



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

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

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

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

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

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.

**Целью** учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

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

* формирование позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
* повышение физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;
* подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях по видам спорта, предусматривающим широкое привлечение 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 относится 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 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:*

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся специального учебного отделения:

должен ***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;
* 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.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся основного и подготовительного учебного отделения должен ***знать:***

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

***уметь:***

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

Учебная программа учреждения высшего образования «Физическая культура» для всех специальностей университета изучается студентами в виде факультативной дисциплины в объеме 70, 68, 66, 64, 62, 58 часов учебных занятий.

**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.

**Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура»**

для основного и подготовительного учебного отделений

*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; освоение навыков судейства соревнований.

*Учебно-тренировочный раздел* занятий направлен на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; 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, контрольное тестирование и соревнования по избранному виду спорта). |
| Внутривузовские спортивно-массовые, физкультурно- оздоровительные мероприятия и спортивные соревнования по календарю спортивного клуба. | Спортивные праздники, вечера, «Дни здоровья», показательные выступления, внутривузовские спартакиады и мероприятия по календарному плану |
| Межвузовские спортивно-массовые, физкультурно оздоровительные мероприятия | Универсиада, фестивали по видам спорта, чемпионаты города и Республики Беларусь, соревнования по видам спорта |
| 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.

**Средства общей физической подготовки.**

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Рекомендуется использовать следующие средства для развития физических качеств.

**Быстрота.** Общеразвивающие и специальные упражнения. Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

**Выносливость.** Средства, развивающие общую и специальную выносливость из различных видов спорта. Смешанные передвижения: чередование бега слабой интенсивности с быстрой ходьбой, средней интенсивности с ходьбой. Оздоровительный бег от 6 до 10 мин.

**Гибкость.** Общеразвивающие упражнения статического и динамического характера, выполняемые с максимальной амплитудой.

**Ловкость.** Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции, и решением двигательных задач в минимальном временном интервале. Подвижные и спортивные игры. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т.д.), имитационные и отвлекающие действия. Упражнения, развивающие статическое и динамическое равновесие.

**Сила.** Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на тренажерах, гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения с преодолением собственного веса и внешнего сопротивления.

**Средства специальной физической подготовки.**

**Гимнастика.** Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям.

Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба, прыжки, приседания, наклоны, перекаты, кувырки, элементарные упражнения в равновесии, висах, упорах, в положении лежа, на гимнастических снарядах, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее. Упражнения различной сложности, ритмической (в т. ч. танцевальной) структуры, длительности и интенсивности.

**Атлетическая гимнастика.** Упражнения с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, укрепления мышц, увеличения мышечной массы и повышения работоспособности. В занятиях используют общеразвивающие упражнения с гантелями и другими отягощениями, эспандером, собственным весом, на спортивных тренажерах. Особое внимание уделяется упражнениям для развития силы рук и верхнего плечевого пояса, спины и мышц брюшного пресса.

**Спортивные игры, подвижные игры.** Общеразвивающие и специальные упражнения в игровых видах спорта. Освоение и совершенствование элементов техники. Основные тактические приемы игры. Имитационные и отвлекающие действия, финты. Товарищеские, контрольные двусторонние игры.

**Баскетбол.** Стойка, повороты, вышагивание, передвижение. Ведение, ловля и передачи мяча (одной или двумя руками, с отскоком от пола). Броски (одной или двумя руками, в прыжке). Выбивание, перехват и блокировка мяча. Обучение тактическим действиям. Командная игра.

**Волейбол**. Стойки и передвижения. Подачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра.

**Легкая атлетика**. Бег и ходьба как естественные локомоции, укрепляющие здоровье, обеспечивающие профилактику заболеваний и увеличение функциональных возможностей организма, закаливание природно-климатическими факторами. Нормирование нагрузок оздоровительной направленности. Соотношение бега и ходьбы. Границы пульсовых режимов. Метод равномерного непрерывного бега и непрерывный переменный бег.

**Оздоровительные системы.**

Для повышения функциональных возможностей организма и совершенствования двигательных способностей могут быть использованы разнообразные оздоровительные системы и средства.

**Фитнесс.** Общий фитнесс, физический и спортивно-ориентированный. Средства фитнесса: виды аэробной направленности (ходьба, подвижные игры); гимнастические упражнения (наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи); упражнения циклического характера (силовые упражнения (с отягощением, со снарядами, с эластичными предметами, с сопротивлением партнера); упражнения на растягивание; упражнения релаксации и рекреации.

