Учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВИД ОБУЧЕНИЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Основное отделение (подготовительное отделение)

Специальное-медицинское отделение

Учебная программа учреждения высшего образования

по учебной дисциплине для всех специальностей

2023 г.

Учебная программа составлена на основе: типовой учебной программы МО РБ, утвержденная 27.06.2017 г., рег. № ТД-СГ 025/тип. и учебных планов ГГУ им. Ф. Скорины.

**Составители:**

Назаренко И.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

Блашкевич А.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

Хихлуха Д.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

Палашенко М.Ю., преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

Швайликова Н.В., преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № 9 от 20.04.2023г.);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № 9 от 24.05.2023г.)

Перечень специальностей:

6-05-0113-02 Филологическое образование (с указанием предметной области)

(1 курс)

1-02 03 03 Белорусский язык и литература. Иностранный язык (английский) (2,3 курс)

6-05-0232-01 Белорусская филология (1 курс)

6-05-0232-02 Русская филология (1 курс)

1-21 05 02 Русская филология (по направлениям) (2,3 курс)

1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык (английский, китайский) (2,3 курс)

6-05-0222-01 История (1 курс)

1-21 03 01 История (по направлениям) (2,3 курс)

6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков) (1 курс)

1-23 01 02 Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (по направлениям) (2,3 курс)

6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия (1 курс)

1-23 01 12 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия (по направлениям) (2,3 курс)

6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указанием языков) (1 курс)

1-02 03 06 Иностранные языки (с указанием языков) (2,3 курс)

6-05-0113-08 Лингвистическое образование (с указанием языка) (1 курс)

1-02 03 08 Иностранный язык (с указанием языка) (2,3 курс)

6-05-0311-02 Экономика и управление (1 курс)

1-25 01 07 Экономика и управление на предприятии (2,3 курс)

6-05-0411-02 Финансы и кредит (1 курс)

1-25 01 04 Финансы и кредит (2,3 курс)

6-05-0412-02 Бизнес-администрирование (1 курс)

1-26 02 01 Бизнес-администрирование (2,3 курс)

6-05-0311-05 Экономическая информатика (1 курс)

1-25 01 12 Экономическая информатика (2,3 курс)

6-05-0511-01 Биология (1 курс)

1-31 01 01 Биология (по направлениям) (2,3 курс)

6-05-0821-01 Лесное хозяйство (1 курс)

1-75 01 01 Лесное хозяйство (2,3 курс)

6-05-0532-01 География (1 курс)

1-31 02 01 География (по направлениям) (2,3 курс)

6-05-0532-04 Геология (1 курс)

1-51 01 01 Геология и разведка месторождений полезных ископаемых (2,3 курс)

6-05-0521-03 Геоэкология (1 курс)

1-33 01 02 Геоэкология (2,3 курс)

6-05-0533-01 Физика (1 курс)

1-31 04 01 Физика (по направлениям) (2,3 курс)

6-05-0533-02 Прикладная физика (1 курс)

1-31 04 03 Физическая электроника (2,3 курс)

6-05-0533-04 Компьютерная физика (1 курс)

1-31 04 08 Компьютерная физика (2,3 курс)

6-05-0713-02 Электронные системы и технологии (1 курс)

1-39 03 01 Электронные системы безопасности (2,3 курс)

6-05-0611-05 Компьютерная инженерия (1 курс)

1-39 03 02 Программируемые мобильные системы (2,3 курс)

6-05-0612-03 Системы управления информацией (1 курс)

1-53 01 02 Автоматизированные системы обработки информации (2,3 курс)

6-05-0533-12 Кибербезопасность (1 курс)

1-98 01 01 Компьютерная безопасность (по направлениям) (2,3 курс)

6-05-0533-06 Математика (1 курс)

1-31 03 01 Математика (по направлениям) (2,3 курс)

6-05-0533-09 Прикладная математика (1 курс)

1-31 03 03 Прикладная математика (по направлениям) (2,3 курс)

6-05-0533-11 Прикладная информатика (1 курс)

