

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;

Бондаренко К.К., заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, к.п.н., доцент

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)

6-05-0232-01 Белорусская филология

6-05-0232-02 Русская филология

6-05-0222-01 История

6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия

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

6-05-0311-02 Экономика и управление

6-05-0411-02 Финансы и кредит

6-05-0412-02 Бизнес-администрирование

6-05-0311-05 Экономическая информатика

6-05-0511-01 Биология

6-05-0821-01 Лесное хозяйство

6-05-0532-01 География

6-05-0532-04 Геология

6-05-0521-03 Геоэкология

6-05-0533-01 Физика

6-05-0533-02 Прикладная физика

6-05-0533-04 Компьютерная физика

6-05-0713-02 Электронные системы и технологии

6-05-0611-05 Компьютерная инженерия

6-05-0612-03 Системы управления информацией

6-05-0533-12 Кибербезопасность

6-05-0533-06 Математика

6-05-0533-09 Прикладная математика

6-05-0533-11 Прикладная информатика

6-05-0612-01 Программная инженерия

6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования

6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование

6-05-0313-01 Психология

6-05-0421-01 Правоведение

6-05-0421-03 Экономическое право

**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.

Цель и задачи учебной дисциплины.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование универсальных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности. 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.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием.

Учебная дисциплина относится к модулю «Дополнительные виды обучения». Предметом изучения учебной дисциплины «Физическая культура» являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Связь с другими учебными дисциплинами.

Результатом изучения дисциплины является повышение эффективности учебного процесса в целом, успешности студентов в освоении других дисциплин за счет формирования качественного здоровья и активизации функциональных резервов организма. Профессиональный подход к физической подготовке обеспечивает взаимодействие с другими дисциплинами на основе взаимного переноса умений, навыков и способностей для оригинального и творческого решения учебных и, впоследствии, профессиональных задач.

*Требования к компетентности:*

***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 судейство;

***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-оздоровительные мероприятия по месту практики или работы;
* оказывать содействие в организации и судействе соревнований;
* владеть навыками здоровьесбережения;

*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 учебного 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 правильной осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Перевод из специального учебного отделения в подготовительную и основную группы возможен на основании медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод студентов из подготовительных и основных групп в специальное учебное отделение осуществляется в любое время учебного года по заключению врача. Студенты специального учебного отделения обязаны не менее двух раз в году проходить медицинский осмотр с представлением соответствующих документов преподавателю.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» для всех специальностей» изучается студентами на первых трех курсах в объеме от 416 до 316 часов учебных занятий. Форма аттестации – зачет 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**

Учебный 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 правильной осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

В каждом семестре система занятий строится как законченный макроцикл, который включает следующие разделы и подразделы программы:

- *теоретический*, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

- *практический*, состоящий из двух подразделов:

- методико-практический, направленный на:

● освоение методики подбора физических упражнений с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;

● умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку.

- учебно-тренировочный, направленный на:

● повышение уровня функционального состояния и физической подготовленности;

● освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

- *контрольный,* дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функции.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни.

ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ (Л.З.)

|  |  |
| --- | --- |
| Название темы | Содержание |
| 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь | Введение в содержание курса. Закон  Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов |
| 2. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение | Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское  движение. Беларусь на Олимпийских играх. Гомельская область на Олимпийских играх |
| 3. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия | Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния.  Рациональное питание. Личная гигиена |
| 4. Естественно-научные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма | Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений.  Состояние и показатели тренированности |
| 5. Основы методики самостоятельных занятий | Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин |
| 6. Професcионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП) | Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Професcиональные занятия и практические навыки по физической культуре |

# Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура»

*Методико-практический* раздел объединяет *методико-теоретический и учебно-тренировочный* разделы и реализуется в форме **урочных и неурочных занятий.** В начале занятий, с целью конкретизации содержания материала, сообщения задач, специфических особенностей выполнения упражнений, а также для усвоения правил безопасного выполнения упражнений, проводятся беседы в течение 5-15 мин.

*Методико-теоретический раздел* занятий направлен на освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку.

*Учебно-тренировочный раздел* занятий направлен на повышение уровня функционального состояния, физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение подвижных игр и элементов техники видов спорта; освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

*Неурочные занятия* (таблица 1) обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют выполнению требований программы. Руководство, консультации и контроль при использовании указанных форм занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и спорта.

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендуемые формы | Примерное содержание |
| Академические (аудиторные) занятия в сетке учебного расписания | Теоретические занятия (лекции, консультации), практические (учебные занятия, оценка функционального состояния организма). |
| Самостоятельные занятия студентов | Оздоровительные (групповые, индивидуальные) занятия при методическом руководстве преподавателя кафедры физического воспитания и спорта |

*Методико-практический* раздел учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется средствами общей, специальной, профессионально-прикладной физической подготовки, а также оздоровительными системами.

## МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практический раздел позволяет максимально эффективно использовать средства физической культуры для решения задач по формированию физической культуры личности.

**Атлетическая гимнастика**

Перед началом занятий силового характера необходимо ознакомить студента с правила безопасного поведения в тренажерном зале, на занятиях атлетической гимнастикой, а также при работе с использованием отягощений. Необходимо обучить правилам страховки и самостраховки при выполнении упражнений атлетической гимнастики.

При работе со штангой и гирей необходимо обеспечить страховку, гантели предпочтительнее использовать разборные, чтобы обеспечить более точную дозировку силовых упражнений.

Приступая к занятиям, необходимо определить уровень силовой подготовленности студента с учетом имеющихся противопоказаний. От этого будет зависеть основной тренировочный вес.

Силовая тренировка начинается с общей и специальной разминки и заканчивается упражнениями на растягивание и расслабление. В качестве упражнений для общей разминки используются беговые упражнения, маховые, вращающие движения конечностей, повороты, наклоны, подскоки. Целью общей разминки является посредством увеличения ЧСС и разогрева всех мышечных групп подготовить организм к предстоящей силовой работе.

Для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и занимающихся по программе специального учебного отделения, необходимо придерживаться правил разумности и целесообразности использования силовых упражнений с учетом существующих противопоказаний и ограничений при проведении силовой тренировки, так:

**Для студентов группы «А»** с заболеваниями сердечно-сосудистой системы при выполнении силовой работы должны быть исключены резкие, рывковые движения с максимальной амплитудой, а также использование максимального и субмаксимального отягощения. Все упражнения должны выполняться с вовлечением нескольких мышечных групп по принципу «рассеянной нагрузки».

При заболеваниях органов дыхания силовые упражнения необходимо сочетать с дыхательными упражнениями, делая акцент на удлиненный выдох, без форсированного вдоха и задержки дыхания. При нарушениях функций нервной системы недопустимо выполнение упражнений высокой интенсивности, с большим отягощением и задержкой дыхания, повышающих внутричерепное давление.

При заболеваниях эндокринной системы применяются упражнения силового общеразвивающего характера с целью повышения общего тонуса организма. При заболеваниях органов зрения противопоказаны силовые упражнения, повышающие внутричерепное давление и, как следствие, при выполнении силовой работы необходимо исключить работу с большими отягощениями.

**Для студентов группы «Б»** с заболеваниями органов брюшной полости и мочеполовой систем использование упражнений силового характера регламентируется общими противопоказаниями при занятиях физическими упражнениями.

При нарушениях жирового обмена, при первичном типе ожирения рекомендована силовая работа с малыми весами и большим количеством повторений, способствующих повышению энергозатрат. При высокой массе тела необходимо помнить о недопустимости увеличения нагрузки на суставы нижних конечностей. При вторичном типе ожирения (гормональном) занятия силовыми видами не рекомендовано.

**Для студентов группы «В»,** имеющих отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, выраженные в снижении двигательных функций, в зависимости от нозологии предусмотрены следующие ограничения:

При сколиозе *и нарушении осанки*:

* возможно использование силовых упражнений только в исходных положениях, обеспечивающих снятие вертикальной нагрузки на позвоночник;
* упражнения, направленные на силовое развитие мышц, выполняются преимущественно в статическом режиме, в медленном темпе. Для этого мышцы напрягают и удерживают их в таком состоянии 5–7 с, затем делают паузу отдыха в течение 8–10 с и вновь повторяют упражнение;
* для улучшения кровообращения в мышцах, снижение напряжения в них следует чередовать статические упражнения с динамическими, дыхательными и упражнениями в расслаблении.

При выполнении упражнений необходим *строгий контроль за стабилизацией позвоночника, положением таза, головы.*

При деструктивно-дегенеративных изменениях суставов нижних конечностей также необходимо обеспечить выполнение упражнений в исходных положениях «лежа», «сидя без опоры на больной сустав».

При выполнении комплекса силовых упражнений следует сочетать их с упражнениями, повышающими трофику и подвижность поврежденного сустава.

При плоскостопии выполнение различных силовых упражнений в условиях недопущения переутомления мышц стопы.

*Учебный материал*

Основные мышцы человека и функции мышц и мышечного корсета, обеспечение страховки и самостраховки при работе с отягощениями и на тренажерах, техника выполнения силовых упражнений, понятие об объеме, интенсивности нагрузки и интервалах отдыха, методы воспитания силы, методы оценки развития силовых способностей.

Силовые упражнения для: двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча.

Упражнения с различными отягощениями: весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.

Упражнения на тренажерных устройствах различного типа.

Упражнения с преодолением сопротивления предметов: эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.

Комплексы упражнений силовой направленности: развитие мышечной массы, развития максимальной силы, развитие силовой выносливости, комплексного развития силовых способностей, укрепления мышечного корсета для формирования правильной осанки.

**Аэробные упражнения циклической направленности**

**Легкая атлетика.** При организации занятий с элементами легкой атлетики следует учитывать противопоказания и ограничения использования средств легкой атлетики при различных заболеваниях, так:

**Для студентов группы «А»** с заболеваниями сердечно-сосудистой системы при выполнении метательных упражнений следует исключить резкие, рывковые движения с максимальной амплитудой. В ходьбе активно задействовать плечевой пояс, чтобы вовлечь в работу не только мышцы нижних конечностей.

При заболеваниях органов дыхания необходимо следить за правильным (носовым) дыханием. При нарушениях функций нервной системы показаны циклические упражнения средней интенсивности с вовлечением всех мышечных групп. Следует исключить сложно координационные упражнения для данной категории студентов.

При заболеваниях эндокринной системы применяются упражнения с вовлечением большого числа мышечных групп с целью повышения энергозатрат. При заболеваниях органов зрения противопоказаны метательные упражнения с набивным мячом.

**Для студентов группы «Б»** с заболеваниями органов брюшной полости и мочеполовой систем использование упражнений с элементами легкой атлетики регламентируется общими противопоказаниями при занятиях физическими упражнениями.

При нарушениях жирового обмена необходимо помнить о недопустимости увеличения нагрузки на суставы нижних конечностей.

**Для студентов группы «В»,** имеющих отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, выраженных в снижении двигательных функций, в зависимости от нозологии предусмотрены следующие ограничения:

* при сколиозеи нарушении осанки: в ходьбе необходимо снизить вертикальную нагрузку на позвоночник путем уменьшения времени ходьбы, а также при выполнении упражнений в метании необходимо обеспечить симметричность работы правой и левой частей тела; при выполнении элементов легкой атлетики необходим строгий контроль за положением таза и головы;
* при деструктивно-дегенеративных изменениях суставов нижних конечностей, также при плоскостопии необходимо минимизировать нагрузку на суставы нижних конечностей, а при плоскостопии недопускать переутомления мышц стопы.