**Пилатес** – комплекс упражнений, выполняемый в медленном темпе, направленный на улучшение осанки, укрепление мышц, развития силовой выносливости и гибкости. Данная оздоровительная система рассчитана на создание сильного и гибкого тела. Пилатес относится к направлению фитнеса.

**Аэробика.** Система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег и т.п.) и направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Калланетика.** Программа упражнений, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп.

**Йога**. Комплекс специальных упражнений, выполняемых из различных асан в сочетании с дыханием.

**Ритмическая гимнастика**. Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку. Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми и набивными мячами; в исходных положениях: сидя, лежа на спине, на боку, на животе, сидя на пятках.

**Шейпинг.** Научно обоснованная система оздоровительной физической культуры, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма. Его суть в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой.

**Дыхательная гимнастика**. Система специальных упражнений для регулирования процессов дыхания, улучшения вентиляции легких. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Практико-ориентированное образование в учреждениях высшего образования определяет цель профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) – психофизическая готовность и физическая пригодность к успешной профессиональной деятельности.

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

Методика обучения профессионально-прикладной физической культуры в контексте будущей профессии: гимнастика; атлетическая гимнастика; спортивные игры; легкая атлетика.

Методика обучения самостоятельным занятиям физическими упражнениями с учетом уровня физической подготовленности и функционального состояния организма. Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств

**Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура»**

для специального учебного отделения

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 сколиозе и 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 сколиозе и 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, снизу и 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**  для основного и подготовительного учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальности: 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 занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |  |
| **5 семестр** |  |  | 26 |  |  |  |  | |  |
| **Раздел 5** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов** |  |  |  |  |  |  |  | |
| П.З.  5.1 | Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом.  Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты | |
| 5.2-5.5 | Обучение средствам профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии |  | 8 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике | |
| 5.6-5.9 | Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии |  | 8 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике | |
| 5.10-5.12 | Формирование двигательных возможностей оздоровительной направленности для повышения двигательных функций и профилактики травматизма |  | 6 |  |  |  | [ 2; 6 ] | Контроль освоения на практике | |
| 5.13 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты | |
|  | ВСЕГО | 26 | | | | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  для основного и подготовительного учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальности: 6-05-0821 Лесное хозяйство, 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 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 | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **5 семестр** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  5.1 | Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом.  Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
| 5.2-5.5 | Обучение средствам профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии |  | 8 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.6-5.9 | Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии |  | 8 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.10-5.14 | Формирование двигательных возможностей оздоровительной направленности для повышения двигательных функций и профилактики травматизма |  | 10 |  |  |  | [ 2; 6 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.15-5.16 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ВСЕГО |  | 32 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  для основного и подготовительного учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальности: 1-02 03 03 Филологическое образование.Бел.яз и литр-ра. Ин.яз (английский), 1-02 03 04 Филологическое образование.Рус.яз и лит-ра. Ин.яз (англ/кит), | | | | | | | | |
| 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 | 6 | 7 | 8 |  |
| **5 семестр** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  5.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.  Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
| 5.2-5.6 | Обучение средствам профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии |  | 10 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.7-5.11 | Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии |  | 10 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.12-5.16 | Формирование двигательных возможностей оздоровительной направленности для повышения двигательных функций и профилактики травматизма |  | 10 |  |  |  | [ 2; 6 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.17 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ВСЕГО |  | 34 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  для основного и подготовительного учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальности: 6-05-0511-01 Биология, 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геология, 6-05-0532-04 Геоэкология, 6-05-0231-01 Современные ин. языки, 6-05-0222-01 История, 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкульт. коммуникаций (анг/нем), 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана истор-культ. наследия, 6-05-0533-06 Математика, 6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0533-09 Прикладная математика, 6-05-0313-01 Психология, 6-05-0533-12 Кибербезопасность, 6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0533-04 Компьютерная физика, 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0533-01 Физика, 6-05-0713-02 Электр. сис-мы и технологии, 6-05-0232-02 Русская филология, 6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0411-02 Финансы и кредит, 6-05-0311-02 Экономика и управление, 6-05-0311-05 Экономическая информатика, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0421-03 Эк. право. | | | | | | | | |
| 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 | 6 | 7 | 8 |  |
| **5 семестр** |  |  | 36 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 5** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  5.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.  Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
| 5.2-5.6 | Обучение средствам профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии |  | 10 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.7-5.11 | Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии |  | 10 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.12-5.17 | Формирование двигательных возможностей оздоровительной направленности для повышения двигательных функций и профилактики травматизма |  | 12 |  |  |  | [ 2; 6 ] | Контроль освоения на практике |
| 5.18 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ВСЕГО |  | 36 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  для основного и подготовительного учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальности: 6-05 0113 02 Филологическое образование.Бел.яз и литр-ра. Ин.яз (английский), 6-05 0113 02 Филологическое образование. Рус. яз и лит-ра. Ин.яз (англ/кит), | | | | | | | | | |
| 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 | 6 | 7 | 8 | |  |
| **6 семестр** |  |  | 26 |  |  |  |  | |  |
| **Раздел 6** | **Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей** |  |  |  |  |  |  |  | |
| П.З.  6.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты | |
| П.З.  6.2-6.6 | Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике | |
| 6.7-6.10 | Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 8 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике | |
| 6.11-6.12 | Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 4 |  |  |  | [ 1; 2; 7 ] | Контроль освоения на практике | |
| 6.13 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты | |
|  | ВСЕГО |  | 26 |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  для основного и подготовительного учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальности: 6-05-0222-01 История, 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана истор-культ. наследия, 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 | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **6 семестр** |  |  | 30 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 6** | **Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  6.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| П.З.  6.2-6.3 | Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 4 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.4-6.8 | Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.9-6.13 | Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 2; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.14-6.15 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ВСЕГО |  | 30 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  для основного и подготовительного учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальности : 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование, 6-05-0821 Лесное хозяйство, 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0612-03 Системы управления информацией, 6-05-0231-01 Современные ин. языки, 6-05-0533-12 Кибербезопасность, 6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0713-02 Электр. сис-мы и технологии, 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геоэкология, 6-05-0532-04 Геология | | | | | | | | |
| 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 | 6 | 7 | 8 |  |
| **6 семестр** |  |  | 32 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 6** | **Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  6.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| П.З.  6.2-6.3 | Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 4 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.4-6.8 | Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.9-6.13 | Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 2; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.14-6.16 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 6 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ВСЕГО |  | 32 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  для основного и подготовительного учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальности: 6-05-0511-01 Биология, 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкульт. коммуникаций (анг/нем), 6-05-0533-06 Математика, 6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0533-09 Прикладная математика, 6-05-0313-01 Психология, 6-05-0533-04 Компьютерная физика. 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0533-01 Физика, 6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0411-02 Финансы и кредит, 6-05-0311-02 Экономика и управление, 6-05-0311-05 Экономическая информатика, 6-05-0421-03 Эк. право | | | | | | | | |
| 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 | 6 | 7 | 8 |  |
