ознакомление со средствами общей физической культуры. Особенности физических нагрузок на занятиях по физической культуре Понятие общей физической подготовки. Аэробные упражнения циклической направленности, используемые в оздоровительной физической культуре. Профилактическая эффективность циклических аэробных упражнений. Основы методики занятий циклическими упражнениями. Дозирование нагрузок по интенсивности, продолжительности, частоте занятий в недельном цикле и по продолжительности интервалов отдыха. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях циклическими упражнениями. Перечень противопоказаний для занятий. Обучение основам техники. Обучение правилам дыхания. Варьирование нагрузки. |  | 4 |  |  |  |  | Вводное занятие |
| 1.3-1.4 | Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов (исходный уровень) |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы и нагрузочные тесты |
| 1.5-1.14 | Ознакомление со средствами развития физических качеств (скорость, выносливость, гибкость, ловкость, сила). Обучение технике физических упражнений, способствующих развитию физических качеств (общеразвивающие и специальные упражнения, обучение дыханию при выполнении упражнений и т.д.)  Обучение технике выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств:  - ОРУ статического и динамического характера;  - ОРУ с предметами, без предметов.  Развития физических качеств:  -упражнения общей физической направленности;  - подвижные и спортивные игры;  - комплексные эстафеты;  -упражнения с преодолением собственного веса и внешним сопротивлением;  -способы варьирования нагрузки. |  | 20 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 1.15-1.24 | Увеличение объема и/или интенсивности средств развития физических качеств.  Правила увеличения величины и интенсивности нагрузки:  -выполнение комплексов общеразвивающих упражнений;  -упражнения на тренажерах;  -упражнения на гимнастических и вспомогательных снарядах.  Характеристика основных средств специальной физической подготовки (гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, йога, плавание).  Оздоровительная роль физических упражнений. Методы восстановления организма.  Ознакомление и обучение технике выполнения базовых и основных двигательных действий специальной физической подготовки:  -гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес);  -атлетическая гимнастика;  -спортивные игры;  -легкая атлетика;  - йога. |  | 20 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 1.25-1.34 | Обучение технике выполнения основных двигательных действий специальной физической подготовки:  -гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес);  -атлетическая гимнастика;  -спортивные игры;  -легкая атлетика;  - йога.  Обучение выполнению комплексов упражнений узконаправленного характера:  -упражнения для мышц брюшного пресса;  -упражнения для мышц рук и плечевого пояса;  -упражнения для мышц спины и шеи;  -упражнения для мышц нижних конечностей и т.д. |  | 20 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 1.35-1.36 | Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники двигательных действий специальной физической подготовки. Подведение итогов семестра. Ознакомление с зачетными требованиями. |  | 4 |  |  |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
|  | **Зачет** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Семестр 2** | Формирование ЗОЖ у студентов основного и подготовительного отделений средствами физической культуры. Физические упражнения, как средство самореализации. |  | 72 |  |  |  |  |  |
| П.З.  2.1-2.2. | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.  Определение задач на семестр.  Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность студентов основного и подготовительного отделений в формировании здорового образа жизни.  Обучение современным методикам ЗОЖ.  Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма:  −организм человека как единая биологическая система;  −возрастные закономерности развития, кризисные периоды;  −основные физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам.  Обучение правилам разработки методик применения физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей. |  | 4 |  |  |  |  | Вводное занятие |
| 2.3-2.8 | Обучение технике выполнения основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:  -гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес);  -атлетическая гимнастика;  -спортивные игры;  -легкая атлетика;  - йога;  - плавание.  Обучение выполнению комплексов упражнений узконаправленного характера:  -упражнения для мышц брюшного пресса;  -упражнения для мышц рук и плечевого пояса;  -упражнения для мышц спины и шеи;  -упражнения для мышц нижних конечностей и т.д. |  | 12 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 2.9-2.17 | Закрепление техники выполнения базовым и основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:  -гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес);  -атлетическая гимнастика;  -спортивные игры;  -легкая атлетика;  - йога;  - плавание.  Закрепление выполнения комплексов упражнений узконаправленного характера:  -упражнения для мышц брюшного пресса;  -упражнения для мышц рук и плечевого пояса;  -упражнения для мышц спины и шеи;  -упражнения для мышц нижних конечностей и т.д. |  | 18 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 2.18-2.26 | Закрепление техники выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств:  -ОРУ статического и динамического характера;  - ОРУ с предметами, без предметов.  Развития физических качеств:  -упражнения общей физической направленности;  - подвижные и спортивные игры;  - комплексные эстафеты;  -упражнения с преодолением собственного веса и внешним сопротивлением;  -способы варьирования нагрузки. |  | 18 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 2.27-2.34 | Совершенствование выполнения комплексов упражнений узконаправленного характера:  -упражнения для мышц брюшного пресса;  -упражнения для мышц рук и плечевого пояса;  -упражнения для мышц спины и шеи;  -упражнения для мышц нижних конечностей и т.д.  Совершенствование техники выполнения базовым и основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:  -гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес);  -атлетическая гимнастика;  -спортивные игры;  -легкая атлетика;  - йога;  - плавание. |  | 16 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 2.35-2.36 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (итоговый уровень). Анализ динамики показателей.  Подведение итогов семестра и учебного года. Ознакомление с зачетными требованиями. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы и нагрузочные тесты |
|  | Зачет |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 курс**  **Семестр 3** |  | 4 | 144  72 |  |  |  |  |  |
| Л.3 | Тема 3.Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом  3.1 Врачебный контроль  З.2 Функциональное состояние организма и его оценка  3.3. Самоконтроль в процессе учебно-тренировочной деятельности | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Л.4 | Тема 4.Влияние физических нагрузок на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий физическими упражнениями  4.1 Изменения, происходящие в организме человека под влиянием физических упражнений  4.2 Разновидности травм  4.3 Профилактика травматизма на занятиях по физическому воспитанию | 2 |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  3.1 | Организационное занятие. Постановка целей и задач на год и семестр.  Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом. Ознакомление с распределением студентов по учебным отделениям в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности.  Сущность физической культуры и спорта в УВО.  Общая физическая подготовка.  Ознакомление со средствами общей физической культуры. Особенности физических нагрузок на занятиях по физической культуре. |  | 2 |  |  |  |  | Вводное занятие |
| 3.2-3.3 | Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы и нагрузочные тесты |
| 3.4.-3.11 | Обучение технике выполнения основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:  -гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес);  -атлетическая гимнастика;  -спортивные игры;  -легкая атлетика;  - йога;  - плавание.  Ознакомление и обучение умению по разработке и выполнению комплексов упражнений узконаправленного характера:  -упражнения для мышц брюшного пресса;  -упражнения для мышц рук и плечевого пояса;  -упражнения для мышц спины и шеи;  -упражнения для мышц нижних конечностей и т.д. |  | 16 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 3.12-3.20 | Закрепление техники выполнения основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:  -гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес);  -атлетическая гимнастика;  -спортивные игры;  -легкая атлетика;  - йога;  - плавание.  Закрепление выполнения комплексов упражнений узконаправленного характера:  -упражнения для мышц брюшного пресса;  -упражнения для мышц рук и плечевого пояса;  -упражнения для мышц спины и шеи;  -упражнения для мышц нижних конечностей и т.д. |  | 18 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 3.21-3.34 | Обучение способам применения игровых видов спорта для совершенствования физических качеств.  Развитие физических качеств средствами игровых видов спорта:  -баскетбол;  -волейбол;  -футбол;  -настольный теннис;  -бадминтон и др.  Обучение технике выполнения базовых и основных двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:  -разновидности фитнеса;  -дыхательная гимнастика;  -йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 28 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 3.35-3.36 | Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники двигательных действий специальной физической подготовки. Подведение итогов семестра. Ознакомление с зачетными требованиями. |  | 4 |  |  |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
|  | Зачет |  |  |  |  |  |  |  |
| **Семестр 4** |  |  | 72 |  |  |  |  |  |
| П.З.  4.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.  Определение задач на семестр. |  | 2 |  |  |  |  | Вводное занятие |