*Учебный материал*

Правила безопасности при проведении учебных занятий с элементами легкой атлетики; дозирование нагрузки; техника выполнения легкоатлетических упражнений; применение средств легкой атлетики при различных заболеваниях (группе заболеваний), противопоказания, ограничения и особенности применения упражнений при различных заболеваниях.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, скрестным, пружинящим и приставным шагом, ходьба по разметкам, с заданной скоростью, в заданном темпе, со сменой темпа через определенные отрезки дистанции, укороченным или удлиненным шагом, со сменой длины шагов, со сменой направления. Терренкур по слабопересеченной местности от 2 до 4 км. Скандинавская ходьба.

Бег: семенящий бег в режиме «иду-бегу» на пульсе не выше 120–140 уд/мин.

Метание: двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, вперед-вверх; снизу вверх на заданное расстояние; ловля набивного мяча (0,5–1 кг) двумя руками после броска напарника; подбрасывание и ловля набивного мяча после хлопка руками за спиной; после броска вверх, последующего приседания и поворота на 360°; метание теннисного мяча на дальность с места, с 4–5 шагов, на заданное расстояние; метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5–10 м, передача и ловля теннисного мяча в парах.

**Ритмическая гимнастика и оздоровительная аэробика.**

Ритмическая гимнастика относится к оздоровительному направлению физического воспитания, способствующему развитию поддержанию и укреплению здоровья. Оздоровительная аэробика относится к кондиционно-профилактическому направлению, где занятия направлены на поддержание оптимального уровня развития физических качеств и внешнего вида, улучшения здоровья «здоровых» и профилактику «болезней цивилизации».

При проведении занятий с элементами ритмической гимнастики и аэробики необходимо учитывать противопоказания и ограничения для студентов с различными заболеваниями, так:

**Для студентов группы «А»** с заболеваниями сердечно-сосудистой системы при выполнении упражнений следует исключить резкие, рывковые движения с максимальной амплитудой. Предпочтительным являются упражнения с вовлечением в работу нескольких мышечных групп по принципу «рассеивания» нагрузки. Также следует помнить, что усложнение упражнений в координационном плане, увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

При заболеваниях органов дыхания необходимо следить за правильным (носовым) дыханием, при выполнении статических упражнений в партере исключить задержку дыхания. При нарушениях функций нервной системы не следует так же, как и при заболеваниях ССС, применять сложно координационные упражнения.

При заболеваниях эндокринной системы применяются упражнения с вовлечением большого числа мышечных групп с целью повышения энергозатрат.

При заболеваниях органов зрения противопоказаны упражнения, повышающие внутричерепное давление, использование отягощений (более 0,5 кг.), прыжки и сотрясения.

**Для студентов группы «Б»** с заболеваниями органов брюшной полости при проведении занятий в партере следует ограничить использование упражнений с резким повышением внутрибрюшного давления и задержкой дыхания, не следует проводить занятия натощак или менее чем через час после приема пищи.

При заболеваниях мочеполовой системы, особенно при мочекаменной болезни (МКБ) в стадии ремиссии, без наличия крупных конкрементов, рекомендованы упражнения с резким изменением положения тела и сотрясениями.

При нарушениях жирового обмена необходимо помнить о недопустимости увеличения нагрузки на суставы нижних конечностей.

**Для студентов группы «В»,** имеющих отклонения со стороны опорнодвигательного аппарата, в зависимости от нозологии, предусмотрены следующие ограничения:

При сколиозе *и нарушении осанки*: следует ограничить упражнения, принудительно увеличивающие гибкость, а также ротацию и компрессию позвоночника.

При деструктивно-дегенеративных изменениях суставов нижних конечностей, также при плоскостопии, необходимо минимизировать нагрузку на суставы нижних конечностей, а при плоскостопии не допускать переутомления мышц стопы.

*Учебный материал*

Правила безопасного поведения при занятиях ритмической гимнастикой и аэробикой; стили танцевальной аэробики; противопоказания и ограничения при занятиях ритмической гимнастикой и оздоровительной аэробикой.

Ритмическая гимнастика: ходьба под музыку без предметов, руки на поясе: обычным шагом, на носках, скрестным шагом вправо (влево), шагами вальса, польки, мазурки, движениями современных танцев; то же, но с различными положениями рук; то же, но с различными комбинациями положений рук. Ходьба по линии на полу с сохранением правильной осанки; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами вперед. Специальные упражнения для развития пластичности движений в стойке с чередованием напряжения и расслабления мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для мышц шеи, туловища, нижних и верхних конечностей. Статодинамические упражнения в партере для мышц живота, спины, рук, ног, шеи.

Оздоровительная аэробика

*Танцевальное направление:*

1. обычная ходьба – марш (March), ходьба ноги врозь – ноги вместе – стрэдл (Straddle), V-шаг – ви-стэп (V-Step), скрестный шаг – кросс-степ (Сross Step), приставной шаг – степ-тач (Step Touch), переменные скрестные шаги в сторону – грейпвайн (Grapevine), бег – джоггинг (Jogging), ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha), мамбо (Mambo), любой поворот на двух или одной ноге (Turn);
2. объединение двух-трех шагов в связку.
3. разучивание связки шагов и дополнение движений руками.
4. разучивание танцевальной композиции на 4, 8, 16 восьмерок, выполнение композиции под музыку;

\* примечание: допускается разучивание композиции из различных элементов танцевальной аэробики, а также в различных танцевальных стилях: фанк-, сити-, джем-, хип-хоп-, латино-, афро-, джаз-направление, а также в стиле боевых искусств.

*Силовое направление:*

1. упражнения на фитболе под музыкальное сопровождение, направленные на развитие мышц живота, спины, бедер, ягодиц, плечевого пояса;
2. упражнения на равновесия и гибкость на фитболе.
3. упражнения с применением гантелей (0,5–1 кг), направленные на развитие силы мышц рук, спины, ног, ягодиц.

**Стретчинг и общеразвивающие упражнения гимнастической направленности**

Применение упражнений данного блока возможно в рамках целого занятия путем разработки и составления комплекса упражнений, направленных на увеличение гибкости и подвижности суставов. Возможно использование упражнений данного блока на занятиях с иной целевой направленностью: в качестве упражнений подготовительной и заключительной части; в качестве упражнений активного отдыха между упражнениями силового и циклического характера.

Выполнение упражнений в потягивании является хорошим стимулятором регуляторных механизмов работы сердца и других внутренних органов.

Упражнения данного блока практически не имеют противопоказаний при занятиях со студентами специального учебного отделения **группы «А»** и **группы «Б**», за исключением беговых упражнений, которые нужно применять с осторожностью.

При включении упражнений этого блока в занятия со студентами **группы «В»** следует помнить о том, что при сколиозе и асимметричной осанке противопоказаны упражнения, увеличивающие гибкость и ротацию позвоночника (скручивания, вращения туловища, повороты, боковые наклоны, переразгибания**,** а также ходьба скрестным и «гусиным» шагом.

При деструктивно-дегенеративных поражениях суставов нижних конечностей необходимо снизить либо совсем исключить нагрузку на конечность с больным суставом.

*Учебный материал*

Правила безопасного поведения на занятиях гимнастической направленности, стретчингом. Правила страховки и самостраховки. Прикладное и оздоровительное значение общеразвивающих упражнений, стретчинга, упражнений, направленных на увеличение подвижности суставов. Техника выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений, упражнений стретчинга и упражнений, направленных на увеличение подвижности суставов. Общеразвивающие упражнения гимнастики для развития различных двигательных способностей, техника их выполнения.

Гимнастические общеразвивающие упражнения

Ходьба: на носках со сменой длины шагов; ходьба обычная с замедлением и ускорением частоты движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом с сохранением осанки, выпадами, в приседе («гусиным шагом») со сменой направления движения с сохранением осанки.

Бег: равномерный, семенящим шагом, приставными шагами с сохранением осанки.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении: наклоны, повороты, скручивания туловища, махи ногами и руками, круговые движения руками, седы и приседы, выпады.

Упражнения для правильной осанки: ходьба с сохранением правильной осанки без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по гимнастической скамейке; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами.

Стретчинг

Упражнения динамического стретчинга: растягивание мышц боковой поверхности туловища, растягивание межреберных мышц, мышц спины и передней поверхности туловища, растягивание задней поверхности бедра и большой ягодичной мышцы.

Упражнения статического стретчинга: стретчинг глубоких мышц шеи, стретчинг больших и малых грудных, межреберных мышц, стретчинг задней поверхности бедра, мышц, выпрямляющих позвоночник, стретчинг прямых, косых мышц живота, стретчинг задней поверхности бедра, стретчинг приводящих мышц бедра, стретчинг двуглавой мышцы плеча.

Упражнения, направленные на увеличение подвижности суставов.

Упражнения, направленные на увеличение подвижности суставов нижних конечностей.

Упражнения, направленные на увеличение подвижности суставов верхних конечностей и плечевого пояса.

Упражнения, направленные на увеличение подвижности позвоночника.

**Дыхательные упражнения.**

**Система специальных упражнений для регулирования процессов дыхания, улучшения вентиляции легких**

Важную роль в состоянии здоровья как способности адаптироваться к психическим нагрузкам играет физическая активность. Одним из признаков саморегуляции является способность к управлению активностью нервной системы. Следует использовать активные и пассивные, статические и динамические дыхательные упражнения.

Обучение данным техникам рекомендовано начинать с сегментированного нижнего диафрагмального дыхания, затем среднего – грудного и верхнего – ключичного, а заканчивать – полным дыханием, постепенно усложняя задачу задержкой дыхания на вдохе и выдохе. Также эффективно выполнение дыхательных упражнений с произношением согласных, гласных и шипящих звуков.

Дыхание через одну ноздрю (одним из двух носовых каналов) с акцентом на выдох.

Поочередное выполнение вдоха и выдоха каждой ноздрей в разных пропорциях длинны вдоха, выдоха и задержек дыхания.

Поочередное выполнение вдоха и выдоха каждой ноздрей, затем обеими вместе с различной силой, длинной и пропорцией соотношения вдоха и выдоха. Методику асимметричного дыхания через разные ноздри рекомендуют представители традиций Шиванда-йоги.

Освоение накопительного дыхания в тех или иных пропорциях (вдох или выдох небольших порций воздуха с постоянным увеличением тонуса дыхательных мышц и силы выдоха до максимальной позиции) в соответствии с поставленными задачами.

И уже после этого – к освоению динамических и статических дыхательных упражнений, где арсенал обширен и многообразен, но ключевым и объединяющим является активизация работы диафрагмы при решении других важных тренировочных и оздоровительных задач.

Упражнения данного блока практически не имеют противопоказаний при занятиях со студентами специального учебного отделения **группы «А»** и **группы «Б**», за исключением задержки дыхания, которые нужно применять с осторожностью.

При включении упражнений этого блока в занятия со студентами **группы «В»** следует помнить о том, что при сколиозе и асимметричной осанке необходимо следить за симметричностью правой и левой частей тела. При деструктивно-дегенеративных поражениях суставов нижних конечностей необходимо снизить либо совсем исключить нагрузку на конечность с больным суставом.

*Учебный материал*

Правила безопасного поведения при проведении дыхательных упражнений. Техника выполнения дыхательных упражнений.