| **6 семестр** |  |  | 34 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 6** | **Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  6.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| П.З.  6.2-6.6 | Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.7-6.11 | Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.12-6.16 | Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 2; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 6.17 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 2 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ВСЕГО |  | 34 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  для основного и подготовительного учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальность: 1-23-0102-02 Лингвистическое обеспечение межкульт. коммуникаций (междунар.туризм) | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Количество часов УСР | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **7 семестр** |  |  | 36 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 7** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  7.1-7.2 | Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом.  Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
| 7.3-7.7 | Обучение средствам профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии |  | 10 |  |  |  | [7 ] | Контроль освоения на практике |
| 7.8-7.12 | Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии |  | 10 |  |  |  | [ 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 7.13-7.16 | Формирование двигательных возможностей оздоровительной направленности для повышения двигательных функций и профилактики травматизма |  | 8 |  |  |  | [ 2; 6 ] | Контроль освоения на практике |
| 7.17-7.18 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ВСЕГО |  | 36 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  для основного и подготовительного учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальность: 1-23-0102-02 Лингвистическое обеспечение межкульт. коммуникаций (междунар.туризм) | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Количество часов УСР | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **8 семестр** |  |  | 30 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 8** | **Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей** |  |  |  |  |  |  |  |
| П.З.  8.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование  Функциональные пробы, двигательные тесты |
| П.З.  8.2-8.3 | Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 4 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 8.4-8.8 | Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 6; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 8.9-8.13 | Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря  Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП |  | 10 |  |  |  | [ 1; 2; 7 ] | Контроль освоения на практике |
| 8.14-8.15 | Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий.  Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы, двигательные тесты |
|  | ВСЕГО |  | 30 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  для специального учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальности: 6-05 0113 02 Филологическое образование.Бел.яз и литр-ра. Ин.яз (английский), 6-05 0113 02 Филологическое образование.Рус.яз и лит-ра. Ин.яз (англ/кит), | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Количество часов УСР | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5 семестр** |  |  | 34 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 5** | **Овладение элементами профессионально-прикладной подготовки с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний** |  |  |  |  |  |  |  |
| 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.  5.11-5.16 | Поддержание и совершенствование физических способностей и двигательных навыков с помощью средств современных оздоровительных систем, направлений фитнеса и элементов видов спорта |  | 12 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике |
| П.З.  5.17 | 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 |
|  | ВСЕГО | 34 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  для специального учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальности: 6-05-0821 Лесное хозяйство, 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0612-03 Системы управления информацией | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Количество часов УСР | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5 семестр** |  |  | 32 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 5** | **Овладение элементами профессионально-прикладной подготовки с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний** |  |  |  |  |  |  |  |
| 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.  5.11-5.15 | 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 |
| П.З.  5.16 | 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 |
|  | ВСЕГО | 32 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  для специального учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальности: 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование | | | | | | | | |
| Номер раздела, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Количество часов УСР | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| **5 семестр** |  |  | 26 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 5** | **Овладение элементами профессионально-прикладной подготовки с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний** |  |  |  |  |  |  |  |
| 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.  5.10-5.12 | 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 |
|  | ВСЕГО | 26 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  для специального учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальности: 6-05-0511-01 Биология, 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геология, 6-05-0532-04 Геоэкология, 6-05-0231-01 Современные ин. языки, 6-05-0222-01 История, 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкульт. коммуникаций (анг/нем), 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана истор-культ. наследия, 6-05-0533-06 Математика, 6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0533-09 Прикладная математика, 6-05-0313-01 Психология, 6-05-0533-12 Кибербезопасность, 6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0533-04 Компьютерная физика, 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0533-01 Физика, 6-05-0713-02 Электр. сис-мы и технологии, 6-05-0232-02 Русская филология, 6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0411-02 Финансы и кредит, 6-05-0311-02 Экономика и управление, 6-05-0311-05 Экономическая информатика, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0421-03 Эк. 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 |  |
| **5 семестр** |  |  | 36 |  |  |  |  |  |
| **Раздел 5** | **Овладение элементами профессионально-прикладной подготовки с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний** |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 5.11-5.17 | Поддержание и совершенствование физических способностей и двигательных навыков с помощью средств современных оздоровительных систем, направлений фитнеса и элементов видов спорта |  | 14 |  |  |  | [2-5] | Контроль освоения на практике |
| 5.18 | 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 |
|  | ВСЕГО | 36 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  для специального учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальности : 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование, 6-05-0821 Лесное хозяйство, 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0612-03 Системы управления информацией, 6-05-0231-01 Современные ин. языки, 6-05-0533-12 Кибербезопасность, 6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0713-02 Электр. сис-мы и технологии, 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геоэкология, 6-05-0532-04 Геология | | | | | | | | |
| 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 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.  6.8-6.13 | 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] |  |
|  | ВСЕГО |  | 32 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  для специального учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальности: 6-05-0511-01 Биология, 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкульт. коммуникаций (анг/нем), 6-05-0533-06 Математика, 6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0533-09 Прикладная математика, 6-05-0313-01 Психология, 6-05-0533-04 Компьютерная физика. 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0533-01 Физика, 6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0411-02 Финансы и кредит, 6-05-0311-02 Экономика и управление, 6-05-0311-05 Экономическая информатика, 6-05-0421-03 Эк. 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 |  |
| **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.  6.8-6.13 | 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  6.14-6.17 | Составление индивидуальных программ с учетом противопоказаний и функционального состояния организма. Оценка и самооценка работоспособности |  | 8 |  |  |  | [2-6] |  |
|  | ВСЕГО |  | 34 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  для специального учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальности: 6-05 0113 02 Филологическое образование.Бел.яз и литр-ра. Ин.яз (английский), 6-05 0113 02 Филологическое образование. Рус. яз и лит-ра. Ин.яз (англ/кит) | | | | | | | | |
| 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** |  |  | 26 |  |  |  |  |  |
| **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  6.12-6.13 | Составление индивидуальных программ с учетом противопоказаний и функционального состояния организма. Оценка и самооценка работоспособности |  | 4 |  |  |  |  |  |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО |  | 26 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  для специального учебного отделения  Дневная форма обучения  Специальности: 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкульт. коммуникаций (междунар.туризм) | | | | | | | | |
| 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.  6.7-6.13 | 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  6.14-6.15 | Составление индивидуальных программ с учетом противопоказаний и функционального состояния организма. Оценка и самооценка работоспособности |  | 4 |  |  |  |  |  |
|  | ФОРМА КОНТРОЛЯ | ЗАЧЕТ | | | | | |  |
|  | ВСЕГО |  | 30 |  |  |  |  |  |