1-31 03 07 Прикладная информатика (по направлениям) (2,3 курс)

1-31 03 06 Экономическая кибернетика (по направлениям) (2,3 курс)

6-05-0612-01 Программная инженерия (1 курс)

1-40 01 01 Программное обеспечение информационных технологий (2,3 курс)

6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования (1 курс)

1-40 04 01 Информатика и технологии программирования (2,3 курс)

6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование (1 курс)

1-03 04 01 Социальная педагогика (2,3 курс)

6-05-0313-01 Психология (1 курс)

1-23 01 04 Психология (2,3 курс)

1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям) (2,3 курс)

6-05-0421-01 Правоведение (1 курс)

1-24 01 02 Правоведение (2,3 курс)

6-05-0421-03 Экономическое право (1 курс)

**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, спортивным0 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 в объеме 444 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 432 часа практических занятий). Контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося.

Задачи воспитания определены:

формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

подготовка к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению, выбору профессии и труду;

формирование нравственной, эстетической культуры и культуры в области охраны окружающей среды и природопользования;

формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

формирование культуры семейных отношений;

создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности обучающегося.

Процесс воспитания должен отвечать следующим основным требованиям:

соответствие содержания, форм и методов воспитания цели и задачам воспитания;

системность и единство педагогических требований;

преемственность, непрерывность и последовательность реализации содержания воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

создание условий для развития творческих способностей обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности.

Воспитание включает основные составляющие (статья 17 Кодекса):

идеологическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся знаний основ государственной идеологии, привитие подрастающему поколению общечеловеческих, гуманистических ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности;

гражданское и патриотическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, патриотизма, правовой, политической и информационной культуры;

духовно-нравственное воспитание, направленное на приобщение обучающихся к общечеловеческим и гуманистическим ценностям, формирование нравственной культуры;

эстетическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся эстетического вкуса, развитие чувства прекрасного;

воспитание психологической культуры, направленное на развитие, саморазвитие и самореализацию личности обучающихся;

воспитание физической культуры, физическое совершенствование;

формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения;

семейное и гендерное воспитание, направленное на формирование у обучающихся ответственного отношения к семье, браку, воспитанию детей, осознанных представлений о роли и жизненном предназначении мужчин и женщин в соответствии с традиционными ценностями белорусского общества;

трудовое и профессиональное воспитание, направленное на понимание обучающимися труда как личностной и социальной ценности, формирование готовности к осознанному профессиональному выбору;

воспитание, направленное на формирование у обучающихся бережного отношения к окружающей среде и природопользованию;

воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на формирование у обучающихся безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности;

воспитание культуры быта и досуга, направленное на формирование у обучающихся ценностного отношения к материальному окружению, умения целесообразно и эффективно использовать свободное время;

поликультурное воспитание, направленное на формирование у обучающихся толерантного отношения к представителям других культур, национальностей, вероисповеданий;

экономическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся экономической культуры личности.

**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).

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.

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.

Комплексы упражнений узконаправленного характера.

Комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Развитие 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.

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.

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.

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.