Дыхательные упражнений с произношением согласных, гласных и шипящих звуков, дыхание через одну ноздрю с акцентом на выдох, поочередное выполнение вдоха и выдоха каждой ноздрей в разных пропорциях длинны вдоха, выдоха и задержек дыхания, поочередное выполнение вдоха и выдоха каждой ноздрей, затем обеими вместе с различной силой, длинной и пропорцией соотношения вдоха и выдоха, освоение накопительного дыхания в тех или иных пропорциях (вдох или выдох небольших порций воздуха с постоянным увеличением тонуса дыхательных мышц и силы выдоха до максимальной позиции, динамические и статические дыхательные упражнения).

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой**

В отличие от традиционных методов дыхательной гимнастики, в которых основное внимание уделено дыхательным паузам и выдоху, вентиляции легких и экскурсии грудной клетки, в упражнениях по А. Стрельниковой главное – тренировка дыхательных мышц. Нагрузка на дыхательные мышцы достигается за счет резкого вдоха, в условиях затруднения последнего скелетными мышцами и принимаемыми позами.

Парадоксальность метода по А. Стрельниковой заключается в том, что мышцы рук, туловища не помогают дыхательным мышцам, а наоборот, например, сжатием грудной клетки при вдохе, затрудняют его, что заставляет работать дыхательную мускулатуру с полной нагрузкой, укрепляя ее и резко активизируя газообмен.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой включает множество упражнений, однако базовыми из них являются три – «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), в результате усиливается внутреннее тканевое дыхание и повышается усвояемость кислорода тканями.

*Противопоказания к применению дыхательной гимнастики*

*А. С. Стрельниковой:*

1. Сочетать ее с другими дыхательными гимнастиками. Они несовместимы, хотя некоторые упражнения обнаруживают прямые параллели с элементами дыхательной гим6настики йогов и с дыханием по системе китайской цигун-терапии;

2. Тяжелый тромбофлебит, нарушение свертываемости крови, лихорадочное состояние, высокая температура и простудные заболевания, тяжелые патологии любых органов и систем, серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы, серьезные травмы позвоночника, остеохондроз шейного отдела позвоночника, кровотечения, высокое артериальное, глазное или внутричерепное давление, миопия высокой степени, глаукома, мочекаменные заболевания.

*Показания к применению дыхательной гимнастики*

*А. С. Стрельниковой.*

Для дозирования нагрузки в работе со Стрельниковской дыхательной гимнастикой следует учитывать: диагноз, недавно перенесенные болезни, операции, физическую подготовленность и функциональное состояние обучающегося. Гимнастика выполняется как с лечебной целью, так и для профилактики. Может использоваться для снятия стресса и вполне сочетается с оздоровительным бегом, ходьбой. Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние. Показана при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой систем, кожных заболеваниях, нервных расстройствах и заболеваниях ЦНС, головных болях, бронхиальнай астме. При гипотонии гимнастика является важнейшим профилактическим средством.

**Калланетика**

Калланетика – это система статических упражнений, основанная на напряжении определенных групп мышц. Упражнения Калланетики призваны «прорабатывать» мышцы спины, пресса, рук и плеч, ягодиц и бедер, нагрузку все части тела получают в каждом упражнении. При этом все упражнения похожи на асаны йоги.

В комплекс их входит 30 упражнений, среди которых 6 разминочных.

Применение комплекса калланетики как цельного комплекса на протяжении всего занятия для лиц с ослабленным здоровьем нецелесообразно, так как при занятиях калланетикой существует ряд противопоказаний и ограничений, так:

**Для студентов группы «А»** с заболеваниями органов дыхания, особенно при наличии в анамнезе бронхиальной астмы и бронхо-обструктивного синдрома занятия калланетикой категорически противопоказаны, так как могут спровоцировать приступ. При патологиях со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения выполняются в щадящем режиме в облегченных исходных положениях. При варикозном расширении вен нижних конечностей исключаются упражнения, создающие нагрузку на ноги.

При нарушениях функций нервной системы, а также при миопии возможно применение облегченных вариантов упражнений с недопущением увеличения внутричерепного давления.

При заболеваниях эндокринной системы применение средств калланетики возможно в полном объеме.

В целом для студентов группы «А» (за исключением заболеваний эндокринной системы), возможно выборочное, дозированное использование упражнений калланетики, «рассеянных» на протяжении всего занятия.

**Для студентов группы «Б»** с заболеваниями органов брюшной полости и мочеполовой систем особое внимание при выполнении упражнений калланетики необходимо уделить контролю за дыханием, именно дыхание, а точнее продолжительность фазы вдоха, должна определять продолжительность удержания статической позы.

При нарушениях жирового обмена упражнения калланетики применяются с целью эффективного воздействия на красные мышечные волокна и активизацию окисления жирных кислот.

**Для студентов группы «В»,** имеющие отклонения со стороны опорнодвигательного аппарата, предусмотрены следующие ограничения:

При сколиозе *и нарушении осанки*:

- возможно использование лишь тех упражнений калланетики, которые не вызывают переразгибания и перерастяжения позвоночника по различным осям (глубокие наклоны вперед, назад, в стороны), скручивания туловища;

- выполнение упражнений должно быть симметрично для правой и левой частей тела;

- при выполнении упражнений необходим строгий контроль за

стабилизацией позвоночника, положением таза, головы;

-возможно использование упражнений калланетики лишь как упражнений «активного отдыха» между динамическими упражнениями и как средств, используемых в подготовительной и заключительной части занятия.

При деструктивно-дегенеративных изменениях суставов нижних конечностей, также необходимо обеспечить выполнение упражнений в исходных положениях «лежа», «сидя без опоры на больной сустав». При плоскостопии не следует допускать переутомления мышц стопы.

**Йога**

Фитнес-йога комбинирует элементы йоги с традиционными упражнениями для развития тела и увеличения эластичности мышц. В этой системе объединены работа на увеличение силы, выносливости и гибкости. Асаны (позы) в фитнес-йоге просты, так что их выполнение под силу даже неподготовленному человеку.

Примерная схема занятия:

30 % времени – подготовительная часть, состоящая из дыхательных упражнений и динамической части (ходьба, легкий бег, ОРУ);

50 % времени – основная часть, состоящая из статических асан, дыхательных упражнений и силовой части (динамических упражнений);

20 % времени заключительная часть – включающая дыхательные упражнения, упражнения на растягивание мышц и связок, медитативные практики.

При проведении занятий в формате фитнесс-йоги следует учитывать противопоказания и ограничения для различных групп заболевания, так:

**Для студентов группы «А»** с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также с заболеваниями органов зрения и при нарушениях функций нервной системы, при выполнении статических асан необходимо следить за правильным дыханием, делая акцент на удлиненный выдох без форсированного вдоха, не допускать выполнения упражнений на задержке дыхания. Рекомендуется чередовать выполнение статических асан с динамическими упражнениями с вовлечением максимально возможного количества мышечных групп.

**Для студентов группы «Б»** с заболеваниями органов брюшной полости и мочеполовой систем, использование упражнений фитнесс-йоги следует отказаться от упражнений, резко повышающих внутрибрюшное давление.

При нарушениях жирового обмена начинать занятия необходимо с простейших асан (в силу ограниченности возможностей студентов с лишним весом), постепенно усложняя асаны и увеличивая интенсивность динамических упражнений, чередовать статические асаны с динамическими упражнениями. При избыточной массе тела необходимо помнить о недопустимости увеличения нагрузки на суставы нижних конечностей.

**Для студентов Группы «В»,** имеющих отклонения со стороны опорнодвигательного аппарата, предусмотрены следующие ограничения:

При сколиозеи нарушении осанки:

-возможно использование лишь тех упражнений фитнесс-йоги, которые не вызывают переразгибания и перерастяжения позвоночника по различным осям (глубокие наклоны вперед, назад, в стороны), скручивания туловища;

- выполнение упражнений должно быть симметрично для правой и левой частей тела;

- при выполнении упражнений необходим строгий контроль за стабилизацией позвоночника, положением таза, головы.

При деструктивно-дегенеративных изменениях суставов нижних конечностей также необходимо обеспечить выполнение упражнений в исходных положениях «лежа», «сидя без опоры на больной сустав». При плоскостопии не следует допускать переутомления мышц стопы.

*Учебный материал*

Йога и фитнес-йога, понятия и их различия, основные термины, используемые в йоге; техника безопасного поведения на занятиях по фитнес-йоге; противопоказания и ограничения при занятиях фитнес-йогой.

Обучение различным методикам дыхания (ключичное, грудное, брюшное, смешанное, полное йоговское дыхание); асаны стоя, сидя, лежа, перевернутые асаны, асаны полного расслабления.

Комплексы:

- «Приветствие солнцу»

- Комплекс на развитие гибкости (поза Горы (вытяжение стоя) – поза Собаки, смотрящей вниз (Горка) – наклон вперед в широкой стойке – интенсивное растягивание мышц спины и мышц задней поверхности бедра (наклон вперед сидя) –растягивание мышц плечевого пояса (захват рук сзади) – поза Плуга.

- Комплекс, направленный на формирование правильной осанки (поза Горы (вытяжение стоя) – поза Собаки, смотрящей вниз (Горка) – наклон вперед в широкой стойке – поза Верблюда (прогиб назад стоя на коленях) – поза Полумоста – растягивание мышц плечевого пояса (захват рук сзади);

- Комплекс для снятия напряжения (поза Горы – вытяжение стоя) – поза Энергии (присед руки вверх) – поза Собаки, смотрящей вверх – поза Война I (выпад, руки вверх) или II (выпад вправо (влево) руки в стороны) – поза Ребенка – стойка на лопатках;

- Комплекс, развивающий силовую выносливость и равновесие (средний уровень: поза Дерева (равновесие на одной ноге) – поза вытянутого треугольника (наклон вправо, влево, с опорой на руку) – интенсивное растягивание мышц спины и мышц задней поверхности бедра (наклон вперед, ноги врозь) – поза Энергии – поза Собаки, смотрящей вниз (Горка) – растягивание мышц ног лежа на спине.

**Спортивные и подвижные игры**

Несмотря на колоссальный потенциал спортивных и подвижных игр для физического развития студентов, высокий психотерапевтический эффект игровых видов спорта, использование игровых видов при работе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, существует большое количество противопоказаний и ограничений. При использовании в рамках учебных занятий спортивных игр следует помнить:

**Для студентов группы «А»** в рамках игры невозможно четкое дозирование нагрузку, ЧСС и ЧД может превышать допустимые границы тренировочного диапазона для лиц с ослабленным здоровьем, это особенно актуально для студентов с заболеваниями **группы «А»**. Нежелательно, в связи с высоким риском травм, использование игр с мячом, для лиц с патологиями органов зрения. Для данной категории студентов возможно применение игр на месте, подвижные игры малой и средней интенсивности, игра в настольный теннис и бадминтон; волейбол – по упрощенным правилам с элементами пионербола, элементы футбола (ведение мяча, обводка, удар по воротам без вратаря или удары в цель), элементы баскетбола (ведение мяча, броски по кольцу, передачи мяча), элементы гандбола (ловля и передачи мяча одной и двумя руками, ведение мяча с изменением скорости передвижения, а также броски мяча на заданное расстояние и в цель.