| 4.2-4.10 | Развитие двигательных способностей с помощью средств современных оздоровительных систем.  Основы методики самостоятельных занятий:  −принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой;  −понятие «адаптация»;  −задачи и формы самостоятельных занятий;  −оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС;  −содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Обучение способам применения игровых видов спорта для совершенствования физических качеств. Развитие физических качеств средствами игровых видов спорта:  -баскетбол;  -волейбол;  -футбол;  -настольный теннис;  -бадминтон и др.  Обучение технике выполнения основных двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:  -разновидности фитнеса;  -дыхательная гимнастика;  -йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 18 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 4.11-4.19 | Закрепление техники выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:  -разновидности фитнеса;  -дыхательная гимнастика;  - йога и пр.  Развитие физических качеств средствами игровых видов спорта:  -баскетбол;  -волейбол;  -футбол;  -настольный теннис;  -бадминтон и др. |  | 18 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 4.20-4.28 | Закрепление техники выполнения основным двигательным действиям, посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:  -гимнастика;  -атлетическая гимнастика;  -спортивные игры;  -легкая атлетика;  -плавание  Закрепление техники базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:  -разновидности фитнеса;  - йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 16 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 4.29-4.34 | Совершенствование техники выполнения основных двигательных действий, посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:  -гимнастика;  -атлетическая гимнастика;  -спортивные игры;  -легкая атлетика;  -плавание  Совершенствование техники выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:  -разновидности фитнеса;  -дыхательная гимнастика;  - йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 12 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 4.35-4.36 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (итоговый уровень). Анализ динамики показателей.  Подведение итогов семестра и учебного года. Ознакомление с зачетными требованиями. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы и нагрузочные тесты |
|  | Зачет |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 курс**  **Семестр 5** |  | 4 | 144  72 |  |  |  |  |  |
| П.З.  5.1 | Постановка целей и задач на год и семестр.  Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом. Ознакомление с распределением студентов по учебным отделениям в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности. Сущность физической культуры и спорта в УВО. Общая физическая подготовка. Ознакомление со средствами общей физической культуры. Особенности физических нагрузок на занятиях по физической культуре. |  | 2 |  |  |  |  | Вводное занятие |
| 5.2-5.3 | Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы и нагрузочные тесты |
| 5.4-5.13 | Закрепление выполнения техники основным двигательным действиям, посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:  -гимнастика;  -атлетическая гимнастика;  -спортивные игры;  -легкая атлетика;  -йога;  -плавание  Совершенствование адаптационных возможностей организма средствами современных оздоровительных систем. |  | 20 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 5.14-5.23 | Закрепление способов применения игровых видов спорта:  -баскетбол;  -волейбол;  -футбол;  -настольный теннис;  -бадминтон и др.  Закрепление выполнения основным двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:  -разновидности фитнеса;  -дыхательная гимнастика;  -йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 20 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 5.24-5.34 | Совершенствование способов применения игровых видов спорта.  -баскетбол;  -волейбол;  -футбол;  -настольный теннис;  -бадминтон и др.  Совершенствование техники выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:  -разновидности фитнеса;  -дыхательная гимнастика;  -йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 20 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 5.35-5.36 | Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники двигательных действий специальной физической подготовки. Подведение итогов семестра. Ознакомление с зачетными требованиями. |  | 4 |  |  |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
|  | Зачет |  |  |  |  |  |  | 5 |
| **Семестр 6** |  | 4 | 72 |  |  |  |  | 5 |
| Л.5 | Тема 5. Принципы сбалансированного питания  5.1 Гигиена питания  5.2 Белки. Жиры. Углеводы  5.3 Витамины. Минералы и микроэлементы  5.4 Сохранение витаминов круглый год  5.5 Основной обмен | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Л.6 | Тема 6. Гигиеническое обеспечение при проведении занятий по физической культуре  6.1. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом  6.2 Гигиенические требования к одежде и обуви  6.3 Личная гигиена студентов активно занимающихся спортом | 2 |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  6.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту. Определение задач на семестр Физическая культура в научной организации труда:  −виды, условия и характер труда;  −режим труда и отдыха;  −рекреативные функции физической культуры.  Применение средств физической культуры и спорта для совершенствования двигательных и функциональных возможностей организма.  Адаптация организма к различным нагрузкам. Основы индивидуально-направленной физической культуры студента.  Правила разработки комплексов физических упражнений в зависимости от функциональных возможностей и уровня подготовленности организма.  Разработка и выполнение индивидуально-направленных комплексов физических упражнений в зависимости от функциональных возможностей и уровня подготовленности организма |  | 2 |  |  |  |  | Вводное занятие. |
| 6.2-6.6 | Ознакомление с основами организации соревнований по массовым видам спорта и их судейства.  Закрепление умений в технической и тактической подготовке по видам спорта, развитие двигательных способностей:  -баскетбол;  - волейбол;  -футбол;  -настольный теннис;  -бадминтон и др.  Закрепление выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:  -разновидности фитнеса;  -дыхательная гимнастика;  -йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 10 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 6. 7-6.15 | Совершенствование выполнения элементов технической и тактической подготовки по видам спорта, развитие двигательных способностей:  -баскетбол;  - волейбол;  -футбол;  -настольный теннис;  -бадминтон и др.  Совершенствование выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:  -разновидности фитнеса;  -дыхательная гимнастика;  -йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 18 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 6.16-6.20 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Задачи, средства и основные формы. Профессионально неблагоприятные факторы будущей профессии и их профилактика средствами физической культуры.  Закрепление техники выполнения основных двигательных действий, посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:  -гимнастика;  -атлетическая гимнастика;  -спортивные игры;  -легкая атлетика;  -плавание.  Закрепление выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:  -разновидности фитнеса;  -дыхательная гимнастика;  -йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 10 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 6.21-6.29 | Совершенствование техники выполнения основных двигательных действий, посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:  -гимнастика;  -атлетическая гимнастика;  -спортивные игры;  -легкая атлетика;  -плавание.  Совершенствование выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:  -разновидности фитнеса;  -дыхательная гимнастика;  -йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 18 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 6.30-6.34 | Закрепление и совершенствование техники физических упражнений, необходимых для осуществления профессиональной деятельности.  Овладение методиками профессионально-прикладной физической культуры в контексте будущей профессии.  -гимнастика;  -атлетическая гимнастика;  -спортивные игры;  -легкая атлетика;  -плавание.  Совершенствование различных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом уровня физической подготовленности и функционального состояния организма. Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств:  -разновидности фитнеса;  -дыхательная гимнастика;  -йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 10 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 6.35-6.36 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (итоговый уровень). Анализ динамики показателей.  Ознакомление с зачетными требованиями.  Подведение итогов семестра и учебного года, курса обучения. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы и нагрузочные тесты |
|  | Зачет |  |  |  |  |  |  | 5 |
|  | Итоги | 12 | 432 |  |  |  |  | 30 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА для Специального-медицинского отделения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер, раздел, темы занятий | Название раздела, темы занятий; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | | | | | Количество часов УСР | | Форма контроля знаний |
| лекции | Практические занятия | | | Семинарские занятия | | лабораторные занятия | иное | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | | 6 | 7 | | 8 | | 9 |
|  | Всего часов за курс обучения | 12 | 432 | | |  | |  |  | |  | | 40 |
| Л.З.  1.1 | Тема 1. Содержание физического воспитания в высших учебных заведениях  1.1 Цель, задачи и формы физического воспитания студентов  1.2 Основные понятия теории физической культуры  1.3 Физические качества и методика их развития  1.4 Структура занятия по физическому воспитанию  1.5 Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека | 2 |  | | | - | | - | - | |  | |  |
| Л.З.  1.2 | Тема 2. Развитие Физической культуры и спорта в Гомельской области  2.1 Исторический очерк олимпийского движения на Гомельщине  2.2 Современные тенденции развития спорта и туризма в гомельской области  2.3 Спортсмены гомельской области участники и призеры летних олимпийских игр | 2 |  | | | - | | - | - | |  | |  |
| П.З.  1.1.1-1.1.2 | 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение функционального состояния организма на доврачебном уровне. | - | | 4 | - | | - | |  |  | | Функциональные пробы и нагрузочные тесты | |
| П.З.  1.1.3-1.1.22 | 1. Обучение техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:   - Комплексы ОРУ без предметов  - Комплексы ОРУ у опоры  - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой)  - Комплексы ОРУ в парах  - Йога  - Упражнения стретчинга  - Упражнения в равновесии   1. Ознакомление и обучение выполнению комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:   - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки.  - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия  - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких  - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС  - Комплексы упражнений для глаз  - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени  - Комплексы упражнений при ожирении | - | | 40 | - | | - | |  |  | | ОФП на выбор | |
| П.З.  1.1.23-1.1.35 | 1. Закрепление техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:   - Комплексы ОРУ без предметов  - Комплексы ОРУ у опоры  - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой)  - Комплексы ОРУ в парах  - Йога  - Упражнения стретчинга  - Упражнения в равновесии   1. Закрепление выполнения комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:   - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки.  - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия  - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких  - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС  - Комплексы упражнений для глаз  - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени  - Комплексы упражнений при ожирении | - | | 26 | - | | - | |  |  | | ОФП на выбор | |
| П.З.  1.1.36 | 1. Защита рефератов по заболеваниям. |  | | 2 |  | |  | |  |  | |  | |
|  | Зачет |  | |  |  | |  | |  |  | | Оценка теоретических знаний | |
|  | Всего часов за 1 семестр | 4 | | 72 | - | | - | | - | - | | - | |