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 | 360 |  |  |  |  |  |
| **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 | 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).  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;  -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** |  |  | 72 |  |  |  |  |  |
| П.З.  2.1-2.2. | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.  Определение задач на семестр.  Формирование ЗОЖ у студентов основного и подготовительного отделений средствами физической культуры. Физические упражнения, как средство самореализации. 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.  Обучение выполнению комплексов упражнений узконаправленного характера:  -упражнения для мышц брюшного пресса;  -упражнения для мышц рук и плечевого пояса;  -упражнения для мышц спины;  -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.  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;  -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. |  | 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.  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;  -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.  Закрепление выполнения комплексов упражнений узконаправленного характера:  -упражнения для мышц брюшного пресса;  -упражнения для мышц рук и плечевого пояса;  -упражнения для мышц спины;  -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:  -гимнастика;  -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:  -гимнастика;  -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;  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;  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 | 72  36 |  |  |  |  |  |
| 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. |  | 2 |  |  |  |  | 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.  Совершенствование адаптационных возможностей организма средствами современных оздоровительных систем. |  | 10 |  |  |  |  | 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:  -гимнастика;  -разновидности фитнеса;  -дыхательная гимнастика;  -йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 10 |  |  |  |  | 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;  -гимнастика;  -дыхательная гимнастика;  -йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 10 |  |  |  |  | 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. |  | 2 |  |  |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
|  | Зачет |  |  |  |  |  |  | 5 |
| **Семестр 6** |  | 4 | 36 |  |  |  |  | 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:  -гимнастика;  -разновидности фитнеса;  -дыхательная гимнастика;  -йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 6 |  |  |  |  | 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:  -гимнастика;  -разновидности фитнеса;  -дыхательная гимнастика;  -йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 8 |  |  |  |  | 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.  Закрепление выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:  -разновидности фитнеса;  -дыхательная гимнастика;  -йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 6 |  |  |  |  | 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.  Совершенствование выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:  -разновидности фитнеса;  -дыхательная гимнастика;  -йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 6 |  |  |  |  | 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.  -атлетическая гимнастика;  -спортивные игры;  -легкая атлетика.  Совершенствование различных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом уровня физической подготовленности и функционального состояния организма. Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств:  -гимнастика;  -разновидности фитнеса;  -дыхательная гимнастика;  -йога;  -атлетическая гимнастика. |  | 6 |  |  |  |  | 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. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы и нагрузочные тесты |
|  | Зачет |  |  |  |  |  |  | 5 |
|  | Итоги | 12 | 360 |  |  |  |  | 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 | 360 |  |  |  |  | 30 |
| 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.  1.2.1 | 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение функционального состояния организма на доврачебном уровне. | - | 4 | - | - |  |  | Функциональные пробы и нагрузочные тесты |
| П.З.  1.2.2-1.2.9 | 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.  1.2.10-1.2.35 | 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 | - | 50 | - | - |  |  | ОФП на выбор |
| П.З.  1.2.36 | 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.  2.3.18-2.3 .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. 2.4.1-2.4.2 | 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение функционального состояния организма на доврачебном уровне. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы и нагрузочные тесты |
| П.З. 2.4.3-2.4.16 | 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. 2.4.17-2.4.35 | 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 |  | 30 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| П.З.  2.4.36 | 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. |  | 2 |  |  |  |  | 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 |  | 12 |  |  |  |  | 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 |  | 20 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| П.З.  3.5.36 | 1. Защита рефератов по заболеваниям | - | 2 | - | - | - | - |  |
|  | Зачет |  |  |  |  |  |  | Оценка теоретических знаний |
|  | Всего часов в 5 семестре | - | 36 | - | - | - | - | - |
| 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.  3.6.1-3.6.2 | 1. Теоретические сведения по заболеваниям.  2. Определение функционального состояния организма на доврачебном уровне. | - | 2 | - | - |  |  | Функциональные пробы и нагрузочные тесты |
| П.З.  3.6.3-3.6.5 | 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 |  | 6 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| П.З. 3.6.6-3.6.35 | 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 |  | 26 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| П.З. 3.6.36 | Защита рефератов по заболеваниям |  | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Зачет |  |  |  |  |  |  | Оценка теоретических знаний |
|  | Всего часов в 6 семестре | 4 | 36 |  |  |  |  |  |

**ИНФОРМАЦИОННО – 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.

***Оценка показателей функционального состояния организма и физического развития***

В физическом воспитании исследование функциональных показателей является неотъемлемой частью комплексной оценки психофизического состояния занимающихся. Данные функционального контроля служат основой для планирования программ физической и спортивной подготовки, выработки индивидуальной стратегии здоровьесберегающего поведения, являются источником объективных данных о результативности учебно-тренировочного процесса.