**Для студентов группы «Б»** с заболеваниями органов брюшной полости, мочеполовой системы и с нарушениями жирового обмена использование спортивных и подвижных игр регламентируется общими противопоказаниями при занятиях физическими упражнениями, занятия нельзя проводить натощак и не ранее чем через час после еды. Для данной категории студентов использование спортивных и подвижных игр наиболее оптимальный вид физической нагрузки, обладающий тренирующим эффектом для ССС и ДС, улучшающий трофику внутренних органов и систем, позволяющий снять психоэмоциональное напряжение. Однако с осторожностью следует применять данный вид физкультурно-спортивной активности с лицами, имеющими лишний вес, необходимо помнить о том, что прыжки, подскоки и иные сотрясения несут высокую нагрузку на суставы нижних конечностей, поэтому для них следует исключить эти двигательные действия при игре в волейбол и баскетбол.

**Для студентов Группы «В»,** имеющих патологические отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, выраженные в снижении двигательных функций, в зависимости от нозологии предусмотрены следующие ограничения:

При сколиозе и нарушении осанки:

- не рекомендованы теннис и бадминтон, ввиду преимущественного одностороннего задействования мышц «ведущей» руки, что противопоказанно при сколиозе и нарушении осанки;

- при использовании средств волейбола и баскетбола следует исключить прыжки и сотрясения, резкие удары и скручивания корпуса. Элементы баскетбола и волейбола, а также гандбола и футбола для обеспечения симметричности распределения нагрузки должны выполняться либо обеими руками (ногами) одновременно, либо выполняться попеременно правой и левой конечностью («ведущей» и «неведущей» рукой, ногой).

Подвижные игры малой и средней интенсивности, допускается волейбол – по упрощенным правилам с элементами пионербола; элементы футбола, баскетбола и гандбола (с соблюдением вышеуказанных ограничений).

При деструктивно-дегенеративных изменениях суставов нижних конечностей и плоскостопии не допускать повышения компрессионной нагрузки на суставы нижних конечностей и переутомления мышц стопы.

Общей рекомендацией для всех вышеуказанных групп является продолжительность игр – не более 10 мин (через каждые 3–5 мин – упражнения на расслабление и восстановление дыхания).

*Учебный материал*

Ознакомление с правилами безопасного поведения на занятиях волейболом, баскетболом, футболом, гандболом, настольным теннисом и бадминтоном. Правила игры, упрощение правил игры. Противопоказания и ограничения при различных заболеваниях при занятиях спортивными и подвижными играми.

Баскетбол, стритбол: ведение мяча попеременно правой и левой рукой, ведение мяча без зрительного контроля, броски мяча по кольцу одной и двумя руками с места и с двойного шага;штрафные броски; ловля и передачи мяча различными способами на месте и в движении, игра на одно кольцо.

Гандбол: ловля мяча двумя руками, одной рукой; передачи мяча одной и двумя руками на короткое и среднее расстояние от плеча, сбоку, снизуи над головой; ведение мяча с изменением скорости передвижения, передача и ловля мяча с отскоком от площадки, игра по упрощенным правилам.

Волейбол, пляжный волейбол, парковый волейбол: стойки игрока, перемещения в стойках, приемы мяча сверху и снизу; передачи мяча сверху и снизу; нижняя подача, верхняя подача, двухсторонняя игра по упрощенным правилам, игра в пионербол.

Футбол, футзал, мини-футбол, пляжный футбол: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы; удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком, обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча, то же с мячом; простейшие тактические комбинации в парах и тройках, двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Настольный теннис и бадминтон: способы держания ракетки, стойки, техника передвижений. Удары по мячу, волану – нападающие, промежуточные, защитные, игра одиночная и парная.

Подвижные игры, эстафеты: игры малой и средней интенсивности, с предметами и без предметов, на месте и в движении, командные и личные.

**Шейпинг**

На занятиях шейпингом нагрузка подбирается с учетом состояния здоровья, имеющихся показаний и противопоказаний при различных заболеваниях (группе заболеваний), а также с учетом переносимости нагрузки, подбирающейся и контролирующейся преподавателем на каждом занятии.

Первые восемь блоков упражнений направленны на укрепление основных групп мышц, а также способствуют формированию правильной осанки. Так же, как и в ЛФК, здесь для каждого заболевания характерны свои исходные положения и амплитуда выполнения движения.

Остальные три блока – это комплексы упражнений, включающие в себя динамические и статические напряжения в положении лежа и сидя на полу. Длительность программы – 55 мин (2 раза в неделю), каждое упражнение выполняется в течение 2–4 мин. Мощность нагрузки определяется частотой пульса. В шейпинг-терапии пульс занимающихся не должен превышать 130 уд/мин.

Для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и занимающихся по программе специального учебного отделения, необходима коррекция шейпинг программ с учетом существующих противопоказаний и ограничений, так:

**Для студентов группы «А»** с заболеваниями сердечно-сосудистой системы при занятиях шейпингом должны быть исключены резкие, рывковые движения с максимальной амплитудой. Принцип «рассеивания» нагрузки, должен стать основным при занятиях шейпингом с данной категорией лиц.

При проведении занятий с лицами, имеющими в анамнезе заболевания органов дыхания, шейпинг программы необходимо сочетать с дыхательными упражнениями, делая акцент на удлиненный выдох, без форсированного вдоха и задержки дыхания. При нарушениях функций нервной системы, и органов зрения используются упражнения малой и средней интенсивности, исключаются упражнения с задержкой дыхания, повышающих внутричерепное давление.

При заболеваниях эндокринной системы, шейпинг применяется с целью повышения общего тонуса организма.

**Для студентов группы «Б»** с заболеваниями органов брюшной полости и мочеполовой систем, использование шейпинга регламентируется общими противопоказаниями при занятиях физическими упражнениями.

При нарушениях жирового обмена, при первичном типе ожирения рекомендована работа без использования отягощений, но с большим количеством повторений, способствующих повышению энергозатрат. При избыточной массе тела необходимо помнить о недопустимости увеличения нагрузки на суставы нижних конечностей. При вторичном типе ожирения (гормональном) занятия шейпингом не рекомендовано.

**Для студентов Группы «В»** при занятиях шейпингом со студентами, имеющими отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата выраженные в снижении двигательных функций, в зависимости от нозологии необходимо:

При сколиозе *и нарушении осанки*:

- обеспечить симметричное воздействие шейпинг-упражнений на мышцы туловища;

- для улучшения кровообращения в мышцах, снижение напряжения в них следует чередовать статические упражнения с динамическими, дыхательными и упражнениями в расслаблении;

- при выполнении упражнений необходим строгий контроль за стабилизацией позвоночника, положением таза, головы.

При деструктивно-дегенеративных изменениях суставов нижних конечностей также необходимо обеспечить выполнение упражнений в исходных положениях «лежа», «сидя без опоры на больной сустав». При выполнении комплекса шейпинг-упражнений следует сочетать их с упражнениями, повышающими трофику и подвижность поврежденного сустава. При плоскостопии не допускать переутомления мышц стопы.

**Корригирующие упражнения. Комплексы упражнений, показанные при различных отклонениях в состоянии здоровья**

***Показания и противопоказания для студентов группы «А»*** Показаны физические упражнения:

*Общеразвивающие упражнения* на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении «лежа на спине» для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

*Дыхательные упражнения:* статические (с ровным ритмичным дыханием, уменьшение частоты дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), динамические (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнения фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции в легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:

- значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью;

- статические напряжения, связанные с задержкой дыхания;

- метание снарядов;

- длительное выполнение упражнений с высокой скоростью.

С большими ограничениями используются:

- упражнения с отягощениями;

- прыжки;

- резкие перемещения;

- многократные повторения однообразных упражнений,

вызывающих утомление;

- маховые упражнения с максимальной амплитудой движения;

- упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием,

- глубокими наклонами головы и туловища;

- подтягивание на перекладине;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий физической культурой студентов, имеющих близорукость, должны быть исключены:

- упражнения на бревне типа прыжков и соскоков;

- опорные прыжки через снаряды;

- кувырки и стойки вниз головой;

- упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров;

- прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно;

- упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела;

- упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

***Показания и противопоказания для студентов группы «Б»*** Показаны физические упражнения:

Для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3–4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание.

Упражнения с отягощением предпочтительнее выполнять в положении «лежа на спине» или «сидя», избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушении обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении «лежа», упражнения, способствующие улучшению кровообращения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии*:*

- Любые упражнения, выполняемые менее чем через час после еды или на голодный желудок.

- Упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление.

В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения:

- Прыжки

- Бег на скорость

- Подскоки

- С ограничениями используется исходное положение «лежа на животе», в периоды обострений оно исключается полностью.

*При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются:*

- упражнения с резкими поворотами;

- наклонами;

- скручивание туловища;

- прыжки;

- не допускается переохлаждение организма;

- на занятиях по плаванию ограничивается пребывание в воде до 15– 20 мин.

*При нефроптозе ограничиваются:*

- прыжки;

- длительное выполнения упражнений в вертикальном положении.

*При нарушении жирового и водно-солевого обмена противопоказаны:*

- прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги);

- длительный бег;

- подскоки;

- упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

***Показания и противопоказания для студентов группы «В»***

Показаны физические упражнения: *общеразвивающие и специальные упражнения*, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, упор стоя на коленях. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендованы упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой.

При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, перекладывание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп).

При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляюще соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер – при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер – при уменьшении угла таза).

Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадиях ремиссии:

При сколиозе:

-упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника;

-упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением;

-круговые вращения туловищем и тазом;

-скрестные движения руками спереди;

-скрестные движения ногами в упоре сидя сзади;

-скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны;

-скрестные шаги;

-попеременные движения ногами и руками.

Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При плоскостопии следует исключать:

- отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении «стоя» и при развернутых стопах;