| П.З.  1.2.37 | 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение функционального состояния организма на доврачебном уровне. | - | | 4 | - | | - | |  |  | | Функциональные пробы и нагрузочные тесты | |
| П.З.  1.2.38-1.2.45 | 1. Обучение техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:   - Комплексы ОРУ без предметов  - Комплексы ОРУ у опоры  - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой)  - Комплексы ОРУ в парах  - Йога  - Упражнения стретчинга  - Упражнения в равновесии   1. Ознакомление и обучение выполнению комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:   - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки.  - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия  - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких  - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС  - Комплексы упражнений для глаз  - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени  - Комплексы упражнений при ожирении | - | | 16 | - | | - | |  |  | | ОФП на выбор | |
| П.З.  1.2.46-1.2.71 | 1. Закрепление техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:   - Комплексы ОРУ без предметов  - Комплексы ОРУ у опоры  - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой)  - Комплексы ОРУ в парах  - Йога  - Упражнения стретчинга  - Упражнения в равновесии   1. Закрепление выполнения комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:   - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки.  - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия  - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких  - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС  - Комплексы упражнений для глаз  - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени  - Комплексы упражнений при ожирении | - | | 50 | - | | - | |  |  | | ОФП на выбор | |
| П.З.  1.2.72 | 1. Защита рефератов по заболеваниям. | - | | 2 | - | | - | |  |  | |  | |
|  | Зачет | - | |  | - | | - | |  |  | | Оценка теоретических знаний | |
|  | Всего часов во 2 семестре | - | | 72 | - | | - | |  |  | | 5 | |
| Л.З.  2.1 | Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом  3.1 Врачебный контроль  З.2 Функциональное состояние организма и его оценка  3.3. Самоконтроль в процессе учебно-тренировочной деятельности | 2 | |  |  | |  | |  |  | |  | |
| Л.З.  2.2 | Тема 4. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий физическими упражнениями  4.1 Изменения, происходящие в организме человека под влиянием физических упражнений  4.2 Разновидности травм  4.3 Профилактика травматизма на занятиях по физическому воспитанию | 2 | |  |  | |  | |  |  | |  | |
| П.З.  2.3.1-2.3.2 | 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение функционального состояния организма на доврачебном уровне. | - | | 4 | - | | - | |  |  | | Функциональные пробы и нагрузочные тесты | |
| П.З.  2.3.3-2.3.17 | 1. Обучение техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:   - Комплексы ОРУ без предметов  - Комплексы ОРУ у опоры  - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой)  - Комплексы ОРУ в парах  - Йога  - Упражнения стретчинга  - Упражнения в равновесии   1. Ознакомление и обучение выполнению комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:   - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки.  - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия  - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких  - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС  - Комплексы упражнений для глаз  - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени  - Комплексы упражнений при ожирении |  | | 30 |  | |  | |  |  | | ОФП на выбор | |
| П.З.  2.1.18-2.1.35 | 1. Закрепление техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:   - Комплексы ОРУ без предметов  - Комплексы ОРУ у опоры  - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой)  - Комплексы ОРУ в парах  - Йога  - Упражнения стретчинга  - Упражнения в равновесии   1. Закрепление выполнения комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:   - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки.  - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия  - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких  - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС  - Комплексы упражнений для глаз  - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени |  | | 36 |  | |  | |  |  | | ОФП на выбор | |
| П.З.  2.3.36 | Защита рефератов по заболеваниям. |  | | 2 |  | |  | |  |  | |  | |
|  | Зачет | - | |  | - | | - | |  |  | | Оценка теоретических знаний | |
|  | Всего часов во 3 семестре | 4 | | 72 |  | |  | |  |  | |  | |
| П.З. 2.4.37-2.4.38 | 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение функционального состояния организма на доврачебном уровне. |  | | 4 |  | |  | |  |  | | Функциональные пробы и нагрузочные тесты | |
| П.З. 2.4.39-2.4.53 | 1. Обучение техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:   - Комплексы ОРУ без предметов  - Комплексы ОРУ у опоры  - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой)  - Комплексы ОРУ в парах  - Йога  - Упражнения стретчинга  - Упражнения в равновесии   1. Ознакомление и обучение выполнению комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:   - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки.  - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия  - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких  - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС  - Комплексы упражнений для глаз  - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени  - Комплексы упражнений при ожирении |  | | 30 |  | |  | |  |  | | ОФП на выбор | |
| П.З. 2.4.54-2.4.71 | 1. Закрепление техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:   - Комплексы ОРУ без предметов  - Комплексы ОРУ у опоры  - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой)  - Комплексы ОРУ в парах  - Йога  - Упражнения стретчинга  - Упражнения в равновесии   1. Закрепление выполнения комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:   - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки.  - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия  - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких  - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС  - Комплексы упражнений для глаз  - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени |  | | 30 |  | |  | |  |  | | ОФП на выбор | |
| П.З.  2.4.72 | Защита рефератов по заболеваниям. |  | | 2 |  | |  | |  |  | |  | |
|  | Зачет |  | |  |  | |  | |  |  | | Оценка теоретических знаний | |
|  | Всего часов во 4 семестре | - | | 72 | - | | - | | - | - | | - | |
| П.З. 3.5.1.-3.5.2 | 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение функционального состояния организма на доврачебном уровне. |  | | 4 |  | |  | |  |  | | Функциональные пробы и нагрузочные тесты | |
| П.З. 3.5.3-3.5.10 | 1. Обучение техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:   - Комплексы ОРУ без предметов  - Комплексы ОРУ у опоры  - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой)  - Комплексы ОРУ в парах  - Йога  - Упражнения стретчинга  - Упражнения в равновесии   1. Ознакомление и обучение выполнению комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:   - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки.  - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия  - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких  - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС  - Комплексы упражнений для глаз  - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени  - Комплексы упражнений при ожирении |  | | 16 |  | |  | |  |  | | ОФП на выбор | |
| П.З. 3.5.11-3.5.35 | 1. Закрепление техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:   - Комплексы ОРУ без предметов  - Комплексы ОРУ у опоры  - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой)  - Комплексы ОРУ в парах  - Йога  - Упражнения стретчинга  - Упражнения в равновесии   1. Закрепление выполнения комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:   - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки.  - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия  - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких  - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС  - Комплексы упражнений для глаз  - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени |  | | 50 |  | |  | |  |  | | ОФП на выбор | |
| П.З.  3.5.36 | 1. Защита рефератов по заболеваниям. | - | | 2 | - | | - | | - | - | |  | |
|  | Зачет |  | |  |  | |  | |  |  | | Оценка теоретических знаний | |
|  | Всего часов в 5 семестре | - | | 72 | - | | - | | - | - | | - | |
| Л.З.  3.1. | Тема 5. Принципы сбалансированного питания  5.1 Гигиена питания  5.2 Белки. Жиры. Углеводы  5.3 Витамины. Минералы и микроэлементы  5.4 Сохранение витаминов круглый год  5.5 Основной обмен | 2 | |  |  | |  | |  |  | |  | |
| Л.З.  3.2 | Тема 6. Гигиеническое обеспечение при проведении занятий по физической культуре  6.1. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом  6.2 Гигиенические требования к одежде и обуви  6.3 Личная гигиена студентов активно занимающихся спортом | 2 | |  |  | |  | |  |  | |  | |
| П.З.  3.6.37-3.6.38 | 1. Теоретические сведения по заболеваниям.  2. Определение функционального состояния организма на доврачебном уровне. | - | | 4 | - | | - | |  |  | | Функциональные пробы и нагрузочные тесты | |
| П.З.  3.6.39-3.6.42 | 1. Обучение техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:   - Комплексы ОРУ без предметов  - Комплексы ОРУ у опоры  - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой)  - Комплексы ОРУ в парах  - Йога  - Упражнения стретчинга  - Упражнения в равновесии   1. Ознакомление и обучение выполнению комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:   - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки.  - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия  - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких  - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС  - Комплексы упражнений для глаз  - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени  - Комплексы упражнений при ожирении |  | | 8 |  | |  | |  |  | | ОФП на выбор | |
| П.З. 3.6.43-3.6.71 | 1. Закрепление техники выполнения основным двигательным действием, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих физических упражнений:   - Комплексы ОРУ без предметов  - Комплексы ОРУ у опоры  - Комплексы ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой)  - Комплексы ОРУ в парах  - Йога  - Упражнения стретчинга  - Упражнения в равновесии   1. Закрепление выполнения комплексов упражнений по заболеваниям узконаправленного характера:   - Комплексы упражнений, направленных на формирование, закрепление осанки.  - Комплексы упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия  - Комплексы дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких  - Комплексы упражнений при заболеваниях ССС  - Комплексы упражнений для глаз  - Комплексы упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени |  | | 54 |  | |  | |  |  | | ОФП на выбор | |
| П.З. 3.6.72 | Защита рефератов по заболеваниям. |  | | 2 |  | |  | |  |  | |  | |
|  | Зачет |  | |  |  | |  | |  |  | | Оценка теоретических знаний | |
|  | Всего часов в 6 семестре | 4 | | 72 |  | |  | |  |  | |  | |

**НФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

***Форма контроля знаний***

1. Тестовые задания.
2. Зачет (5 часов в каждом семестре; всего 30 часов за 1-6 семестр)*.*

***Примерный перечень тестов по дисциплине***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в баллах (**юноши)** | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Высокий уровень | | | Средний уровень | | | | Низкий уровень | | |
| 1  2 | Основные:Бег 100 м, сек. Подтягивание на перекладине, кол-во раз  Бег 1000 м, мин. | 13,8  16  3,00 | 14,0  15  3,10 | 14,3  13  3,15 | 14,5  12  3,20 | 14,8  11  3,25 | 15,1  8  3,30 | 15,4  6  3,35 | 15,5  3  3,40 | 15,6  2  3,50 | 15,7  1  4,00 |
| 1  2  3 | Вспомогательные:  Прыжки в длину с места, см  Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз  Наклон вперед из положения сидя, см | 252  13  19 | 247  12  16 | 242  11  14 | 237  10  12 | 231  9  10 | 220  8  6 | 212  7  3 | 203  6  -1 | 192  5  -5 | 182  4  -8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в баллах (**девушки)** | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Высокий уровень | | | Средний уровень | | | | Низкий уровень | | |
| 1  2  3 | Основные:Бег 100 м, сек. Поднимание туловища из положения лежа на спине, , кол-во раз  Бег 500 м, мин. | 15,2  57  1,40 | 15,5  55  1,45 | 15,8  53  1,50 | 16,1  52  1,55 | 16,3  50  2,00 | 16,6  47  2,05 | 16,8  44  2,10 | 17,0  41  2,15 | 17,2  38  2,20 | 17,3  35  2,25 |
| 1  2  3 | Вспомогательные:  Прыжки в длину с места, см  Наклон вперед из положения сидя, см  Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки). | 200  22  18 | 194  21  15 | 189  19  12 | 184  17  9 | 179  16  6 | 168  12  5 | 158  9  4 | 147  5  3 | 137  2  2 | 126  -2  1 |

Условия выполнения зачетных нормативов для оценки физической подготовленности студентов основного отделения.

# ***Бег 100 м.***

*Выполняется* на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

*Измерение*: время каждого студента фиксируется отдельным секундомером.

*Требование безопасности:* забегу должна предшествовать разминка. Бежать надо в обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с беговой дорожкой.

***Бег 1000 м, 3000 м, 5000 м (юноши); 500 м, 2000 м, 3000 м (девушки).***

*Выполняется* на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике, по забегам. В забеге может принимать участие не более 12-15 студентов. Время каждого студента фиксируется по скользящему времени секундомера.

По команде «На старт!» студенты становятся к стартовой линии в положение высокого старта. Когда они готовы к старту, следует команда «Марш!» и они начинают бег, стараясь закончить дистанцию как можно быстрее.

*Измерение*: время каждого студента фиксируется по скользящему времени секундомера, с точностью до секунды.

*Требование безопасности:* забегу должна предшествовать разминка. Перед забегом уточняется самочувствие студентов. В случае жалобы студента необходимо отстранить от бега.

***Подтягивание (юноши).***

*И.п.:* вис хватом сверху, на высокой перекладине.

*Выполнение:* подтягиваются до перехода подбородком перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты.

*Измерение:* засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

*Требование безопасности:* проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

***Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).***

*И.п.*: лежа, на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Партнер придерживает ноги за голеностопные суставы.

*Выполнение*: поднять туловище, локтями коснуться колен, после этого опуститься в и.п. до касания лопатками пола.

*Измерение*: засчитывается количество полных циклов, выполненных без пауз отдыха.

*Требование безопасности*: упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (ворсолан, татами, войлок, тонкий поролоновый коврик).

***Прыжок в длину с места.***

*И.п.:* стойка ноги врозь, на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу свободно, носки у стартовой линии.

*Выполнение*: из приседа, отведя руки назад, разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчком ногами, полет и, выбрасывая ноги вперед, приземление на обе ноги.

*Измерение*: дальности прыжка определяется расстоянием от отметки «0» до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.

*Требование безопасности*: упражнение выполняется на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании.

***Сгибание рук (юноши).***

*И.п.:* упор в висе на руках на параллельных брусьях.

*Выполнение:* сгибание-разгибание рук до угла 900

*Измерение:* количество полных циклов, выполненных без пауз отдыха, без раскачивания, сгибания ног и рывков.

*Требование безопасности:* проверить надежность крепления брусьев, обеспечить страховку при сгибании-разгибании рук и приземлении.

#### ***Подтягивание (девушки).***

*И.п.:* вис, лежа, хватом сверху, на низкой перекладине.

*Выполнение*: подтягиваются на руках до касания грудью перекладины, без прогибания в поясничном отделе.

*Измерение:* засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

*Требование безопасности:* проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании.

***Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки).***

*И.п.:* упор о гимнастическую скамью, руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край скамьи, кисти вперед, локти разведены, плечи туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы опираются в пол.

*Выполнение:* участник, сгибая руки, касается грудью к переднему краю гимнастической скамьи, затем, разгибая рук возвращается в И.п.

*Измерение:* засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Выполнение не засчитывается, если выполняющий; касается пола коленями; нарушает прямую линию «плечи-туловище-ноги»; поочередное разгибание рук.

*Требование безопасности:* проверить надежность гимнастической скамьи, обеспечить страховку упоре стоп в пол.

##### ***Наклон вперед.***

*И.п.:* испытуемый садится на пол, на измерительной линии, пятки на ширине таза, упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера прижимают его колени к полу, не дают согнуть ноги.

*Выполнение*: испытуемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками по измерительной линии. На третьем наклоне максимально сгибается в тазобедренном суставе, и в этом положении задерживается 3 с.

*Измерение: р*езультат измеряют по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых кистей рук.

*Требование безопасности:* перед измерением разогреть и растянуть мышцы задней поверхности бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

***Функциональные пробы (требования, показания, противопоказания)***

Функциональные пробы – это различные дозированные нагрузки или возмущающие воздействия (задержка дыхания, изменение положения тела на поворотном столе и др.), позволяющие объективно оценить функциональное состояние систем организма.

К функциональным пробам предъявляют следующие требования

1. Проба должна быть стандартной и надежной;

надежность – это воспроизводимость результатов тестирования при сохранении неизменными функционального состояния организма испытуемого и внешних условий проведения теста.

2. Проба должна быть валидной или информативной;

валидность - это точность, с которой производится измерение того или иного параметра.

