

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе БГПУ

В.В. Шлыков

Регистрационный № УД-35-03-87-2015/р.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ  
ГРУППАХ**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности:

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям)

направления специальности:

1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная)

Факультет физического воспитания

Кафедра медико-биологических основ физического воспитания

Курс (курсы) 3,4

Семестр (семестры) 6,7,8

Лекции 44 из них 4 УСРС

(количество часов)

Экзамен 8 семестр

Семинарские

занятия 10

(количество часов)

Зачет 6,7 семестр

Практические

занятия 100 из них 12 УСРС

(количество часов)

Аудиторных часов по

учебной дисциплине 154

(количество часов)

Всего часов по

учебной дисциплине 266

(количество часов)

Форма получения  
высшего образования  
дневная

Составил(и) Н.Г. Соловьёва, к.б.н, доцент; В.И. Тихонова

2015 г.

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж», утверждена 04.05.2015 г., регистрационный номер УД-35-03-79-2015/баз.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой медико-биологических основ физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

15.05.2015 г., протокол №10

Заведующий кафедрой

 Н.Г. Соловьёва

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

27.05.2015 г., протокол № 9

Председатель

 М.М. Круталевич

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического  
управления БГПУ

 Е.А. Кравченко

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах» разработана на основе образовательных стандартов Республики Беларусь первой ступени высшего образования для направления специальности: 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная).

**Цель** учебной дисциплины: освоение студентами содержания и принципов организации занятий по физической культуре лиц с нарушениями в состоянии здоровья для расширения адаптационных возможностей их организма.

**Задачи** учебной дисциплины:

- освоить организационно-методические основы физической культуры в специальных медицинских группах (СМГ), специальных учебных отделениях;
- изучить особенности применения средств и методов физической культуры в СМГ при различных заболеваниях;
- освоить проведение комплексов лечебной гимнастики при различных заболеваниях;
- освоить основы врачебно-педагогического контроля в СМГ;
- изучить структуру и определение уровня реабилитационного потенциала организма у лиц, относящихся к специальной медицинской группе;
- освоить принципы дозирования и нормирования физической нагрузки у лиц занимающихся в СМГ и специальным учебных отделениях.

Учебный план по направлению специальности обеспечивает широкий круг знаний в области психолого-педагогических и медико-биологических наук. Программа составлена с учетом последовательной реализации внутри- и междисциплинарных связей, базовыми дисциплинами по курсу «Физическая культура в специальных медицинских группах» являются «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания», «Спортивная медицина», «Теория и организация лечебной физической культуры (ЛФК)», «ЛФК при заболеваниях и травмах».

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура в специальных медицинских группах» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

### **Требования к академическим компетенциям**

Студент должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности.
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.

АК-8. Владеть навыками устной и письменной коммуникации.

АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

### **Требования к социально-личностным компетенциям специалиста**

Студент должен:

СЛК-1. Владеть качествами гражданственности.

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

СЛК-3. Владеть способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.

СЛК-6. Уметь работать в команде.

### **Требования к профессиональным компетенциям**

Студент должен быть способен:

ПК-1. Формировать физическую культуру личности.

ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.

ПК-4. Формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания.

ПК-5. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями.

ПК-6. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания.

ПК-7. Работать с научно-методической литературой.

ПК-8. Дифференцировать и индивидуализировать физические нагрузки.

ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.

ПК-10. Контролировать и анализировать эффективность занятий физическими упражнениями.

ПК-11. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

ПК-12. Работать с нормативными правовыми актами и другими документами.

ПК-13. Составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам.

ПК-14. Анализировать и оценивать собранные данные.

ПК-15. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.

ПК-16. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.

ПК-17. Готовить доклады и материалы к презентациям.

ПК-18. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций.

ПК-19. Анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность.



ПК-20. Анализировать перспективы и направления развития спорта и физического воспитания.

ПК-21. Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта.

ПК-22. Использовать в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта знания смежных дисциплин.

ПК-23. Использовать в научных исследованиях современные информационные технологии.

ПК-24. Разрабатывать методики коррекции и восстановления с учетом результатов научно-исследовательских работ.

ПК-25. Выбирать эффективный критерий оптимального дозирования физической нагрузки.

ПК-26. Формировать знания, двигательные умения и навыки.