- на начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность: 6-05-0821-01 Лесное хозяйство* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **1 семестр** |  | 4 | 60 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 1** | **Формирование физической активности студентов в структуре ЗОЖ** |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.1  1.1 | Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь.  Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.2  1.2 | Тема 2. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение  Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское движение. Беларусь на Олимпийских играх. Гомельская область на Олимпийских играх. | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  1.1-1.4 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Теоретические сведения по заболеваниям.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов. |  | 8 |  |  |  |  | Функциональные пробы,  антропометрические измерения |
| 1.5-1.12 | Обучение базовым физическим упражнениям, применяемым в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы. |  | 16 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| 1.13-1.20 | Обучение технике выполнения упражнений с учетом имеющихся показаний:  - упражнения общеразвивающей направленности;  - специальные упражнения, направленные на укрепление отдельных мышечных групп. |  | 16 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| 1.21-1.28 | Применение средств физической культуры, направленных на повышение функциональных возможностей организма. |  | 16 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| 1.29-1.30 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов.  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ.  Защита рефератов |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы,  антропометрические измерения  Устный опрос |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 64 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование, 6-05-0113-02 Филологическое образование (с указанием предметной области), 6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указание языков),*  *6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0713-02 Электронные системы и технологии,*  *6-05-0612-03 Системы управления информацией* | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **1 семестр** |  | 4 | 64 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 1** | **Формирование физической активности студентов в структуре ЗОЖ** |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.1  1.1 | Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь.  Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.2  1.2 | Тема 2. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение  Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское движение. Беларусь на Олимпийских играх. Гомельская область на Олимпийских играх. | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  1.1-1.4 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Теоретические сведения по заболеваниям.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов. |  | 8 |  |  |  |  | Функциональные пробы,  антропометрические измерения |
| 1.5-1.13 | Обучение базовым физическим упражнениям, применяемым в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы. |  | 18 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| 1.14-1.22 | Обучение технике выполнения упражнений с учетом имеющихся показаний:  - упражнения общеразвивающей направленности;  - специальные упражнения, направленные на укрепление отдельных мышечных групп. |  | 18 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| 1.23-1.30 | Применение средств физической культуры, направленных на повышение функциональных возможностей организма. |  | 16 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| 1.31-1.32 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов.  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ.  Защита рефератов |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы,  антропометрические измерения  Устный опрос |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 68 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геология, 6-05-0521-03 Геоэкология, 6-05-0511-01 Биология, 6-05-0313-01 Психология,*  *6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0421-03 Экономическое право, 6-05-0232-01 Белорусская филология, 6-05-0232-02 Русская филология,*  *6-05-0222-01 История, 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков),*  *6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия,6-05-0533-06 Математика, 6-05-0533-09 Прикладная математика,*  *6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0533-12 Кибербезопасность, 6-05-0533-01 Физика, 6-05-0533-04 Компьютерная физика,*  *6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика, 6-05-0311-02 Экономика и управление, 6-05-0411-02 Финансы и кредит* | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **1 семестр** |  | 4 | 68 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 1** | **Формирование физической активности студентов в структуре ЗОЖ** |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.1  1.1 | Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь.  Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.2  1.2 | Тема 2. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение  Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское движение. Беларусь на Олимпийских играх. Гомельская область на Олимпийских играх. | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  1.1-1.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Теоретические сведения по заболеваниям.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы,  антропометрические измерения |
| 1.3-1.12 | Обучение базовым физическим упражнениям, применяемым в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы. |  | 20 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| 1.13-1.22 | Обучение технике выполнения упражнений с учетом имеющихся показаний:  - упражнения общеразвивающей направленности;  - специальные упражнения, направленные на укрепление отдельных мышечных групп. |  | 20 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| 1.23-1.32 | Применение средств физической культуры, направленных на повышение функциональных возможностей организма. |  | 20 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| 1.33-1.34 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов.  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ.  Защита рефератов |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы,  антропометрические измерения  Устный опрос |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 72 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геология, 6-05-0521-03 Геоэкология* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **2 семестр** |  |  | 52 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2** | **Обеспечение оптимального уровня двигательной активности , целенаправленного развития физических способностей, двигательных умений и навыков** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  2.1-2.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов. |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функц. пробы, антроп. измерения, |
| П.З.  2.3-2.9 | Закрепление техники выполнения базовых физических упражнений, применяемых в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы |  | 14 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Устный опрос |
| П.З.  2.10-2.16 | Закрепление техники выполнения упражнений с учетом имеющихся показаний:  - упражнения общеразвивающей направленности;  - специальные упражнения, направленные на укрепление отдельных мышечных групп. |  | 14 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  2.17-2.23 | Применение средств физической культуры, направленных на повышение функциональных возможностей организма |  | 14 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| 2.24-2.26 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов.  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ.  Защита рефератов. |  | 6 |  |  |  |  | Функц. пробы,  Антроп. измерения  Устный опрос |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 52 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность: 6-05-0821-01 Лесное хозяйство, 6-05-0113-03 Природоведческое образование (биология и химия)* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| **2 семестр** |  |  | 64 |  |  |  |  |  |
| П.З.  2.1-2.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов. |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функц. пробы, антроп. измерения, |
| П.З.  2.3-2.10 | Закрепление техники выполнения базовых физических упражнений, применяемых в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы |  | 16 |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  2.11-2.20 | Закрепление техники выполнения упражнений с учетом имеющихся показаний:  - упражнения общеразвивающей направленности;  - специальные упражнения, направленные на укрепление отдельных мышечных групп. |  | 20 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  2.21-2.29 | Применение средств физической культуры, направленных на повышение функциональных возможностей организма |  | 18 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| 2.30-2.32 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов.  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ.  Защита рефератов. |  | 6 |  |  |  |  | Функц. пробы,  Антроп. измерения  Устный опрос |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 64 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0313-01 Психология, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0421-03 Экономическое право, 6-05-0232-01 Белорусская филология,*  *6-05-0232-02 Русская филология, 6-05-0222-01 История, 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия,*  *6-05-0533-06 Математика, 6-05-0533-09 Прикладная математика, 6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0533-12 Кибербезопасность,*  *6-05-0533-01 Физика, 6-05-0533-04 Компьютерная физика, 6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0533-02 Прикладная физика,*  *6-05-0612-03 Системы управления информацией, 6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика,*  *6-05-0311-02 Экономика и управление, 6-05-0411-02 Финансы и кредит* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных  часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **2 семестр** |  |  | 68 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2** | **Обеспечение оптимального уровня двигательной активности , целенаправленного развития физических способностей, двигательных умений и навыков** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  2.1-2.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов. |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функц. пробы, антроп. измерения, |
| П.З.  2.3-2.13 | Закрепление техники выполнения базовых физических упражнений, применяемых в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы |  | 22 |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  2.14-2.23 | Закрепление техники выполнения упражнений с учетом имеющихся показаний:  - упражнения общеразвивающей направленности;  - специальные упражнения, направленные на укрепление отдельных мышечных групп. |  | 18 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  2.24-2.31 | Применение средств физической культуры, направленных на повышение функциональных возможностей организма |  | 16 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| 2.32-2.34 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов.  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ.  Защита рефератов |  | 6 |  |  |  |  | Функц. пробы,  Антроп.измерения  Устный опрос |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 68 | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование, 6-05-0113-02 Филологическое образование (с указанием предметной области), 6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указанием языков)* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **2 семестр** |  |  | 72 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2** | **Обеспечение оптимального уровня двигательной активности , целенаправленного развития физических способностей, двигательных умений и навыков** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  2.1-2.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов. |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функц. пробы, антроп.измерения |
| П.З.  2.3-2.13 | Закрепление техники выполнения базовых физических упражнений, применяемых в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы |  | 22 |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  2.14-2.23 | Закрепление техники выполнения упражнений с учетом имеющихся показаний:  - упражнения общеразвивающей направленности;  - специальные упражнения, направленные на укрепление отдельных мышечных групп. |  | 20 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  2.24-2.33 | Применение средств физической культуры, направленных на повышение функциональных возможностей организма |  | 20 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| 2.34-2.36 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов.  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ.  Защита рефератов. |  | 6 |  |  |  |  | Функц. пробы,  Антроп. измерения  Устный опрос |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 72 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность 6-05-0821-01 Лесное хозяйство* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **3 семестр** |  | 4 | 60 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 3** | **Применение физических упражнений оздоровительной направленности с учетом функционального состояния организма и имеющихся противопоказаний** |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.3  3.1 | Тема 3. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия.  Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.4  3.2 | Тема 4. Естественно-научные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма.  Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности. | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  3.1-3.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функц. пробы антроп. измерения |
| П.З.  3.3-3.11 | Выполнение упражнений общеразвивающего характера  Развитие двигательных способностей |  | 18 |  |  |  | [ 1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  3.12-2.20 | Обучение технике выполнения упражнений современных оздоровительных систем  Развитие физических качеств посредством упражнений узконаправленного характера |  | 18 |  |  |  | [2; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  2.21-2.28 | Закрепление техники выполнения упражнений современных оздоровительных систем.  Развитие функциональных систем организма |  | 16 |  |  |  | [2; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  2.29-2.30 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов.  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ.  Защита рефератов. |  | 4 |  |  |  |  | Функц пробы,  антр. измерения  Устный опрос |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 64 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0521-03 Геоэкология, 6-05-0511-01 Биология, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0421-03 Экономическое право,*  *6-05-0313-01 Психология, 6-05-0232-02 Русская филология, 6-05-0222-01 История, 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия,6-05-0533-06 Математика, 6-05-0533-09 Прикладная математика, 6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0533-01 Физика,*  *6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0533-04 Компьютерная физика, 6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0533-12 Кибербезопасность, 6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика, 6-05-0311-02 Экономика и управление,*  *6-05-0411-02 Финансы и кредит* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **3 семестр** |  | 4 | 68 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 3** | **Применение физических упражнений оздоровительной направленности с учетом функционального состояния организма и имеющихся противопоказаний** |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.3  3.1 | Тема 3. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия.  Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния.  Рациональное питание. Личная гигиена. | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.З  3.2 | Тема 4. Естественно-научные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма.  Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  3.1-3.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.  Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функц пробы антроп измерения |
| П.З.  3.3-3.11 | Выполнение упражнений общеразвивающего характера  Развитие двигательных способностей |  | 18 |  |  |  | [2; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  3.12-3.21 | Обучение технике выполнения упражнений современных оздоровительных систем  Развитие физических качеств посредством упражнений узконаправленного характера |  | 20 |  |  |  | [2; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  3.22-3.31 | Закрепление техники выполнения упражнений современных оздоровительных систем.  Развитие функциональных систем организма |  | 20 |  |  |  | [2; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  3.32-3.34 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов.  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ.  Защита рефератов. |  | 6 |  |  |  |  | Функц пробы антроп измерения  Устный опрос |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 72 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0532-01 География, 6-05-0313-01 Психология, 6-05-0232-01 Белорусская филология, 6-05-0222-01 История,*  *6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия, 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языка), 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0713-02 Электронные системы и технологии, 6-05-0612-03 Системы управления информацией* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **3 семестр** |  | 4 | 64 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 3** | **Применение физических упражнений оздоровительной направленности с учетом функционального состояния организма и имеющихся противопоказаний** |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.3  3.1 | Тема 3. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия.  Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.З.  3.2 | Тема 4. Естественно-научные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма.  Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  3.1-3.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функц. пробы антроп. измерения |
| П.З.  3.3-3.12 | Выполнение упражнений общеразвивающего характера  Развитие двигательных способностей |  | 20 |  |  |  | [1; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  3.13-2.22 | Обучение технике выполнения упражнений современных оздоровительных систем  Развитие физических качеств посредством упражнений узконаправленного характера |  | 20 |  |  |  | [2; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  2.23-2.30 | Закрепление техники выполнения упражнений современных оздоровительных систем.  Развитие функциональных систем организма |  | 16 |  |  |  | [2; 3- 5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  2.31-2.32 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов.  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ.  Защита рефератов. |  | 4 |  |  |  |  | Функц пробы,  антр. измерения  Устный опрос |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 68 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность: 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **4 семестр** |  |  | 60 |  |  |  |  |  |
| П.З.  4.1-4.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов. |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функц. пробы,антроп. измерения |
| П.З.  4.3-4.14 | Развитие физических способностей и двигательных навыков средствами оздоровительных систем, направлений фитнеса и элементов спорта.  Применение комплексов упражнений корригирующей гимнастики. |  | 24 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  4.15-4.26 | Формирование навыков организации самостоятельной работы.  Обучение методам контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями |  | 24 |  |  |  | [3-5; 6] | Контроль освоения на практике |
| 4.27-4.30 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов.  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ.  Защита рефератов. |  | 8 |  |  |  |  | Функц. пробы,  Антроп. измерения  Устный опрос |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 60 | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0232-02 Русская филология*   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний | | Лекции | Практические занятия | Семинарские | Лабораторные | Иное | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | | | | | | | | | |
| **4 семестр** |  |  | 64 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 4** | **Формирование двигательной активности с учетом освоенных умений и навыков** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  4.1-4.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов. |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы антропометрические измерения |
| П.З.  4.3-4.15 | Развитие физических способностей и двигательных навыков средствами оздоровительных систем, направлений фитнеса и элементов спорта.  Применение комплексов упражнений корригирующей гимнастики. |  | 26 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике |
| П.З. 4.16-4.29 | Формирование навыков организации самостоятельной работы.  Обучение методам контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями |  | 28 |  |  |  | [2-5; 6] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  4.30-4.32 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ |  | 6 |  |  |  |  | Функциональные пробы,  антропометрические измерения |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | | |
|  | ВСЕГО | 64 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0113-02 Филологическое образование (с указанием предметной области), 6-05-0232-01 Белорусская филология,*  *6-05-0222-01 История, 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков),*  *6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия, 6-05-0311-02 Экономика и управление, 6-05-0411-02 Финансы и кредит, 6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика, 6-05-0511-01 Биология,*  *6-05-0533-01 Физика, 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0533-04 Компьютерная физика, 6-05-0713-02 Электронные системы и технологии, 6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0612-03 Системы управления информацией, 6-05-0533-12 Кибербезопасность, 6-05-0533-06 Математика, 6-05-0533-09 Прикладная математика, 6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования, 6-05-0313-01 Психология, 6-05-0421-01 Правоведение,*  *6-05-0421-03 Экономическое право* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний | |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | |
| **4 семестр** |  |  | 68 |  |  |  |  |  | |
| **Раздел 4** | **Формирование двигательной активности с учетом освоенных умений и навыков** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  4.1-4.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов. |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы антропометрические измерения |
| П.З.  4.3-4.16 | Развитие физических способностей и двигательных навыков средствами оздоровительных систем, направлений фитнеса и элементов спорта.  Применение комплексов упражнений корригирующей гимнастики. |  | 28 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике |
| П.З. 4.17-4.31 | Формирование навыков организации самостоятельной работы.  Обучение методам контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями |  | 30 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  4.32-4.34 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ |  | 6 |  |  |  |  | Функциональные пробы,  антропометрические измерения |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | | |
|  | ВСЕГО | 68 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геология, 6-05-0521-03 Геоэкология* | | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний | |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | |
| **4 семестр** |  |  | 52 |  |  |  |  |  | |
| **Раздел 4** | **Формирование двигательной активности с учетом освоенных умений и навыков** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| П.З.  4.1-4.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов. |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы антропометрические измерения | |
| П.З.  4.3-4.12 | Развитие физических способностей и двигательных навыков средствами оздоровительных систем, направлений фитнеса и элементов спорта.  Применение комплексов упражнений корригирующей гимнастики. |  | 20 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике | |
| П.З. 4.13-4.23 | Формирование навыков организации самостоятельной работы.  Обучение методам контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями |  | 22 |  |  |  | [3-5; 6] | Контроль освоения на практике | |
| П.З.  4.24-4.26 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ |  | 6 |  |  |  |  | Функциональные пробы,  антропометрические измерения | |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | | | |
|  | ВСЕГО | 52 | | | | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность: 6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указанием языков)* | | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний | |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | |
| **4 семестр** |  |  | 72 |  |  |  |  |  | |
| **Раздел 4** | **Формирование двигательной активности с учетом освоенных умений и навыков** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  4.1-4.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов. |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функц. пробы, антроп.измерения | |
| П.З.  4.3-4.18 | Развитие физических способностей и двигательных навыков средствами оздоровительных систем, направлений фитнеса и элементов спорта.  Применение комплексов упражнений корригирующей гимнастики. |  | 32 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике | |
| П.З.  4.19-4.33 | Формирование навыков организации самостоятельной работы.  Обучение методам контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями |  | 30 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике | |
| 4.34-4.36 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов.  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ.  Защита рефератов. |  | 6 |  |  |  |  | Функц. пробы,  Антроп. измерения  Устный опрос | |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  | |
|  | ВСЕГО | 72 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность: 6-05-0113-02 Филологическое образование (с указанием предметной области)* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5 семестр** |  | 4 | 30 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 5** | **Овладение элементами профессионально-прикладной подготовки с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний** |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.З.  5.1 | Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий.  Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин. | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.З.  5.2 | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП)  Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  5.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы антропометрические измерения |
| П.З.  5.2-5.5 | Применение средств восстановления двигательных функций и повышение уровня общей работоспособности |  | 8 |  |  |  | [1-5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  5.6-5.10 | Применение упражнений оздоровительной и рекреационной направленности  Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия как средства активного отдыха |  | 10 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  5.11-5.14 | Поддержание и совершенствование физических способностей и двигательных навыков с помощью средств современных оздоровительных систем, направлений фитнеса и элементов видов спорта |  | 8 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  5.15 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы,  антропометрические измерения |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 34 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность: 6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указанием языков)* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **5 семестр** |  | 4 | 68 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 5** | **Овладение элементами профессионально-прикладной подготовки с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний** |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.З.  5.1 | Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий.  Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин. | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.З.  5.2 | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП)  Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  5.1-5.2 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов |  | 4 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы антропометрические измерения |
| П.З.  5.3-5.12 | Применение средств восстановления двигательных функций и повышение уровня общей работоспособности |  | 20 |  |  |  | [1-5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  5.13-5.22 | Применение упражнений оздоровительной и рекреационной направленности  Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия как средства активного отдыха |  | 20 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  5.23-5.31 | Поддержание и совершенствование физических способностей и двигательных навыков с помощью средств современных оздоровительных систем, направлений фитнеса и элементов видов спорта |  | 18 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  5.32-5.34 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ |  | 6 |  |  |  |  | Функциональные пробы,  антропометрические измерения |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 72 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность: 6-05-0114-01 Специально-педагогическое и психологическое образование* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **5 семестр** |  | 4 | 26 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 5** | **Овладение элементами профессионально-прикладной подготовки с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний** |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.З.  5.1 | Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий.  Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин. | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.З.  5.2 | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП)  Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  5.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы антропометрические измерения |
| П.З.  5.2-5.5 | Применение средств восстановления двигательных функций и повышение уровня общей работоспособности |  | 8 |  |  |  | [1-5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  5.6-5.9 | Применение упражнений оздоровительной и рекреационной направленности  Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия как средства активного отдыха |  | 8 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  5.10-5.12 | Поддержание и совершенствование физических способностей и двигательных навыков с помощью средств современных оздоровительных систем, направлений фитнеса и элементов видов спорта |  | 6 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  5.13 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы,  антропометрические измерения |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | | |
|  | ВСЕГО | 30 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0821-01 Лесное хозяйство, 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0713-02 Электронные системы и технологии, 6-05-0612-03 Системы управления информацией* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **5 семестр** |  | 4 | 28 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 5** | **Овладение элементами профессионально-прикладной подготовки с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний** |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.З.  5.1 | Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий.  Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин. | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.З.  5.2 | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП)  Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  5.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы антропометрические измерения |
| П.З.  5.2-5.5 | Применение средств восстановления двигательных функций и повышение уровня общей работоспособности |  | 8 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| П.З.  5.6-5.9 | Применение упражнений оздоровительной и рекреационной направленности  Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия как средства активного отдыха |  | 8 |  |  |  | [1-5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  5.10-5.13 | Поддержание и совершенствование физических способностей и двигательных навыков с помощью средств современных оздоровительных систем, направлений фитнеса и элементов видов спорта |  | 8 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  5.14 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы,  антропометрические измерения |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 32 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геология, 6-05-0521-03 Геоэкология, 6-05-0511-01 Биология, 6-05-0313-01 Психология,*  *6-05-0232-02 Русская филология, 6-05-0222-01 История, 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков), 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия, 6-05-0533-06 Математика, 6-05-0533-09 Прикладная математика, 6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0533-12  Кибербезопасность, 6-05-0533-04 Компьютерная физика, 6-05-0533-01 Физика, 6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0311-02 Экономика и управление, 6-05-0411-02 Финансы и кредит, 6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **5 семестр** |  | 4 | 32 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 5** | **Овладение элементами профессионально-прикладной подготовки с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний** |  |  |  |  |  |  |  |
| Л.З.  5.1 | Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий.  Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин. | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| Л.З.  5.2 | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП)  Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре | 2 |  |  |  |  |  | Устный опрос |
| П.З.  5.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функц. пробы, антроп. измерения |
| 5.2-5.5 | Применение средств восстановления двигательных функций и повышение уровня общей работоспособности |  | 8 |  |  |  | [1-5] | Контроль освоения на практике |
| 5.6-5.10 | Применение упражнений оздоровительной и рекреационной направленности  Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия как средства активного отдыха |  | 10 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике |
| 5.11-5.15 | Поддержание и совершенствование физических способностей и двигательных навыков с помощью средств современных оздоровительных систем, направлений фитнеса и элементов видов спорта |  | 10 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике |
| 5.16 | Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов  Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники основных двигательных действий, применяемых в СМГ  Защита рефератов |  | 2 |  |  |  |  | Функц. пробы,  Антроп. измерения  Устный опрос |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 36 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности*: *6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геология, 6-05-0521-03 Геоэкология, 6-05-0821-01 Лесное хозяйство,*  *6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование, 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования,*  *6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0713-02 Электронные системы и технологии, 6-05-0612-03 Системы управления информацией* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **6 семестр** |  |  | 32 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 6** | **Формирование профессионально важных двигательных способностей будущих специалистов с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  6.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, антр.измерения |
| 6.2-6.7 | Поддержание и совершенствование профессионально важных двигательных навыков посредством упражнений различной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 12 |  |  |  | [2-6] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  6.8-6.13 | Совершенствование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 12 |  |  |  | [2-6] | Контроль освоения на практике |
| П.З  6.14-6.16 | Составление индивидуальных программ с учетом противопоказаний и функционального состояния организма. Оценка и самооценка работоспособности |  | 6 |  |  |  | [2-6] |  |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 32 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0511-01 Биология, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0533-06 Математика, 6-05-0533-09 Прикладная математика,*  *6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0533-12 Кибербезопасность, 6-05-0533-01 Физика,*  *6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0311-02 Экономика и управление, 6-05-0411-02 Финансы и кредит, 6-05-0412-02  Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **6 семестр** |  |  | 34 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 6** | **Формирование профессионально важных двигательных способностей будущих специалистов с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  6.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы антропометрические измерения |
| 6.2-6.7 | Поддержание и совершенствование профессионально важных двигательных навыков посредством упражнений различной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 12 |  |  |  | [2-6] | Контроль освоения на практике |
| П.З. 6.8-6.12 | Совершенствование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [2-6] | Контроль освоения на практике |
| П.З  6.13-6.16 | Составление индивидуальных программ с учетом противопоказаний и функционального состояния организма. Оценка и самооценка работоспособности |  | 8 |  |  |  | [2-6] |  |
| 6.17 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния |  | 2 |  |  |  |  |  |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | | |
|  | ВСЕГО | 34 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность: 6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указанием языков)* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **6 семестр** |  |  | 60 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 6** | **Формирование профессионально важных двигательных способностей будущих специалистов с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  6.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы антропометрические измерения |
| 6.2-6.14 | Поддержание и совершенствование профессионально важных двигательных навыков посредством упражнений различной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 26 |  |  |  | [2-6] | Контроль освоения на практике |
| П.З. 6.15-6.27 | Совершенствование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 26 |  |  |  | [2-6] | Контроль освоения на практике |
| П.З  6.28-6.30 | Составление индивидуальных программ с учетом противопоказаний и функционального состояния организма. Оценка и самооценка работоспособности |  | 6 |  |  |  | [2-6] |  |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 60 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0232-01 Белорусская филология, 6-05-0232-02 Русская филология* | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | | Количество аудиторных часов | | | | | | | | | | Приложение | | Форма контроля знаний |
| Лекции | | Практические занятия | | Семинарские занятия | | Лабораторные занятия | | Иное | |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | |  |
| **6 семестр** |  | |  | | 24 | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Раздел 6** | **Формирование профессионально важных двигательных способностей будущих специалистов с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| П.З.  6.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов | |  | | 2 | |  | |  | |  | |  | | Тестирование  Функциональные пробы антропометрические измерения |
| 6.2-6.5 | Поддержание и совершенствование профессионально важных двигательных навыков посредством упражнений различной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП | |  | | 8 | |  | |  | |  | | [2-6] | | Контроль освоения на практике |
| П.З. 6.6-6.9 | Совершенствование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП | |  | | 8 | |  | |  | |  | | [2-6] | | Контроль освоения на практике |
| П.З  6.10-6.12 | Составление индивидуальных программ с учетом противопоказаний и функционального состояния организма. Оценка и самооценка работоспособности | |  | | 6 | |  | |  | |  | | [2-6] | |  |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | | ЗАЧЕТ | | | | | | | | | | | | |
|  | ВСЕГО | | 24 | | | | | | | | | | | |  |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальность 6-05-0313-01 Психология* | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | | | | | Приложение | | Форма контроля знаний | |
| Лекции | Практические занятия | | Семинарские занятия | | Лабораторные занятия | | Иное | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | |  | |
| **6 семестр** | |  |  | 28 | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Раздел 6** | | **Формирование профессионально важных двигательных способностей будущих специалистов с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| П.З.  6.1 | | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов |  | 2 | |  | |  | |  | |  | | Тестирование  Функциональные пробы антропометрические измерения | |
| 6.2-6.6 | | Поддержание и совершенствование профессионально важных двигательных навыков посредством упражнений различной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 | |  | |  | |  | | [2-6] | | Контроль освоения на практике | |
| П.З.  6.7-6.11 | | Совершенствование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 | |  | |  | |  | | [2-6] | | Контроль освоения на практике | |
| П.З  6.12-6.14 | | Составление индивидуальных программ с учетом противопоказаний и функционального состояния организма. Оценка и самооценка работоспособности |  | 6 | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | | | | | | |  | |
|  | | ВСЕГО | 28 | | | | | | | | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **Дневная форма обучения**  *Специальности: 6-05-0232-02 Русская филология, 6-05-0222-01 История , 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия* | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Приложение | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **6 семестр** |  |  | 30 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 6** | **Формирование профессионально важных двигательных способностей будущих специалистов с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  6.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка физического развития и функционального состояния организма студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы антропометрические измерения |
| 6.2-6.6 | Поддержание и совершенствование профессионально важных двигательных навыков посредством упражнений различной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [2-6] | Контроль освоения на практике |
| П.З. 6.7-6.12 | Совершенствование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 12 |  |  |  | [2-6] | Контроль освоения на практике |
| П.З  6.13-6.15 | Составление индивидуальных программ с учетом противопоказаний и функционального состояния организма. Оценка и самооценка работоспособности |  | 6 |  |  |  | [1-6] |  |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО | 30 | | | | | |  |