3. Проба должна быть нагрузочной, т.е. должна вызывать сдвиги в исследуемой системе;

4. Проба должна быть эквивалентной нагрузкам в жизненных условиях;

5. Проба должна быть объективной и безвредной.

Показания к проведению функциональных проб

1. Оценка функционального состояния сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем организма здоровых и больных людей;

2. Оценка физической подготовленности к занятиям спортом, физической культурой и ЛФК;

3. Экспертиза профессиональной пригодности;

4. Оценка эффективности программ тренировки и реабилитации.

5. Оценка приспособляемости к данной нагрузке;

6. Оценка физической работоспособности и уровня подготовленности;

7. Выявление изменений со стороны сердечно – сосудистой и других систем и процессов адаптации к нагрузке от одного исследования к другому;

8. Выявление пред патологических состояний.

Противопоказания к проведению функциональных проб

1. Острый период заболевания;

2. Повышенная температура тела;

3. Кровотечение;

4. Тяжелое общее состояние;

5. Выраженная недостаточность кровообращения;

6. Гипертонический криз;

7. Нарушение ритма сердца;

8. Быстро прогрессирующая и нестабильная стенокардия;

9. Аневризма аорты;

10. Острый тромбофлебит;

11. Аортальный стеноз;

12. Выраженная дыхательная недостаточность;

13. Острые психические расстройства;

14. Невозможность выполнения пробы (болезни нервной и нервно – мышечной системы, болезни суставов).

Показания для прекращения тестирования

1. Прогрессирующая боль в груди;

2. Выраженная одышка;

3. Чрезмерное повышения артериального давления, не соответствующее возрасту обследуемого и величине нагрузки;

4. Значительное понижение систолического артериального давления;

5. Бледность или цианоз лица, холодный пот;

6. Нарушение координации движений;

7. Невнятная речь;

8. Отклонения на электрокардиограмме (желудочковая экстросистолия, нарушение проводимости и др.)

Общие требования, предъявляемые к проведению функциональных проб

1. Обеспечение нормального микроклимата в помещении для тестирования.

2. В тестировании должны принимать участие минимум медицинского персонала.

3. Необходимо исключить возникновение звуковых, световых и других, не относящихся к исследованию, сигналов.

4. Медицинская аппаратура должна быть заземлена.

5. Необходимо наличие аптечки первой медицинской помощи с препаратами, стимулирующими систему кровообращения и дыхания.

6. Необходимо вести протокол тестирования.

7. Необходимо проинструктировать обследуемого о проведении тестирования.

***Оценка физического развития путем сравнивания численного значения с должной средней величиной.***

1 Метод стандартов (или средних антропометрических данных).

2 Метод индексов. Индекс представляет собой определенное арифметическое соотношение 2-х или 3-х признаков физического развития, принимаемых за норму.

Весо-ростовой индекс Кетле- определяется сколько граммов веса должно приходиться на см роста. (вес в гр /рост в см). У мужчин на каждый см должно приходиться 350-400гр веса, у женщин 325-375гр.

Жизненный индекс- функциональные возможности дыхательного аппарата. (ЖЕЛ в мл /вес в гр) рассчитывать какой объем легких приходится на 1 кг веса тела. У мужчин 65-70мл/кг; у женщин 55-60мл/кг.

Силовые индексы определяют развитие силы определенных групп мышц относительно веса тела. Показатель силы правой кисти в кг /вес в кг\*100%.

Силовой индекс для становой силы: сила становая в кг /вес в кг\*100%.

Средними величинами силы кисти: у мужчин 70-75%; у женщин 50-60%.

Становая сила среднее значение: у мужчин 200-220%; у женщин 135-150%.

Исследование физического развития проводится в начале и в конце учебного года.

***Исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы.***

1 Оценка пульса на лучевой артерии за 10,15,20,30 секунд с пересчетом за 1 минуту.

При нарушениях ритма за 60 сек, определяют частоту и ритм. ЧСС- количество ощутимых подъемов стенки пульсируемой артерии за 1 мин, зависит от количества систол левого желудочка за это время.

У взрослого здорового человека ЧСС в покое от 60 до 80 ударов в минуту. Повышение свыше 80 ударов- тахикардия (от латинского «тахис»- быстрый), замедления- брадикардия («брадис»- медленно).

Тахикардия в покое- признак неблагополучного воздействия на сердце (волнение, переутомление, недостаточное восстановление, сердечная слабость, повышение температуры тела или функции щитовидной железы).

Брадикардия (проявление патологии, если ЧСС меньше 40 уд/мин).

Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 сек не будет отличаться более, чем на 1 удар от предыдущего измерения.

Значительные нарушения ритма сердца называется аритмиями: физиологические аритмии, патологические аритмии.

К физиологической аритмии относится: дыхательная аритмия (при вдохе ЧСС учащается, при выдохе уряжается) обычно в молодом возрасте. Но чаще всего аритмия-проявление патологии.

2 Измерения артериального кровяного давления- это давление на стенки сосуда кровью, в направлении ее тока. Изменение артериального давления, обусловленное систолической энергией, т.е. силой систолы левого желудочка, объем, состав циркулирующей крови и быстротой ее оттока в капилляры и венозное русло- это зависит от тонуса прекапилляров или артериол, т.е., периферического сопротивления току крови.

Значение имеют эластические свойства крупных сосудов. Снижения эластичности способствует повышению максимального артериального давления.

Максимальное артериальное давление- систолическое АД возникает во время систолы левого желудочка сердца. Уровень зависит от силы систолы.

Минимальное или дистолическое давление в артериальной системе во время диастолы, левого желудочка, определяется уровнем периферического сопротивления, а зависит от быстроты оттока крови из артериальной системы.

Два фактора- (а) сила систолы, (б) периферическое сопротивление (основное) разница, максимальное- минимальное пульсовое давление.

О величине систолического выброса, т.е. об ударном объеме сердца- чем выше пульсовое давление, тем больше ударный объем.

Давление выражается в мм ртутного столба.

Норма мах-100-129мм.рт.ст.; мин-60-79мм.рт.ст.

Слуховой метод определения артериального давления в плечевой артерии ртутным манометром Рива-Роччи.

3 Функциональная проба ССС.

Отдых в о.с. 3 мин на 4-ой мин берется ЧСС за 15сек (исходная ЧСС), 20 глубоких приседаний за 40сек (поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, туловище вертикально), после ЧСС за 15сек. Например исходная ЧСС 60уд.в.мин, после 20 приседаний ЧСС 72уд.в.мин, повышение: ((72-60)/60)\*100%=20% -«отлично».

Отлично-20% и меньше; хорошо-21-40%; посредственно-41-65%; плохо-66-75%; очень плохо-76% и больше. После двух минут восстанавливается пульс полностью при хорошем функциональном состоянии ССС.

***Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания***

Проба Антони- динамометрическая;

Розенталя- спирометрия;

Генчи- с задержкой дыхания на выдохе (после обычного выдоха исследуемый задерживает дыхание, в среднем задержка 20-25сек).

***Исследование функционального состояния нервной системы.***

Исследование вестибулярного анализатора проба Яроцкого- непрерывное круговое движение головой в одном направлении, темп 2 оборота в секунду. Норма 23 –удержать равновесие.

Проба Ромберне- стопы на одной линии друг за другом, руки вытянуты, пальцы без напряжения, глаза закрыты- удержание позы, 15сек- удовлетворительно; твердая устойчивость в течение более 15 сек при отсутствии движений пальцев и век- хорошо.

Определение максимальной частоты движения верхних конечностей- максимальное количество точек проставленное на бумаге за 40 сек (по 10сек в каждом из 4-х предварительно пронумерованных листах бумаги размером 20х20. Норма 70 точек за 10сек.

***Определение возбудимости вегетативной нервной системы.***

Функциональные расстройства последней часто являются наиболее ранним признаком нарушения координирующих и контролирующих функций коры головного мозга. Определение возбудимости проводится при помощи проб с переменой положения тел. Ортостатическую пробу характеризует возбуждение симпатического отдела вегетативной нервной системы, 2-3 мин отдых сидя, затем ЧСС\*6 за 10сек. Исходное ЧСС, затем ЧСС в положении стоя за 10 сек. Норма разница между ЧСС в покое сидя и стоя не превышает 18 ударов в мин.

***Нормы индексов физического развития и функциональных проб.***

***Индексы.***

1 Весо-ростовой индекс: вес гр/рост см (норма: м-350-400г/см; ж-325-375г/см).