ПК-27. Осуществлять направленное развитие двигательных способностей.

ПК-28. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

ПК-29. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

ПК-30. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.

ПК-31. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями.

ПК-32. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

ПК-33. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом пола, возраста и уровня физического состояния.

ПК-34. Разрабатывать авторские лечебно-профилактические программы занятий, уроков физической культуры (физкультурных занятий) с учетом контингента занимающихся, условий образовательной среды.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

**знать:**

– организацию физической культуры в специальных медицинских группах, специальном учебном отделении;

– характеристику групп для занятий физической культурой в учебных заведениях;

– принципы формирования специальных медицинских групп, групп специального учебного отделения;

– задачи физического воспитания лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья;

– врачебно-педагогический контроль в специальных медицинских группах, специальном учебном отделении;

– методы дифференцированного подхода к дозированию физической нагрузки у лиц с хроническими заболеваниями;

- особенности проведения занятий в специальных медицинских группах, специальном учебном отделении при различных заболеваниях;
- основные оздоровительные системы и практики.

**уметь:**

- организовать и проводить (уроки) занятия физической культурой в специальных медицинских группах (специальном учебном отделении);
- определять уровень физической подготовленности, функциональное состояние у лиц с различными заболеваниями;
- определять уровень реабилитационного потенциала организмов, занимающихся в специальных медицинских группах (специальном учебном отделении);
- применять различные средства и формы занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья;
- использовать различные системы оздоровления с целью укрепления и восстановления здоровья человека.

**владеть:**

- навыками проведения уроков (занятий) физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- навыками дозирования физической нагрузки при проведении занятий с лицами, относящимися к специальной медицинской группе (специальному учебному отделению);
- навыками оценки эффективности занятий физической культурой с лицами, имеющими хронические заболевания.

В процессе обучения используются традиционные формы преподавания дисциплины: лекции, практические и семинарские занятия, а также элементы управляемой самостоятельной работы студентов и профессионально ориентированные, активные методы обучения. На лекциях – современные учебно-информационные ресурсы (компьютерные презентации учебного материала, видеофильмы), элементы проблемного обучения (проблемное изложение, частично-поисковый метод), коммуникативные технологии (дискуссия, учебные дебаты и др.). На практических занятиях закрепляются знания, полученных в процессе обучения, активизируется самостоятельная деятельность студентов, решаются ситуационные задачи, формируются и совершенствуются профессионально-педагогические умения и навыки. Осваиваются технологические средства обучения (программно – компьютерный комплекс «БОС» (БОС – «Дыхание»), электронный «Паспорт здоровья учащегося»).

На семинарских занятиях проверяются и углубляются знания материала лекционного курса, а также контролируется и оценивается самостоятельная работа студентов.

Самостоятельная учебная и научно-исследовательская работа студентов заключается в изучении основной и дополнительной научно-методической литературы, реферировании литературных источников, подготовке сообщений и кратких докладов, выполнении индивидуальных заданий, решении практических задач, подготовке к зачету и экзамену.

Общий объем часов по учебной дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах» составляет 266 учебных часов, из них – 154 аудиторных.

Распределение аудиторных часов по видам занятий: лекций – 44 часа, практических занятий – 100 часов, семинарских – 10 часов.

Всего аудиторных часов в 6-ом семестре – 36 часов (12 – лекционных, из них – 2 часа УСРС; 2 – семинарских, 22 – практических, из них – 6 часов УСРС). Итоговый контроль знаний осуществляется в виде зачета.

В 7-ом семестре – 54 аудиторных часа (16 – лекционных, 4 – семинарских, 34 – практических, из них – 2 часа УСРС). Итоговый контроль знаний осуществляется в виде зачета.

И в 8-ом семестре – 64 аудиторных часа (16 – лекционных, из них – 2 часа УСРС; 4 – семинарских, 44 – практических, из них – 4 часа УСРС). Итоговый контроль знаний осуществляется в виде экзамена.

Репозиторий БГПУ

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **Раздел 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ, СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ**

**Тема 1.1** Принципы формирования специальных медицинских групп и групп специального учебного отделения

Организация учебного процесса по физической культуре в специальных медицинских группах в общеобразовательных и высших учебных заведениях.