В настоящее время объективная оценка адаптивных свойств физиологических систем организма в структуре учебного процесса проводится при помощи доступных функциональных тестов (проб). Основные задачи функционального контроля, проводимого в рамках учебных занятий, а также в специализированных структурах кафедр (учебных и научных лабораториях), заключаются в следующем:

● обеспечение обратной связи в управлении физиологическими механизмами формирования физических качеств. Исследуются показатели как в состоянии покоя, так и при выполнении физических нагрузок различной мощности;

● предварительное исследование состояния кардиореспираторной системы с целью предотвращения негативных реакций организма на физическую нагрузку, в том числе во время тестирования физической подготовленности;

● получение дополнительной информации о воздействии специфической физической нагрузки, выполняемой на учебных занятиях;

● перманентная оценка динамики адаптивных возможностей организма в течение периода обучения с профилактической и прогностической целью;

● мотивация студентов развивать свои физические возможности. Известно, что в спортивной физиологии и медицине при исследовании функциональных характеристик, отражающих готовность организма к выполнению физической работы, акцентируют внимание на лимитирующих работоспособность физиологических системах: сердечно-сосудистой и дыхательной. В настоящее время наиболее доступными с точки зрения приборного обеспечения и квалификационных требований неинвазивными методами определения адаптивных свойств перечисленных физиологических систем организма студентов являются исследования:

● величины артериального давления (АД) в состоянии покоя;

● частоты сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя;

● жизненной емкости легких (ЖЕЛ);

● проб на дозированную нагрузку (проба Руфье);

● типа реакции организма на стандартную двигательную работу посредством контроля изменения и восстановления ЧСС и АД;

● эффективности работы кислородтранспортной системы по показателю адаптации организма к анаэробным условиям (проба Штанге).

Критерии оценки данных функционального тестирования основаны на значениях половозрастных норм, приведенных в специализированной литературе и методических рекомендациях, разработанных для организации функционального контроля в спорте.

**Частота сердечных сокращений** (**ЧСС)**

Частота сердечных сокращений (ЧСС) характеризует состояние сердечно-сосудистой системы, измеряется пальпаторно на любой точке у поверхности артерий (как правило, лучевой или сонной) после 3–5 мин отдыха, сидя на скамье, перед началом занятия.

Измерения оцениваются по 10-балльной шкале (табл. 1).

Таблица 1

Оценочная шкала результатов измерения ЧСС в покое, уд/мин

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Баллы | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Юноши | 121  и бо-  лее | 120–  113 | 112–  104 | 103–  93 | 92–  86 | 85–  80 | 79–  71 | 70–  65 | 64–  57 | 44–  56 |
| Девушки | 125  и бо-  лее | 124–  116 | 115–  106 | 105–  96 | 95–  89 | 88–  81 | 80–  73 | 72–  67 | 66–  59 | 46–  58 |

**Проба Штанге**

Пробу Штанге рекомендуется проводить в основном и подготовительном учебных отделениях, а для студентов СМО – с учетом медицинских противопоказаний (например, при нарушении мозгового кровообращения, заболеваниях и посттравматических состояниях органов дыхания и диафрагмы, сердечно-сосудистой системы, внутренних органов и т. д.).

Проба Штанге отражает общее состояние кислородобеспечивающих систем (уровень гипоксической устойчивости) организма.

*Методика проведения.* В положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняются последовательно три обычных (немаксимальных) вдоха и выдоха. После третьего неполного вдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания определяется периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких.

Таблица 2

Оценочная шкала пробы Штанге, с

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Баллы | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Юноши | 53  и выше | 50–  52 | 47–  49 | 44–  46 | 41–  43 | 38–  40 | 35–  37 | 32–  34 | 29–  31 | 28  и ниже |
| Девушки | 44  и выше | 41–  43 | 38–  40 | 35–  37 | 32–  34 | 29–  31 | 26–  28 | 23–  25 | 20–  22 | 19  и ниже |

**Проба Руфье**

Используют для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке и определения физической работоспособности организма. Рекомендуется для студентов основного и подготовительного учебных отделений.