2 Жизненный индекс: ЖЕЛ мл/вес кг (м-65-75мл/кг; ж-55-60мл/кг).

3 Силовой индекс: динамометрия кисти кг/вес кг\*100% (м-70-75%; ж-50-60%).

4 Становой индекс: становая сила кг/вес кг\*100% (м-200-220%; ж-135-150%).

*Функциональные пробы.*

1 Проба Генчи (задержка дыхания после выдоха), норма 20-25 сек.

2 Ортостатическая проба, норма: учащение пульса за 1 мин до 18уд.

3 Функциональная проба ССС: 20% и меньше- отлично; 21-40%-хорошо; 41-65%-удовлетворительно; 66-75% и больше- неудовлетворительно.

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

АД – артериальное давление

ВПН – врачебно – педагогические наблюдения

ВПУ – внешние признаки утомления

ЖЕЛ – жизненная ёмкость лёгких

ИГСТ – индекс гарвардского степ - теста

ИР – индекс Руфье

ИРД – индекс Руфье – Диксона

МПК – максимальное потребление кислорода

П – пульс

ПД – пульсовое давление

ПКР – показатель качества реакции

ЧД – частота дыхания

ЧСС – частота сердечных сокращений

HV – объём сердца в см3

PWC – физическая работоспособность

maxQs - максимальный ударный объём крови

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Правилами аттестации обучающихся при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утверждаемым Министерством образования Республики Беларусь.

При освоении содержания образовательных программ, обучающиеся проходят текущую и итоговую аттестацию. Формой текущей аттестации является зачет.

Зачетные требования и контрольные нормативы (двигательное тестирование) уровня физической подготовленности и специальной подготовленности по разделам программы разработаны и утверждены учебно-методической комиссией кафедры на основании регламентирующих документов.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований определяется кафедрой физического воспитания и спорта, согласовывается и утверждается учебно-методической комиссией кафедры. Результаты аттестации по дисциплине «Физическая культура» оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено».

Оценка успеваемости по дисциплине «Физическая культура» на уровне программных требований содержит требования организационного, теоретического, методического и практического разделов учебной программы, направления реализации ее задач и достижения цели. Отметка по дисциплине «Физическая культура» за семестр выставляется преподавателем с учетом критериев успеваемости по всем вышеперечисленным разделам учебной программы.

***Организационный раздел*** (форма аттестации – зачет):

* регулярность посещения учебных занятий;
* участие в различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
* практическое содействие преподавателю в организации и проведении соревнований, иных спортивно-массовых мероприятий.

***Теоретический раздел*** (форма аттестации – зачет):

**Для основного отделения**:

В результате изучения дисциплины обучаемый должен:

***знать:***

• сущность и содержание физической культуры студента;

• психофизиологические особенности своего организма;

• критерии диагностики физического состояния;

• основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля

при выполнении физических упражнений;

• содержание физкультурно-оздоровительных программ;

• классификацию физических упражнений и видов спорта

***уметь:***

• использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;

• применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;

• участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных

мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности

• контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

***Методический раздел*** (форма аттестации – зачет):

* овладение организационными основами и методикой проведения занятий по физической культуре, индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;
* формирование умений и навыков в организации профессионально-прикладной физической подготовки;
* выполнение практических заданий по организации, методике проведения и контроля в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

***Практический раздел*** (форма аттестации – зачет):

* выполнение контрольных нормативов в виде двигательного тестирования по общей физической подготовке и специальной подготовке по разделам программы;
* внедрение в режим дня и повседневную практику использования эффективных средств физического воспитания. А также видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

При проведении двигательного тестирования уровня физической подготовленности используется 10-ти балльная шкала оценки в соответствии с «Положением о рейтинговой системе оценки физической подготовленности студентов «Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины» (На основании Типовой учебной программы для высших учебных заведений МО РБ, утв. 27.06.2017г., рег. № ТД-СГ 025/тип., утверждена на заседании кафедры (протокол № 11 от 14.05.2020г).

Основополагающим фактором текущей аттестации обучающегося и выполнения критерия успеваемости по практическому разделу является положительная динамика, как показателей отдельных контрольных нормативов, так и интегральной оценки уровня физической подготовленности. Положительным являются отметки не ниже 3 (трех) баллов и «зачтено».

Студент не может быть аттестован по практическому разделу, если:

– он получил отметку «0» более чем в 50 % тестовых упражнений;

– не прошел двигательное тестирование (к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке студент не допускается, если он посетил менее 75 % практических занятий);

– при наличии пропусков (задолженности) практических занятий.

Студенты, **освобожденные от практических занятий** по дисциплине «Физическая культура» на длительный срок (более одного месяца), а также занимающиеся в группах ЛФК на базе государственных учреждений образования выполняют требования, разработанные учебно-методической комиссией кафедры физической культуры по следующим разделам:

– оценка уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов лекций по дисциплине «Физическая культура»;

– оценка самостоятельного освоения практической деятельности по физической культуре при имеющемся заболевании, показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений различной направленности;

– написание рефератов по теме, отражающей оздоровительно-профилактическую значимость использования средств физического воспитания;

– оценка умения проводить функциональные пробы, оценивать уровень физического развития;

– участие студентов в научно-исследовательской работе кафедры физической культуры по проблемам оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.

Для занимающихся в группах ЛФК обязательно наличие документов, подтверждающих посещение занятий на базе государственных учреждений образования.

Студенту по его заявлению и согласованию с Ректором университета, заведующим кафедрой физической культуры может быть разрешена досрочная сдача зачета по дисциплине «Физическая культура».

**ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СТУДЕНТАМ ПРИ СДАЧЕ ЗАЧЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”**

**1 курс**

1. Содержание физического воспитания в высших учебных заведениях.

1.1.[Основные понятия теории физической культуры:](http://magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/1-1-3-osnovnye-poniatiia-teorii-fizicheskoi-kultury)

1. Что такое физическая культура?
2. Что такое рекреативная физическая культура (физическая рекреация?
3. Что такое лечебная физическая культура (двигательная реабилитация)?
4. Что такое адаптивная физическая культура?
5. Что такое спорт?
6. Что такое физическое воспитание?
7. Что такое физическое совершенство?
8. Что такое физическое образование?
9. Что такое физическая подготовка?
10. Что такое физическая подготовленность?
11. Что такое физическая культура личности?
12. Что такое двигательная активность?
    1. Цель, задачи и формы физического воспитания студентов:
13. Что является целью физического воспитания в вузах по курсу физического воспитания?
14. Что предусматривает решение задач: формы физического воспитания студентов?
15. Содержание теоретического раздела программы?
16. Содержание практического раздела программы?
17. Содержание зачётных требований и обязанностей студентов?
    1. Физические качества и методика их развития
18. Что такое физическое качество?
19. Что такое физические способности?
20. Что такое сенситивный период?
21. Какие вы знаете пять физических качеств?
22. Что такое быстрота?
23. Что такое ловкость?
24. Что такое сила?
25. Что такое градиент силы?
26. Что такое гибкость?
27. Что такое выносливость?
28. Что такое утомление?
29. Развитие физической культуры и спорта в гомельской области.

2.1. Исторический очерк олимпийского движения на гомельщине:

1. Первое упоминание о спортивных товариществах и детских спортивных кружках на гомельщине?
2. Где и в каком городе, была организованна первая в республике спортивная секция, по какому виду спорта?
3. Первый олимпийский чемпион гомельщины, в каком году, какая и где проходила Олимпиада?
4. Когда было основано Гомельское государственное училище Олимпийского резерва?
5. Когда была образована областная школа высшего спортивного мастерства?
6. Сколько и по каким видам спорта насчитывается отделений в ШВСМ?
   1. Современные тенденции развития спорта и туризма в гомельской области:
7. Сколько в гомельской области специализированных учебно-спортивных заведений, ведут работу по подготовке спортивного резерва и спорта высших достижений?
8. Какие крупнейшие спортивные объекты Гомельской области вы знаете?
   1. Спортсмены гомельской области участники и призеры летних олимпийских игр
9. Назовите сколько спортсменов гомельщины, приняло участие в Олимпийских Играх?
10. Назовите 2-3 призера гомельской области, которые приняли участие в Олимпийских играх XXI века?