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

*Основная*

1. Баранов, Д. В. Физическая культура : тексты лекций / Д. В. Баранов, А. С. Малиновский, Ж. А. Зыкун. – Гомель : Полеспечать, 2020. – 168 с.
2. Иванов, С. А. Цивилизация и олимпизм : учебное пособие / С. А. Иванов, О. В. Осипенко. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 161 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. – Режим доступа: по подписке: – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538>
4. Родин, Ю. И. Научные основы физической культуры. Часть 1. Теория физической культуры : учебное пособие / Ю. И. Родин. – Москва : МПГУ, 2023. – 254 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157550>.
5. Старчанка, У. М. Спартыўная метралогія : падручнік / У. М. Старчанка. – Мінск : РІВШ, 2021. – 366 с.
6. Шамрай, С. Д. Физическая культура : учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург : ВШНИ, 2021. – 107 с. – Режим доступа: для авториз. пользователей. – URL: <https://e.lanbook.com/book/486266>.

*25.06.2025*

*Дополнительная*

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КНОРУС, 2013. – 240 с.
2. Володкович, С. Л. Физическая культура: основное и подготовительное учебное отделение : электронный учебно-методический комплекс / С. Л. Володкович, Т. Ф. Торба. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2023. – URL: <https://elib.gstu.by/handle/220612/28682>
3. Вопросы физического воспитания студентов вузов. Вып. 15 / [редкол.: В. М. Куликов (отв. ред.) и др.]. – Минск : БГУ, 2022. – 159 с.
4. Захарченко, О. А. Оздоровительная ходьба : практическое пособие / О. А. Захарченко, Д. Д. Захарченко, Д. А. Хихлуха. – Гомель: ГГУ имени Ф. Скорины, 2019. – 39 с. – URL: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/7656>
5. Ибрагимова, О. А. Начальное обучение игре настольный теннис / О.А. Ибрагимова., П.Ю. Малаалиева, А.Ж Вараев. – Махачкала, 2019. – 42 с.
6. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учебное пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.
7. Куликов, В. М. Педагогические основы физического воспитания : учебное пособие / В. М. Куликов, С. В. Хожемпо. – Минск : БГУ, 2018. – 256 с.
8. Мартинович, С.В. Круговая тренировка: развитие силовых способностей : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / С.В. Мартинович, М.Ю. Палашенко, И.А. Назаренко, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 40 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/7660>
9. Методика обучения элементам техники игры в баскетбол : учебное пособие / Л. В. Бухтоярова, В. Н. Шершунова, Э. Р. Залялова, М. Б. Попова. – Казань : Казанский университет, 2022. – 127 с. – URL: <https://kpfu.ru/staff_files/F_873361698/UChEBNOE_POSOBIE_PO_BASKETBOLU___kopiya.pdf>
10. Основы лёгкой атлетики : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины ; сост. Н.А. Гончар, Н.В.Селиверстова, Н.В.Швайликова . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 44 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/6348>
11. Палашенко, М.Ю. Круговая тренировка: развитие двигательно-координационных способностей : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / М.Ю. Палашенко, Е. П.Лисаевич, И.А. Назаренко, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 43 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/7660>
12. Развитие физических качеств посредством подвижных игр и эстафет : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей / Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины ; сост. А. С. Малиновский . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 26 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/6460>
13. 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>
14. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / ред. В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков. – Москва : Юнити-ДАНА, 2013. – 430 с.
15. Физическая культура. Электронный учебно-методический комплекс для специального учебного отделения / В. А. Овсянкин [и др.]. Каф. физического воспитания и спорта. – Минск: БГУ, 2022 619 с. : табл. – Библиогр.: с. 371–380 URL. <https://elib.bsu.by/handle/123456789/282956>

16. Физическая культура : электронный учебно-методический комплекс для основного и подготовительного учебных отделений / В.А. Овсянкин [и др.]; БГУ, Каф. физического воспитания и спорта. – Минск: БГУ, 2022. – 619 с. : табл. – Библиогр.: с. 371–380 URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/282956>

1. 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 |
|  |  |  |

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