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Аттестация студентов по учебной дисциплине «Физическая культура*»* осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.05.2012 № 53.

Формой аттестации обучающихся по итогам каждого семестра является зачет. Результаты аттестации обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» оцениваются отметками «зачтено» либо «не зачтено».

С целью обеспечения систематической работы студентов в течении семестра учебного года, проводится текущая аттестация с отметками «зачтено» либо «не зачтено» по результатам выполнения следующих критериев:

- выполнение учебной программы по физической культуре;

- посещаемость учебных занятий по дисциплине кафедры.

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к группе ЛФК:

- документ о прохождении курса ЛФК при учреждении здравоохранения;

- оценки уровня теоретических знаний по заданной тематике.

Для студентов, освобожденных от учебных занятий по состоянию здоровья:

- оценки уровня теоретических знаний по заданной тематике.

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 разделам учебной программы.

*Организационный раздел*:

* регулярность посещения учебных занятий (не менее 70 процентов занятий);
* участие в различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
* практическое содействие преподавателю в организации и проведении соревнований, иных спортивно-массовых мероприятий.

*Теоретический раздел*.

*Методический раздел*:

- 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;

- написания рефератов по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие при занятиях физической культурой, осуществлять самоконтроль;

- включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

- выполнение практических заданий по организации, методике проведения и контроля в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

*Практический раздел*:

- выполнение тестов функционального состояния и двигательных способностей по общей физической подготовке и специальной подготовке по разделам программы с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;

- внедрение в режим дня и повседневную практику использования эффективных средств физического воспитания. А также видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Оценка успеваемости по учебной дисциплине «Физическая культура» обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к специальному учебному отделению, осуществляется с учетом медицинских показаний, указанных в справке о состоянии здоровья. При этом из требований типовой учебной программы, обязательных для обучающихся, исключается выполнение нормативов физической подготовленности, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, освобожденные от учебных занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также занимающиеся в группах ЛФК при учреждениях здравоохранения, сдают зачет на кафедре на основании следующих нормативных требований:

* оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по учебной дисциплине «Физическая культура»;
* оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья обучающегося, показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений;
* написания рефератов по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность

физического воспитания;

* умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие при занятиях физической культурой, осуществлять самоконтроль;
* включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Обучающемуся на основании его заявления и по согласованию с преподавателем и заведующим кафедрой может быть разрешена досрочная сдача зачета по учебной дисциплине «Физическая культура».

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Курс 1**

**I.** *Знать*:

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

2. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение. Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское

3. Основы техники выполнения упражнений общеукрепляющей направленности, базовых физических упражнений, применяемых в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы*,* а также подвижных игр с элементами баскетбола, волейбола, футбола.

**II.** *Уметь*: выполнять комплекс упражнений общеукрепляющей направленности, базовых физических упражнений, применяемых в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы, специальных корригирующих упражнений и упражнений, направленных на укрепление отдельных мышечных групп.

Составлять упражнения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики с учетом имеющихся показаний и противопоказаний.

**III.** Выполнить функциональные пробы по оценке физического развития и функционального состояния организма.

**Курс 2**

**I.** *Знать*:

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

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

3. Основы техники выполнения упражнений общеукрепляющей направленности, базовых физических упражнений, применяемых в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы, базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах и направлений фитнеса.

**II.** *Уметь*:

выполнять комплекс упражнений общеукрепляющей направленности;

базовых физических упражнений, применяемых в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы;

упражнений, применяемых в современных оздоровительных системах, игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса;

упражнений узконаправленного характера, связанных с имеющимися заболеваниями;

Составлять комплексы упражнений для развития физических способностей и двигательных навыков, применяемых в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы (10-15 упр.) и проводить разминку (15-20 мин).

**III.** Выполнить функциональные пробы по оценке физического развития и функционального состояния организма

**Курс 3**

**I.** *Знать:*

1. Основы методики самостоятельных занятий. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП). Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре.

3. Основы техники выполнения упражнений оздоровительной и рекреационной направленности, элементов игровых видов спорта, базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах и направлений фитнеса.

4. Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний.

**III.** *Уметь*: выполнять комплекс упражнений, применяемых в современных оздоровительных системах, игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса.

Совершенствовать физические способности и двигательные навыки с помощью средств современных оздоровительных систем, направлений фитнеса и элементов видов спорта.

Составлять и проводить комплексы упражнений из арсенала ППФП с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний.

Составлять комплексы упражнений для формирования двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности.

**III.** Выполнить функциональные пробы по оценке физического развития и функционального состояния организма.

**Курс 4**

**I.** *Знать*:

1. Основы организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

2. Направления формирования профессионально важных физических способностей

**II.** *Уметь*: выполнять комплекс упражнений, применяемых в современных оздоровительных системах, игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса.

Совершенствовать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии.

Составлять комплексы упражнений для формирования двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности.

**III.** Выполнить функциональные пробы по оценке физического развития и функционального состояния организма.

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.

**ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом.

2. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

3. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой.

4. Меры безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол).

5. Меры безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

6. Меры безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой.

7. Меры безопасности при занятиях в тренажерном зале.

8. Меры безопасности при занятиях настольным теннисом.

9. Меры безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках.

10. Меры безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол).

11. Меры безопасности при занятиях в спортивном зале.

12. Причины спортивных травм.

13. Предупреждение спортивных травм.

14. Первая помощь при травмах на физкультурно-спортивных занятиях.

***ТЕМА 1***

1. Перечислите основные законодательные акты и нормативно-правовые документы по организации физического воспитания студентов и дайте их краткую характеристику.

2. Дать определение основных терминов и понятий по физическому воспитанию.

3. Назовите цель образовательного процесса по физическому воспитанию студентов.

4. Что должны знать студенты в результате изучения дисциплины «Физическая культура».

5. Что должны уметь студенты в результате изучения дисциплины «Физическая культура».

6. Краткая характеристика учебного процесса по физическому воспитанию.

7. Организация учебного процесса в основном учебном отделении.

8. Организация учебного процесса в подготовительном учебном отделении.

9. Организация учебного процесса в специальном учебном отделении.

10. Организация учебного процесса в спортивном учебном отделении.

11. Зачетные требования для студентов всех учебных отделений.

12. Каково содержание зачетных требований по физическому воспитанию в УВО?

13. Назовите и дайте характеристику основным формам спортивномассовой и физкультурно-оздоровительной работы в УВО.

14. Перечислить и дать характеристику основных форм занятий.

15. Обязанности и права студентов на занятиях физической культурой.

16. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

17. Перечислите виды спорта, культивируемые ГГУ на кафедре физического воспитания и спорта.

18. Назовите основные спортивные достижения студентов ГГУ (вид спорта, какие результаты).

***ТЕМА 2***

1. Перечислить основные термины и понятия, связанные с физической культурой.

2. Структурная характеристика физической культуры: виды и разновидности.

3. Спорт. Спорт и спорт высших достижений.

4. Студенческий спорт.

5. Функции физической культуры, понятие, классификация.

6. Олимпизм и олимпийское движение.

7. Белорусские спортсмены на летних Олимпийских играх.

8. Белорусские спортсмены на зимних Олимпийских играх.

9. Современные тенденции развития спорта и туризма в Гомельской области.

10. Спортсмены Гомельской области: участники и призеры Олимпийских игр.

11. Назовите участников Олимпийских игр, чемпионатои мира и Европы, обучавшихся в Гомельском государственном университете имени Ф. Скорины.

***ТЕМА 3***

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

4. Здоровый образ жизни студента.

5. Влияние окружающей среды на здоровье.

6. Наследственность и ее влияние на здоровье.

7. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

8. Самооценка собственного здоровья.

9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

10. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

11. Режим труда и отдыха.

12. Организация режима питания.

13. Организация двигательной активности.

14. Личная гигиена и закаливание.

15. Гигиенические основы закаливания.

16. Закаливание воздухом.

17. Закаливание солнцем.

18. Закаливание водой.

19. Профилактика вредных привычек.

20. Критерии эффективности ведения здорового образа жизни.

21. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

22. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

23. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

***ТЕМА 4***

1. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

2. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.

3. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.

4. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.

5. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.

6. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.

7. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.

8. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.

9. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.

10. Система кровообращения. Ее основные составляющие.

11. Представление о сердечно-сосудистой системе.

12. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

13. Показатели деятельности дыхательной системы.

14. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.