Распределение обучающихся на медицинские группы здоровья: основная, подготовительная, СМГ, ЛФК. Основа комплектования специальных медицинских групп – углубленный медицинский осмотр. Критерии комплексной оценки состояния здоровья. Характеристика групп здоровья.

Формирование подгрупп для занятий в зависимости от тяжести и характера заболеваний, качества приспособления к мышечной работе. Организация физической культуры в СМГ: приказы, наполняемость групп, перевод в другие группы, форма контроля успеваемости. Допустимые физические нагрузки с учетом диагноза заболевания, функционального состояния организма, физической подготовленности учащихся и студентов.

### **Раздел 2. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СМГ**

**Тема 2.1** Содержание и организация врачебно-педагогического контроля в СМГ

Методы врачебно-педагогического контроля в СМГ. Цели и задачи, содержание. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий, оценка результатов по уровню приспособительных реакций, анализу двигательной деятельности учащихся.

Методы дифференцированного подхода к дозированию физической нагрузки у лиц с хроническими заболеваниями в процессе педагогического контроля. Организация и проведение занятий, определение объема и интенсивности физической нагрузки на уроке. Пульсометрия, составление и анализ графика физиологической кривой нагрузки, оценка правильности распределения физических нагрузок на уроке в СМГ. Методические приемы изменения величины физической нагрузки. Контроль за состоянием занимающихся по внешним признакам утомления. Хронометрирование урока, определение его общей и моторной плотности. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.

Социально-гигиенический мониторинг уровня физического состояния занимающихся в СМГ. Электронный «Паспорт здоровья учащегося».

**Тема 2.2** Оценка уровня физической подготовленности занимающихся в СМГ

Физическая подготовленность – основа высокой работоспособности во всех видах деятельности человека. Классификация двигательных способностей человека. Гетерохронность в развитии физических качеств человека и влияние



факторов внешней среды на их развитие. Оценка двигательных способностей учащихся (количественная и качественная). Контрольные испытания для определения результативности педагогического процесса в СМГ.

Социально-гигиенический мониторинг «Паспорт здоровья учащегося». Оценка уровня физического состояния занимающихся в СМГ. Заполнение «Паспорта здоровья учащегося» в электронном варианте.

### **Тема 2.3 Педагогический контроль уровня развития физических качеств**

**Выносливость, виды. Факторы, определяющие развитие различных видов выносливости. Сенситивные периоды развития выносливости.**

Средства и методы развития выносливости в СМГ. Особенности развития качества выносливости у занимающихся в СМГ. Дозирование нагрузки направленной на тренировку качества выносливости в СМГ. Методы и критерии оценки выносливости в СМГ. Прямой и косвенный способ измерения выносливости.

**Силовые способности, виды. Факторы, определяющие развитие силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей в СМГ. Особенности развития качества силы у занимающихся в СМГ. Дозирование нагрузки направленной на тренировку качества силы в СМГ. Методы и критерии оценки силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости в СМГ. Специальные контрольные упражнения и измерительные устройства для оценки силовых способностей.**

**Скоростные способности, виды. Факторы, определяющие развитие скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Средства и методы развития скоростных способностей в СМГ. Особенности развития скоростных способностей у лиц, занимающихся в СМГ. Дозирование нагрузки направленной на тренировку скоростных способностей в СМГ. Методы и критерии оценки скоростных способностей в СМГ. Тесты для оценки быстроты простой и сложной реакций; скорости одиночного движения; максимальной быстроты движений в разных суставах; скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях в СМГ.**

**Понятие «гибкость», виды. Факторы, определяющие развитие гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Характеристика развития гибкости у учащихся с хроническими заболеваниями по сравнению со здоровыми. Средства и методы развития гибкости в СМГ. Особенности развития качества гибкости у занимающихся в СМГ. Дозирование нагрузки направленной на развитие гибкости в СМГ.**

Методы и критерии оценки гибкости в СМГ. Аппаратурные способы измерения гибкости (механический, механо-электрический, оптический, рентгенографический). Тесты для оценки подвижности различных суставов («Подвижность позвоночного столба», «Подвижность в плечевом суставе», «Подвижность в тазобедренном суставе», «Подвижность в коленных и голеностопных суставах»).

Педагогические требования к развитию двигательных качеств.