**2 курс**

3. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом

3.1. Врачебный контроль:

1. Как осуществляется врачебный контроль?
2. Как осуществляется врачебно-педагогический контроль?
3. Как проводится наружный осмотр и антропометрия?

З.2. Функциональное состояние организма и его оценка:

1. По каким параметрам оценивается функциональное состояние организма?

3.3. Самоконтроль в процессе учебно-тренировочной деятельности

1. Что такое самоконтроль?

4. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий физическими упражнениями

4.1. Изменения, происходящие в организме человека под влиянием физических упражнений:

1. Какие изменения физиологических параметров, происходят в организме человека после физической нагрузки?
2. По какой причине у человека может возникнуть обморочное состояние?
3. Под воздействием чего, возникает острое физическое перенапряжение?
4. На основании чего развивается хроническое физическое перенапряжение?
5. Назовите причины возникновения боли в мышцах, на занятиях по физической культуре?

4.2 Разновидности травм:

1. Опишите, что такое ссадины икак оказываетсяпервая помощь?
2. Опишите, что такоеушибы и как оказывается первая помощь?
3. Опишите, что такое растяжения мышц и связок. и и как оказывается первая помощь?
4. Опишите, что такое раны и как оказывается первая помощь?
5. Опишите, что такое переломы и вывихи и как оказывается первая помощь?
6. Опишите, что такое ожоги и как оказывается первая помощь?
7. Опишите, что такое обморожение и как оказывается первая помощь?
8. Опишите, что такое тепловой и солнечный удары и как оказывается первая помощь?
9. Опишите, что такое гипогликемическое состояние и как оказывается первая помощь?
10. Опишите, что такое утопление и как оказывается первая помощь?
11. Как выполняется искусственное дыхание?

4.3. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре:

1. Назовите основные причины травматизма на занятиях по физической культуре?
2. Назовите основные причины травматизма методического характера на занятиях по физической культуре?
3. Назовите ряд факторов возникновения спортивных травм?
4. Опишите механизм возникновения травм?
5. Расскажите о закономерностях травматизма и причинах, которые приводят к ним?
6. Расскажите о предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом?
7. Расскажите о профилактике спортивного травматизма?

**3 курс**

5. Принципы сбалансированного питания

5.1. Гигиена питания:

1. Что включает в себя здоровая еда?
2. Что такое здоровое питание?
3. Что такое здоровая пища?
4. Какие вы знаете микроэлементы?
5. Что такое [клетчатка](http://diamart.su/index.php?option=com_content&task=view&id=70) (нерастворимая клетчатка, растворимая клетчатка)?

5.2. Белки. Жиры. Углеводы:

1. Что такое белки?
2. Что такое аминокислоты?
3. Что такое жиры, или триглицериды?
4. Что такое углеводы (сахариды)?

5.3. Витамины. Минералы и микроэлементы:

1. Что такое витамины?
2. Когда и кем были открыты витамины?
3. Какова роль витаминов в обмене веществ?
4. Что такое провитамины?
5. Назовите водорастворимые витамины?
6. Перечислите жирорастворимые витамины?
7. Какие вы знаете минералы и микроэлементы?

5.4. Сохранение витаминов круглый год:

1. Как сохранить витамины круглый год?

5.5. Основной обмен:

1. Что такое основной обмен?
2. Что же поможет ускорить обмен веществ?

6. Гигиеническое обеспечение при проведении занятий по физической культуре

1. Что такое гигиена?

6.1. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом:

1. Что относится к спортивным помещениям?
2. Какие гигиенические требования предъявляются к закрытым спортивным помещениям?
3. Какие гигиенические требования предъявляются к открытым спортивным сооружениям?

6.2. Гигиенические требования к одежде и обуви:

1. Какие гигиенические требования предъявляются к одежде и обуви на занятиях по физической культуре?

6.3. Личная гигиена студентов, активно занимающихся спортом:

1. Какие гигиенические требования предъявляются студентам, активно занимающихся спортом?

**Зачетные требования**

**Курс 1**

Знать:

1. Содержание физического воспитания в высших учебных заведениях: цель, задачи и формы физического воспитания студентов; основные понятия теории физической культуры; физические качества и методика их развития; структура занятия по физическому воспитанию; влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.

2. Развитие физической культуры и спорта в Гомельской области: исторический очерк олимпийского движения на Гомельщине; современные тенденции развития спорта и туризма в гомельской области; спортсмены гомельской области участники и призеры летних олимпийских игр.

3. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также проведение подвижных игр с элементами волейбола.

Уметь: выполнять технику строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, проводить подвижные игры с элементами волейбола; составлять упражнения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики.

Пройти тестирование физической подготовленности.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

**Курс 2**

Знать:

1. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом: врачебный контроль; функциональное состояние организма и его оценка; самоконтроль в процессе учебно-тренировочной деятельности.

2. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий физическими упражнениями: изменения происходящие в организме человека под влиянием физических упражнений; разновидности травм; профилактика травматизма на занятиях по физическому воспитанию.

3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; основы методики воспитания физических качеств; особенности контроля физического состояния организма.

4. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также проведение подвижных игр с элементами баскетбола.

Уметь: выполнять технику строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, проводить подвижные игры с элементами баскетбола; составлять комплексы упражнений (10-15упр.) и проводить разминку (15-20мин).

Пройти тестирование физической подготовленности.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

**Курс 3**

Знать:

1. Принципы сбалансированного питания: гигиена питания; белки, жиры, углеводы, витамины; минералы и микроэлементы; сохранение витаминов круглый год; основной обмен.

2. Гигиеническое обеспечение при проведении занятий по физической культуре: гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом; гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена студентов, активно занимающихся спортом.

3. Основы методики воспитания физических качеств средствами легкой атлетики;

4. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также проведение подвижных игр с элементами футбола.

Уметь: выполнять технику строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, проводить подвижные игры с элементами футбола; составлять проводить комплексы упражнений (20-25упр.) и проводить разминку (25-30мин).

Пройти тестирование физической подготовленности.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

ДЛЯ СТУДЕНТОВ I-III КУРСОВ,

ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ В СПЕЦИАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

1. Физическое воспитание как составная часть обучения и воспитания в ВУЗах.
2. Физическая культура и спорт в режиме учебного труда, быта и отдыха студентов.
3. Организм человека как единая биологическая система.
4. Физиологические основы двигательной активности.
5. Гигиенические основы физической культуры и спорта.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
7. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Международные спортивные связи. Олимпийские игры.
9. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях. Особенности ЛФК, противопоказания, показания, режим двигательной активности, упражнения лечебной гимнастики.
10. Сбалансированное, рациональное питание при данном заболевании.
11. Гигиена здорового питания.
12. Основы энергетического обмена веществ в организме.
13. Разновидности аэробики и влияние на организм.
14. Йога и здоровье.
15. Оздоровительная гимнастика пилатес.
16. Дозированная ходьба и оздоровительный бег.
17. Дыхание по К.П. Бутейко.
18. Гимнастика для зрительного анализатора.
19. Релаксационная гимнастика.
20. Скандинавская ходьба и ее влияние на организм.
21. Оздоровительная гимнастика калланетик.
22. Стретчинг. Основные аспекты.
23. Борьба с вредными привычками (табакокурение, алкоголизм, наркомания).
24. Утренняя гигиеническая гимнастика.
25. Фитотерапия: лечебные травы их применение при данном заболевании.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