15. Внешнее и внутреннее дыхание.

16. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

17. Виды диагностики ее цели и задачи.

18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом его содержание и периодичность.

19. Методы стандартов антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

20. Самоконтроль его цели задачи и методы исследования.

21. Дневник самоконтроля.

22. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

23. Определение нагрузки по показаниям пульса жизненной емкости легких и частоте дыхания.

24. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии.

25. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

26. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

27. Оценка физической работоспособности по результатам 12 минутного теста в беге.

28. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

29. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

***ТЕМА 5***

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и paботоспособность.

2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

3. Формы самостоятельных занятий.

4. Содержание самостоятельных занятий.

5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

6. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

7. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

8. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

9. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

11. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

12. ЧСС/ПАНО у лиц студенческого возраста.

13. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

14. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

15. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

16. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).

***ТЕМА 6***

1. Определение профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Цель профессионально-прикладной физической подготовки.

3. Задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Прикладные физические качества.

5. Форма профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

6. Формы ППФП используемые во внеучебное время.

7. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП

8. Последствия напряженной умственной деятельности студентов в процессе обучения в сочетании с недостаточной двигательной активностью.

9. Наиболее целесообразные и доступные в применении циклические упражнения.

10. Акцентированное воспитание физических качеств в содержании учебных занятий. Объем специальных упражнений, развивающих одно или несколько качеств, и устанавливаются соответствующие учебные нормативы.

11. Спорт в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками.

12. Вспомогательные средства ППФП, обеспечивающие ее эффективность.

13. Общая физическая подготовка и задачи специальной подготовки к определенной профессии.

14. Компоненты входящие в ППФП.

15. Факторы, определяющие содержание ППФП для конкретной специальности.

16. Упражнения наиболее актуальные в ППФП для офисных работников.

17. Средства ППФП.

18. Компонент ППФП направленный на адаптацию к экстремальным условиям труда.

19. Дисциплина, которая чаще всего интегрируется с ППФП для комплексной подготовки студентов.

20. Влияние ППФП на профессиональное долголетие.

21. Качество, развивающее ППФП у будущих учителей для работы в условиях повышенной эмоциональной нагрузки.

22. Использование цифровых технологий мониторинга нагрузок для ППФП в современных условиях.

23. Метод оценки эффективности ППФП предполагающий измерение уровня развития профессионально важных физических качеств.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Физическая культура и спорт как аспект общечеловеческой культуры.
2. Организация физического воспитания в учреждении высшего образования.
3. Потребности в занятиях физической культурой и спортом у современной молодежи. Формирование мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом.
4. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
5. Классификация физических упражнений. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
7. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
8. Оздоровительная роль физических упражнений. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма.
9. Основы личной гигиены студента.
10. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. Сочетание труда и отдыха.
11. Влияние средств физической культуры на работоспособность студента и профилактику утомления.
12. Основные требования к организации здорового образа студента.
13. Питание как компонент здорового образа жизни.
14. Основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры.
15. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой.
16. Особенности физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Методика организации самостоятельных занятий.
17. Особенности физической культуры при заболеваниях дыхательной системы. Методика организации самостоятельных занятий.
18. Особенности физической культуры при сердечно-сосудистых заболеваниях. Методика организации самостоятельных занятий.
19. Особенности физической культуры при заболеваниях органов зрения. Методика организации самостоятельных занятий.
20. Особенности физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Методика организации самостоятельных занятий.
21. Особенности физической культуры при заболеваниях внутренних органов. Методика организации самостоятельных занятий.
22. Особенности физической культуры при ожирении.
23. Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом уровня физической подготовленности и функционального состояния организма.
24. Йога и здоровье.
25. Оздоровительная гимнастика Пилатес.
26. Дозированная ходьба и оздоровительный бег.
27. Дыхание по К.П. Бутейко.
28. Гимнастика для зрительного анализатора.
29. Релаксационная гимнастика.
30. Скандинавская ходьба и ее влияние на организм.
31. Оздоровительная гимнастика Калланетика.
32. Стретчинг. Основные аспекты.
33. Борьба с вредными привычками (табакокурение, алкоголизм, наркомания и др.).
34. Основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры.
35. Современные Олимпийские игры.

**ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)**

*Реферат* – это краткое изложение в письменном виде содержания и

результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности, имеет

регламентированную структуру, содержание и оформление. Его задачами

являются:

1. формирование умений самостоятельной работы студентов с

источниками литературы, их систематизация;

2. развитие навыков логического мышления;

3. углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Текст реферата должен содержать аргументированное изложение определенной темы. Реферат должен быть структурирован (по главам,

разделам, параграфам).

В зависимости от тематики реферата, к нему могут быть оформлены

приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т.д.

*Объём реферата*: 10-15 страниц машинописного текста формата А-4.

Предоставляется в распечатанном (в прозрачном скоросшивателе) и

электронном варианте.

*Требования к оформлению реферата*:

Гарнитура печатного шрифта “Times New Roman”, размер шрифта 14 пт, параметры страниц: верх, низ, слева и справа – 20 мм. Межстрочный интервал “одинарный”; абзац 15мм; без переносов.

Обложка (*титульный лист*). На обложке пишется наименование учебного заведения, факультета, отделения, номер группы; Ф.И.О. студента, тема; фамилия и инициалы преподавателя, его ученая степень и/или звание,

должность; место и год выполнения работы.

В *оглавлении* приводятся названия структурных компонентов реферата: введение, название пунктов и подпунктов основной части, заключение, список используемых источников с указанием страниц.

Нумерация страниц начинается с 3-ей страницы (обложка и оглавление не нумеруются). Расстояние между введением, пунктами основной части,

заключением и списком используемых источников одинаковое (1 интервал).

*Основная часть* в зависимости от содержания и логики изложения

материала делится на пункты и подпункты:

- введение – актуальность рассматриваемой в реферате проблемы;

- обзор литературы, [обязательная ссылка на литературу]

- цели и задачи исследований;

- методы исследования (при необходимости);

- результаты исследования;

- выводы;

- перспективы дальнейших исследований;

Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в квадратных скобках:

- номер библиографической записи [7]. Например: 7. Я.Л. Коломинский

“Человек: Психология”.

- ссылка с указанием страниц цитируемых работ. Например, как видно из исследований [7, с. 7] или [7, С. 7-14].

- ссылка на ряд работ. Например, [7; 10; 14].

Список источников приводится в алфавитном порядке, 5-8 источников не старше 5 лет от написания реферата.

*Оформление иллюстраций* (рисунков, диаграмм, схем).

Количество иллюстраций должно быть достаточным для пояснения

излагаемого текста. Иллюстрации могут быть расположены как по тексту

издания (возможно ближе к соответствующим частям текста), так и в конце его.

Иллюстрации, за исключением иллюстраций приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией. Если рисунок один, то он обозначается «Рисунок 1».

*Рисунок.*

Иллюстрации каждого приложения обозначают отдельной нумерацией

арабскими цифрами с добавлением перед цифрой обозначения приложения.

Например – Рисунок А.З.

Допускается нумеровать иллюстрации в пределах раздела. В этом случае номер иллюстрации состоит из номера раздела и порядкового номера

иллюстрации, разделенных точкой. Например – Рисунок 1.1.

При ссылках на иллюстрации следует писать «... в соответствии с

рисунком 2» при сквозной нумерации и «... в соответствии с рисунком 1.2» при нумерации в пределах раздела.

Иллюстрации, при необходимости, могут иметь наименование и

пояснительные данные (подрисуночный текст). Слово «Рисунок» и

наименование помещают после пояснительных данных. Подрисуночные

подписи должны быть лаконичными и простыми. Они выносятся на отдельную строку и выравниваются по центру, например:

Рисунок 1 – Детали прибора.

Рисунки отделяются от текста двойным интервалом. Шрифт

подрисуночных подписей – 14пунктов.

*Таблицы.*

Таблицы должны обязательно выполняться в программе Word. Они

набираются шрифтом не менее 13 пунктов непосредственно с основным

текстом. Исключение составляют объемные таблицы с альбомной

ориентацией. Они сохраняются в отдельный файл (но подпись таблицы должна обязательно находиться после абзаца текста, в котором есть ссылка на таблицу).

На каждую таблицу должна быть ссылка в тексте с указанием номера

таблицы. Таблицу помещают под текстом, в котором впервые дана на нее

ссылка или на следующей странице. Нумерация может быть сквозная по всему тексту или в соответствии с разделами рукописи. В основном тексте реферата должны присутствовать только табличные подписи, оформленные следующим образом:

Таблица 1 – Заголовок (Название) таблицы.

*Приложения*.

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах, располагая приложения в порядке появления на них ссылок в тексте реферата.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

*Основная*

1. Аннаев, Р. И. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Р. И. Аннаев, Н. В. Чупанова. – Махачкала : ДГПУ, 2022. – 98 с. – Режим доступа: для авториз. пользователей. – URL: <https://e.lanbook.com/book/262214>.
2. Здоровцева, Н. А. История адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н. А. Здоровцева, М. В. Малышева, В. В. Гриднева. – Омск : СибГУФК, 2024. – 138 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722513>.
3. Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т. В. Карасёва, А. С. Махов, С. Ю. Толстова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 164 с. – Режим доступа: по подписке: – URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1915404>.
4. Марченко, О. К. Основы физической реабилитации : учебник / О. К. Марченко. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 528 с.
5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / ред. С. П. Евсеев. – Москва : Советский спорт, 2013. – 386 с.
6. Фурманов, А. Г.Формирование здорового образа жизни : пособие / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. – Мозырь : МГПУ, 2014. – 200 с.

*25.06.2025*

*Дополнительная*

1. Бондаренко, А. Е. Физическая культура при плоскостопии : практическое пособие / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, Ж. А. Зыкун. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2021. – 29 с.
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки) : практическое руководство / сост.: И. А. Назаренко, Ж. А. Зыкун, О. А. Захарченко. – Гомель : ГГУ имени Ф. Скорины, 2017. – 39 с.
3. Особенности физического воспитания студентов специальных медицинских групп с использованием унифицированных тренировочных комплексов : монография / С. С. Аганов, С. А. Барченко, А. Э. Болотин [и др.]. – Санкт-Петербург : РГПУ, 2021. – 124 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=691739>
4. Упражнения системы пилатес для самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост. : О. А. Захарченко, С. Л. Володкович, М. Ю. Палашенко. - Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2022. - 44 с. URI: <https://elib.gstu.by/handle/220612/27027>
5. Физическая культура. Электронный учебно-методический комплекс для специального учебного отделения / В. А. Овсянкин [и др.]. Каф. физического воспитания и спорта. – Минск: БГУ, 2021. 499 с. : табл. – Библиогр.: с. 311–320 URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/258505>
6. Фитнес-йога в практике физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / составители : С. Л. Володкович, Е. В. Володкович, Л. М. Ярчак ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2023. - 37 с. URI: <https://elib.gstu.by/handle/220612/29467>

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ**

**ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

на 2024/2025 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Дополнения и изменения | Основание |
|  | Обновлен список литературы (прилагается). | Замена устаревших источников |
|  | Пересмотрена учебно-методическая карта. Разработаны учебно-методические карты для обучающихся по программе общего высшего образования на разное количество часов по учебным планам специальностей (прилагаются). | Изменение количества часов в учебных планах специальностей |

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

(протокол № 5 от 10.12.2024г.)

Заведующий кафедрой физвоспитания и спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.К.Бондаренко

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Севдалев