## **Тема 2.4** Определение уровня физического развития занимающихся в СМГ

Понятие «Физическое развитие». Факторы, формирующие физическое развитие человека. Характеристика физического развития учащихся с хроническими заболеваниями. Методы исследования физического развития в СМГ (соматоскопия, антропометрия) Оценка физического развития учащихся в СМГ методами антропометрических стандартов, индексов и корреляции. Учет показателей физического развития для планирования объема и интенсивности физической нагрузки в СМГ.

## **Тема 2.5** Определение функционального состояния у лиц с различными заболеваниями

Особенности функционального состояния основных систем организма у лиц, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы как интегративные, характеризующие состояние организма в целом. Функциональные изменения в организме занимающихся в СМГ при патологии сердечно-сосудистой и дыхательной систем с учетом возрастных особенностей. Функциональные пробы для оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, правила проведения, оценка результатов. Аппаратные методы контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем с целью адекватного дозирования физической нагрузки и оценки эффективности процесса физического воспитания в СМГ на разных двигательных режимах.

Определение функционального состояния органов пищеварения и выделения с целью контроля процесса восстановления при заболеваниях желудочно-кишечного тракта гепатобиллиарной системы и органов мочевыделительной системы клинико-биохимическими, аппаратными методами. Роль субъективных жалоб, самоконтроля. Контрольно-педагогическое тестирование у лиц с заболеванием пищеварительной и мочевыделительной систем.

Особенности функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата у лиц, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. Роль ЦНС в регуляции различных функций и процессов. Роль неврологического анамнеза в оценке функционального состояния нервной системы. Характеристика основных нервных процессов (их силы, уравновешенности, подвижности). Характеристика сенсорных систем (зрительной, слуховой, вестибулярной и двигательной). Влияние физической нагрузки на состояние ЦНС и нервно-мышечного аппарата у учащихся в СМГ. Определение функционального состояния ЦНС, периферической нервной системы, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, сенсорных систем у занимающихся в СМГ. Учет результатов при построении занятий в СМГ и оценке их эффективности.

Проведение функциональных проб у детей и лиц молодого возраста с отклонениями в состоянии здоровья и оценка их результатов.

**Тема 2.6** Реабилитационный потенциал организма лиц, занимающихся в СМГ

Понятие «реабилитационный потенциал», содержание. Методика оценки реабилитационного потенциала. Принципы дифференцирования физической нагрузки у занимающихся в соответствии с уровнями их физического развития, функционального состояния и функциональной подготовленности.

**Тема 2.7** Основы врачебно-педагогического контроля в СМГ  
(итоговый семинар по темам 1.1– 2.6)

### **Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

**Тема 3.1** Средства и формы занятий в СМГ

Основные средства физической культуры в СМГ: физические упражнения и природные факторы. Комплексное воздействие физических упражнений и природных факторов на повышение адаптационных возможностей учащихся специальной медицинской группы. Выполнение программы по физической культуре в соответствии с решением общих и специальных задач в СМГ.

Основные формы занятий физическими упражнениями в СМГ: учебные занятия (классно-урочные); физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы, минутки); самостоятельные занятия физическими упражнениями; оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые в свободное от занятий время (в выходные дни, в период каникул).

Подготовительный и основной периоды в учебно-воспитательном процессе по физической культуре в СМГ. Содержание и организационно-методические особенности построения учебных занятий в СМГ.

Разработка индивидуальных схем оздоровления, включающих различные формы занятий физическими упражнениями для учащихся, отнесенных к спецмедгруппе. Составление комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз для учащихся, отнесенных к спецмедгруппе при различных заболеваниях.

**Тема 3.2** Содержание базового и вариативного компонентов программы по физической культуре в СМГ

Базовый и вариативный компоненты программы по физической культуре для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений и их характеристика. Примерное распределение часов, содержание теоретического и практического разделов базового и вариативного компонентов программы.

Календарно-тематическое планирование: легкая атлетика, гимнастика, акробатика, лыжная подготовка, комплексы упражнений специального

назначения, психофизическая тренировка, метод обучения диафрагмально-релаксационному типу дыхания (БОС – «Дыхание»), традиционные и нетрадиционные системы оздоровления.

Средства по годам обучения с учетом показаний, ограничений и противопоказаний к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья занимающихся. Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся спецмедгруппы, декларируемые базовым и вариативным компонентами программы по физической культуре.