*Методика проведения.* У испытуемого, находящегося в течение 5 мин в положении сидя, определяют пульс за 15 с (ЧСС1). Затем испытуемый выполняет нагрузку: 30 глубоких приседаний с выносом рук вперед за 45 с, после чего подсчитывают пульс за первые (ЧСС2) и последние (ЧСС3) 15 с минуты восстановления. Индекс Руфье (ИР) (после перевода измерений за 15 с в число ударов за минуту) рассчитывается по формуле

ИР = ((ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3) – 200) / 10

Измерения оцениваются по 10-балльной шкале (табл. 3).

Таблица 3

Оценочная шкала индекса Руфье

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Баллы | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Юноши | 15  и бо-  лее | 14–  13 | 12–  11 | 11–  10 | 9–8 | 7–6 | 5 | 4-3 | 2 | 1–0 |
| Девушки | 17  и бо-  лее | 16–  15 | 14–  13 | 12–  11 | 10–9 | 8–7 | 6 | 5–4 | 3–2 | 1–0 |

**Рост**

Для измерения роста используется ростомер – прибор, состоящий из неподвижно закрепленной вертикальной шкалы с точностью измерения 0,5 см и подвижной горизонтальной планки.

*Методика проведения.* Измеряемый, сняв обувь, становится на горизонтальную площадку ростомера спиной к его вертикальной стойке со свободно опущенными руками, сдвинутыми стопами ног и максимально разогнутыми коленями, касаясь стойки ростомера пятью точками: пятками, икрами голени, ягодицами, поверхностью спины между лопатками и затылком. Голова устанавливается так, чтобы нижний край глазницы находился в одной горизонтальной плоскости с центром наружного слухового отверстия. Следует проследить, чтобы измеряемый не вытягивался вверх и не подгибал колени. Планку ростомера опускают вплотную к наивысшей точке головы и производят измерение с точностью до 0,5 см.

**Масса тела**

Для измерения массы тела используют напольные весы (электронные или механические) в соответствии с инструкцией по их применению. Для групповых (массовых) обследований или для описания результатов научных исследований рекомендуется использовать медицинские весы.

Перед измерением необходимо убедиться в исправности весов (произвести взвешивание эталонного образца известной массы).

*Методика проведения.*

Измеряемый снимает обувь и одежду до нательного белья в случаях, когда ее вес значительно повлияет на результаты взвешивания, и осторожно становится на центральную часть платформы весов. Чтобы минимизировать погрешность измерения, стоять во время взвешивания нужно неподвижно. Необходимо учитывать суточные колебания массы тела.

Максимальная точность при прослеживании динамики возможна только при соблюдении стандартных условий измерения (например, проводить взвешивание утром, натощак). Не рекомендуется проводить взвешивание сразу после приема пищи или после интенсивных физических нагрузок.

**Индекс массы тела**

Является морфологическим показателем физического развития, позволяющим охарактеризовать степень соответствия массы тела и роста. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле

ИМТ = m/p²,

где *m* – масса тела, кг; *р* – рост, м.

Таблица 4

Оценочная шкала значений индекса массы тела

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | 10  (норма) | 7  (недостаток  массы) | 5  (избыток массы) | 2  (ожирение,  истощение) |
| ИМТ | 18,5–24,9 | 18,4–17,0 | 25,0–29,9 | 30,0–35,0  <17,0 |

**Сила кисти руки**

Измерения проводятся при помощи кистевых динамометров, которые могут быть представлены моделями двух типов: механическими и электронными.

Для механических кистевых динамометров разработаны четыре типоразмера, каждый из которых используется при обследовании испытуемых различных категорий:

● ДК-25 – детей и ослабленных больных;

● ДК-50 – женщин и подростков;

● ДК-100 – мужчин;

● ДК-140 – спортсменов.

Перед началом измерений необходимо убедиться, что стрелка находится на отметке «0». Сброс показаний осуществляется переведением переключателя, расположенного на задней стенке прибора, в положение «0».

Для проведения статических измерений переключатель переводится из положения «0», что обеспечивает фиксацию показаний.