***Основная литература***

1. Белая, Н.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников /Н.А.Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А.Епифанов. – М.: ГОЭТАР-МЕД, 2009. – 568 с.
3. [Захарченко, О.А.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/183753/source:default) Оздоровительная ходьба : практическое пособие для студентов / [О.А. Захарченко](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/183753/source:default), [Д. Д. Захарченко](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/192761/source:default), [Д.А. Хихлуха](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/189944/source:default), [Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151822/source:default) . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 39 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/7656
4. Кашин, А.Д. Сколиоз и нарушение осанки: лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации: учеб.-метод. пособие для врачей и инструкторов лечебной физкультуры. Мн.: нмцентр, 1998. – 240 с.
5. Комплексы гимнастики Пилатес в системе физического воспитания студентов: практическое пособие / Составители: С.Л. Володкович, Л.М. Ярчак; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2014.
6. Лапицкая, Л.А. Физическое воспитание. Гимнастика : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей / Л.А. Лапицкая, Н.Н. Кривошей ; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. - Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. - 47 с. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/7084
7. [Мартинович, С.В.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/173244/source:default) Круговая тренировка: развитие силовых способностей : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / [С.В. Мартинович](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/173244/source:default), [М.Ю. Палашенко](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/192775/source:default), [И.А. Назаренко](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/173688/source:default), [Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151822/source:default) . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 40 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/7660.
8. Основы лёгкой атлетики : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / [Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151822/source:default) ; сост. [Н.А. Гончар](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/143769/source:default), [Н.В.Селиверстова](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/190260/source:default), [Н.В.Швайликова](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/190261/source:default) . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 44 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/6348.
9. [Палашенко, М.Ю.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/192775/source:default) Круговая тренировка: развитие двигательно-координационных способностей : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / [М.Ю. Палашенко](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/192775/source:default), [Е. П.Лисаевич](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/190228/source:default), [И.А. Назаренко](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/173688/source:default), [Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151822/source:default) . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 43 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/7660.
10. Развитие физических качеств посредством подвижных игр и эстафет : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей / [Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151822/source:default) ; сост. [А. С. Малиновский](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/183740/source:default) . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 26 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/6460>.
11. Развитие физических качеств посредством подвижных игр и эстафет : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей / [Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151822/source:default); сост. [А. С. Малиновский](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/183740/source:default). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 26 с. – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/6460>.
12. Скорины, 2016. – 47 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/3387
13. Физическое воспитание практическое руководство по разделу «Подвижные игры в лагере»: практическое руководство / Составители: А.В. Блашкевич, О.П Кривошеев; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011.
14. [Химаков, В. В.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/170160/source:default) Поход выходного дня : практическое руководство / [В.В. Химаков](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/170160/source:default), [Е.В. Осипенко](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/143355/source:default), [Министерство образования Республики Беларусь](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151675/source:default), [Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151822/source:default) . – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016 . – 47 с. – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/3387 .

***Дополнительная литература***

1. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ С.Н.Попов [и др.]; под ред С.Н.Попова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.

2. Оказание первой доврачебной помощи на занятиях по физической культуре : практическое руководство / авт.-сост.: Н.Г. Кузенек, Л.А. Лапицкая, В.П. Марченко; Министерство образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. - Гомель : ГГУ им.Ф.Скорины, 2004. - 47 с. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/3874.

1. [Барчуков, И.С.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/170161/source:default) Физическая культура : методики практического обучения : учебник для студентов бакалавриата, преподавателей тренеров [и др.] / [И. С. Барчуков](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/170161/source:default) . – Москва: КНОРУС, 2017. – 304 с. – 3 экз.
2. Боген, М. М.    Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика / М. Морген. -  Москва: ЛИБРОКОМ, 2013. – 226 c. – 7 экз.
3. Виленский, М. Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КНОРУС, 2013. – 240 с. – 4 экз.
4. [Демчук, Т.С.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/170197/source:default) Физическая культура : курс лекций для студентов непрофильных специальностей / [Т.Се. Демчук](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/170197/source:default), [Э.А. Моисейчик](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/171176/source:default), [А.И. Софенко](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/171177/source:default), [Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151918/source:default) . – Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2015. – 65 с. – 1 экз.
5. Изаак, С.И.    Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография / С.И.    Изаак, Светлана Ивановна. -  Москва: Советский спорт, 2005. - 196 c. – 5 экз.
6. [Кадыров, Р. М.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/170166/source:default) Теория и методика физической культуры : учебное пособие / [Р.М.Кадыров](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/170166/source:default), [Д.В. Морщинина](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/171005/source:default), [Министерство образования и науки Российской Федерации](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/154185/source:default) . – Москва: КНОРУС, 2016. – 132 с. – 5 экз.
7. [Коледа, В. А.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/120544/source:default) Основы физической культуры : учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / [В.А. Коледа](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/120544/source:default), [В.Н.Дворак](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/124440/source:default), [Министерство образования Республики Беларусь](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151675/source:default), [Белорусский государственный университет](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/135049/source:default) . – Минск: БГУ, 2016. – 191 с. - Гриф. – 1 экз.
8. Ланда, Б.Х.    Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х.     Ланда. -  Москва: Советский спорт, 2011. – 346 c. – 2 экз. + 2008 г. – 10 экз. + 2006 г. – 5 экз.
9. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. -  Москва: Юнити, 2013. - 430 c. – 4 экз.
10. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. -  Москва: Юнити, 2013. - 430c. – 4 экз.

**Словарь**

Внеурочные формы физической культуры - занятия физическими упражнениями и спортивные мероприятия, организуемые в дополнение к урочным формам преимущественно в свободное от учебы время.

Здоровый образ жизни - отношение человека к собственной жизнедеятельности, обеспечивающее использование всех форм и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Компетенция - знания, умения и опыт, необходимые для решения теоретических и практических задач.

Компетентность выпускника вуза - выраженная способность применять знания и умения.

Массовый спорт (спорт для всех) - соревновательная форма физической культуры, преимущественно ориентированная на повышение эмоциональности занятий физическими упражнениями. Применительно к вузу - спартакиада факультетов, массовые кроссы, турниры и т.д.

Основное учебное отделение - состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья (основная медицинская группа).

Подготовительное учебное отделение - состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья, но имеющих низкий уровень физической подготовленности или физического развития.

Профессионально-прикладная физическая культура - социальный опыт использования потенциала физической культуры в целях повышения эффективности профессиональной деятельности. Реализуется в формах профессионально-прикладной физической подготовки (обеспечение должного уровня личной физической и функциональной готовности к конкретному виду профессионально-трудовой деятельности) и профессиональной физической культуры специалиста (обеспечение должного уровня готовности специалиста - врача, педагога и т.д.), которая позволяет использовать потенциал физической культуры в своей профессиональной деятельности - профессиональной компетенции.

Специальное учебное отделение - состав студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения по физическим нагрузкам (специальная медицинская группа).

Спорт - социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях.

Студенческий спорт - часть физической культуры и спорта, направленная на физическое воспитание обучающихся в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования, в том числе спортсменов, их подготовку к участию и участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, спортивных мероприятиях;

Спорт высших достижений - система подготовки и участия в соревнованиях, ориентированная на достижение высших результатов (рекордов) и победы на международной спортивной арене, применительно для студенческого спорта - Всемирная Универсиада, Чемпионаты мира среди студентов и т.д.

Спортивное учебное отделение - состав студентов, имеющих высокую физическую и технико-тактическую подготовку в избранном виде спорта.

Урочные формы физической культуры - учебно-тренировочные, лекционные, методические занятия, предусмотренные учебной программой и рабочими планами по предмету физическая культура.

Физическая культура - составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Физическая культура - учебная дисциплина, предметом изучения которой является система знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

физическая подготовка - процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие человека;

физическое воспитание - комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку;

физкультурно-оздоровительная работа - подготовка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий;

физкультурно-оздоровительное мероприятие - мероприятие оздоровительного характера, направленное на укрепление здоровья в процессе физического воспитания;

Физическая культура личности - это органическое единство физкультурно-оздоровительных или спортивных занятий, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической и психической готовности к систематическим занятиям физическими упражнениями, направленными на самосовершенствование.

Физическое воспитание - педагогически организованный процесс целенаправленного формирования физической культуры личности и оптимизации физического статуса.

Физическая культура оздоровительная - использование потенциала физической культуры в целях укрепления здоровья и физической дееспособности людей, находящихся в состоянии предболезни или имеющих факторы риска.

Физическая культура адаптивная - использование потенциала физической культуры в целях восстановления или компенсации временно (ЛФК) или постоянно (инвалиды) утраченных физических или ослабленных функций и физических способностей.

Физическая культура рекреативная - использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации досуга.

Технология (педагогическая) - это проект последовательно осуществляемой деятельности педагога и обучающихся, направленной на реализацию целей образования и обеспечение достижения прогнозируемых результатов. Реализация технологии включает последовательно разворачиваемую систему операций и действий педагога и обучающихся, соответствующих поставленным целям - результатам, а также диагностические процедуры, содержащие критерии, показатели и инструментарий измерения результатов деятельности. Технология является воспроизводимой в массовой педагогической практике с учетом индивидуального стиля педагога.

Технологии образовательные - это такие технологии, которые обеспечивают вовлеченность студентов в поиск и управление знаниями, приобретение опыта самостоятельного решения разнообразных задач, способствуя более эффективному формированию у студентов компетенций.