Характеристика базового и вариативного компонентов программы по физической культуре в специальном учебном отделении средних и высших учебных заведений.

**Тема 3.3** Показания и противопоказания по разделам учебной программы для специальных медицинских групп

Наиболее рациональные средства и методы физической культуры, отвечающие состоянию здоровья и уровню физической подготовленности занимающихся в СМГ по разделам учебных программ для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в образовательных учреждениях с учетом медицинских противопоказаний и педагогических рекомендаций.

**Тема 3.4** Особенности методики проведения занятий в СМГ при различных заболеваниях

Краткая характеристика наиболее распространенных заболеваний различных систем организма занимающихся в СМГ. Задачи и особенности методики занятий физической культурой у лиц с ослабленным здоровьем.

Подбор специальных упражнений в зависимости от патогенеза заболевания. Основные противопоказания к применению различных физических упражнений на занятиях учащихся СМГ с учетом имеющихся заболеваний.

Медико-педагогические наблюдения в процессе занятий, дозирование физических нагрузок, учет эффективности проводимых занятий. Основные документы планирования учебно-воспитательной работы в СМГ.

(итоговый семинар по вопросам темы 3.4.)

## **Раздел 4. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ**

**Тема 4.1** Организация и методика занятий физической культурой группы «А» специального учебного отделения

Характеристика заболеваний студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «А». Задачи теоретического и практического разделов программы по физической культуре в средних учебных заведениях, вузах. Особенности изучения основ видов спорта, развития двигательных способностей на занятиях в специальных учебных отделениях.

Схема занятия (урока) с лицами группы «А». Средства применяемые на занятиях физической культурой у лиц, отнесенных к группе «А». Ограничения и противопоказания к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья студентов группы «А». Факторы, лимитирующие физическую нагрузку студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «А». Дозирование физической нагрузки и организация контроля ее переносимости на занятиях по физической культуре в специальном учебном отделении с лицами группы «А» в соответствии с реабилитационным потенциалом занимающихся.

**Тема 4.2** Организация и методика занятий физической культурой группы «Б» специального учебного отделения

Характеристика заболеваний студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «Б». Задачи теоретического и практического разделов программы по физической культуре, особенности изучения основ видов спорта, развития двигательных способностей на занятиях в специальных учебных отделениях студентов группы «Б» в средних учебных заведениях, вузах.

Схема занятия (урока) с лицами группы «Б». Средства, применяемые на занятиях физической культурой у лиц, отнесенных к группе «Б». Ограничения и противопоказания к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья студентов группы «Б». Факторы, лимитирующие физическую нагрузку студентов отнесенных для занятий физической культурой к группе «Б». Дозирование физической нагрузки и организация контроля ее переносимости на занятиях по физической культуре в специальном учебном отделении с лицами группы «Б».

**Тема 4.3** Организация и методика занятий физической культурой группы «В» специального учебного отделения

Характеристика заболеваний студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «В». Задачи теоретического и практического разделов программы по физической культуре, особенности изучения основ видов спорта, развития двигательных способностей на занятиях в специальных учебных отделениях группы «В» в средних учебных заведениях, вузах

Схема занятия (урока) с лицами группы «В». Средства, применяемые на занятиях физической культурой у лиц, отнесенных к группе «В». Ограничения и противопоказания к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья студентов группы «В». Факторы, лимитирующие физическую нагрузку студентов отнесенных для занятий физической культурой к группе «В». Дозирование физической нагрузки и организация контроля ее переносимости на занятиях в специальном учебном отделении группы «В».

**Тема 4.4** Организация и методика занятий физической культурой групп «А», «Б», «В» специального учебного отделения

(итоговый семинар по темам 4.1.- 4.3)

## **Раздел 5. СОДЕРЖАНИЕ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СМГ**

**Тема 5.1** Системы оздоровления в вариативном компоненте программы по физической культуре

Краткая характеристика систем оздоровления Кеннета Купера, Н.М.Амосова, П.К.Иванова, Т. Ханна, Б.С.Толкачева и др. Психофизическая тренировка Каролиса Динейко, оздоровительные системы народов Востока, их характеристика. Единство физической и психической природы человека. Нетрадиционные системы оздоровления (ароматерапия, звукотерапия, цветотерапия) в системе физического воспитания в СМГ.