*Методика проведения.* Для обеспечения точности показаний и объективности их динамики необходимо соблюдать следующие правила:

1) проводить измерения в стандартном исходном положении: поднять руку с динамометром перпендикулярно туловищу, свободную руку расслабить и опустить;

2) сжатие выполнять с максимально возможной силой;

3) проводить два измерения подряд (после непродолжительного отдыха), учитывая лучший из результатов.

Оценка результатов. Оцениваются относительные показатели силы (силовой индекс) согласно нормам и оценочным шкалам, разработанным Г.Л. Апанасенко (табл. 6).

Силовой индекс (с учетом перевода даН в кгс) вычисляется по формуле

Показатели динамометра, даН × 0,98

Масса тела, кг × 100.

Таблица 6

Шкала для оценки силового индекса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Баллы | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Юноши | 58  и ме-  нее | 59–  60 | 61–  62 | 63–  65 | 66–  67 | 68–  70 | 71–  73 | 74–  77 | 78–  80 | 81  и бо-  лее |
| Девушки | 37  и ме-  нее | 38–  40 | 41–  45 | 46–  50 | 51–  52 | 53–  55 | 56–  57 | 58–59 | 60 | 61  и бо-  лее |

**Жизненная емкость легких**

Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) в рамках учебного процесса рекомендуется проводить с использованием спирометра сухого портативного ССП.

Перед выполнением исследования:

1) плотно надеть мундштук на трубку спирометра;

2) протереть мундштук ватой, смоченной спиртовым дезраствором;

3) поворачивая крышку спирометра, установить шкалу прибора так, чтобы стрелка совпадала с нулевым делением.

*Методика проведения.* Испытуемый берет спирометр за боковые части и держит так, чтобы кисть руки не препятствовала свободному выходу воздуха. Для определения ЖЕЛ испытуемый в положении стоя делает два-три глубоких вдоха и выдоха. Затем выполняет максимально глубокий вдох. И, поместив в рот мундштук спирометра, делает максимально глубокий выдох. **Выдох не должен быть форсированным!** Продолжительность выдоха должна составлять от 4 до 8 секунд.

По шкале спирометра определяют ЖЕЛ (в литрах). Проводят три измерения, из полученных значений вычисляют среднее арифметическое. Оцениваются относительные показатели жизненного индекса согласно нормам и оценочным шкалам, разработанным Г. Л. Апанасенко (табл. 7).

Жизненный индекс вычисляется по формуле

Показатели спирометра, л × 1000

Масса тела, кг

Таблица 7

Шкала для оценки жизненного индекса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Баллы | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Юноши | 48  и ме-  нее | 49–  50 | 51–  52 | 53–  55 | 56–  57 | 58–  60 | 61–  62 | 63–  64 | 65 | 66  и бо-  лее |
| Девушки | 38  и ме-  нее | 39–  40 | 41–  42 | 43–  45 | 46–  47 | 48–  50 | 51–  52 | 53–  54 | 55 | 56  и бо-  лее |

При проведении исследований необходимо соблюдать следующие гигиенические требования:

● не допускать к спирометрии студентов с инфекционными заболеваниями органов дыхания, острыми респираторными инфекциями, поврежденной или инфицированной слизистой оболочкой губ и полости рта;

● мундштуки, входящие в комплект спирометра ССП, предназначены для многократного применения. Перед использованием их необходимо тщательно вымыть мыльным раствором и протереть 70 %-ным этиловым спиртом;

● после исследования мундштук обязательно тщательно вымыть мыльным раствором и продезинфицировать 70 %-ным этиловым спиртом, затем поместить в коробку спирометра;

● рекомендуется использовать одноразовые картонные мундштуки для спирометра и адаптеры.

***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 Ромберга - 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.

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 физического воспитания и спорта 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 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 (10-15 упр.) и проводить разминку (15-20 мин).

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 (20-25 упр.) и проводить разминку (25-30 мин).

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. [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>
2. [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>
3. 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>
4. [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>
5. 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>
6. 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>

***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.