Клинико-физиологическое обоснование влияния оздоровительных систем и практик на организм человека. Особенности применения элементов различных систем оздоровления в вариативном компоненте программы по физической культуре у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Методические рекомендации по организации занятий. Показания, ограничения и противопоказания к применению элементов различных систем оздоровления при заболеваниях различных систем и органов.

**Тема 5.2** Дыхательные практики

Дыхательные гимнастики в системе физического воспитания в СМГ. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, ее сущность. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко, ее сущность. Звуковая гимнастика, ее сущность. Метод обучения диафрагмально-релаксационному типу дыхания (разновидность БОС, основанная на измерении variability сердечного ритма, или БОС – «Дыхание»).

Особенности применения парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, методики волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко, звуковой гимнастики в вариативном компоненте программы по физической культуре у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Показания, ограничения и противопоказания к применению дыхательных практик А.Н. Стрельниковой, К. Бутейко, звуковой гимнастики и др. при заболеваниях различных систем и органов.



### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Самостоятельная внеаудиторная работа студента	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Управляемая самостоятельная работа				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>6 семестр</b>									
<b>1.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СМГ, СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ (2 ч.)</b>	<b>2</b>							
1.1	Принципы формирования специальных медицинских групп и групп специального учебного отделения	2					Уч.прогр. для СМГ: «ФК и здоровье» и «ФК» для вузов	[3,8,10,19 ]	Конспект, дискуссия
<b>2.</b>	<b>ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СМГ (34ч.)</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>16</b>			
<b>2.1</b>	<b>Содержание и организация врачебно-педагогического контроля в СМГ (8ч.)</b>	<b>2</b>		<b>6</b>		<b>4</b>			
2.1.1	Содержание и организация врачебно-педагогического контроля в СМГ	2					Уч.прогр. для СМГ: «ФК и здоровье» и «ФК» для вузов Дневник самоконтроля	[2,8,10,11, 19]	Конспект. Дискуссия
2.1.2	Содержание и организация врачебно-педагогического контроля в СМГ			6			Методика проведения пульсометрии, хронометрирова	[2,8,10,11, 19]	Хронометраж Составление и анализ физиологической

						ния. Электронный «Паспорт здоровья учащегося»		кривой нагрузки
<b>2.2</b>	<b>Оценка уровня физической подготовленности занимающихся в СМГ (4ч.)</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	<b>4</b>		
2.2.1	Оценка уровня физической подготовленности занимающихся в СМГ	2				Уч.прогр. для СМГ: «ФК и здоровье» и «ФК» для вузов Методики развития и контроля физических качеств	[6,8,10,11,19,20]	Конспект. Дискуссия
2.2.2	Оценка уровня физической подготовленности занимающихся в СМГ				2пр	Педагогические тесты	[6,8,10,11,19,20]	Практические задания, опрос
<b>2.3</b>	<b>Педагогический контроль уровня развития физических качеств (2ч.)</b>			<b>2</b>			[6,8,10,11,19,20]	Методики проведения о оценки педагогических тестов
<b>2.4</b>	<b>Определение уровня физического развития занимающихся в СМГ (4ч.)</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>4</b>		Учебные дебаты
2.4.1	Определение уровня физического развития занимающихся в СМГ	2				Компьютерная презентация	[6,8,10,11,19,20]	Конспект. Дискуссия
2.4.2	Определение уровня физического развития занимающихся в СМГ			2		Методы оценки уровня физического развития. Электронный «Паспорт здоровья учащегося»	[6,8,10,11,19,20]	Соц.-гигиен. мониторинг уровня физ. развития уч-ся Заполнение эл. «Паспорт здоровья учащегося»
<b>2.5</b>	<b>Определение функционального состояния у лиц с</b>	<b>2</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		

	<b>различными заболеваниями (12ч.)</b>								
2.5.1	Определение функционального состояния у лиц с различными заболеваниями	2					Компьютерная презентация	[6,8,10,11,19]	Ситуационные задачи, опрос
2.5.2	Определение функционального состояния у лиц с различными заболеваниями				2 л				
2.5.3	Определение функционального состояния у лиц с различными заболеваниями			6			Пульсометрия, Методика проведения функциональных проб	[6,8,10,11,19]	Анализ физиологической кривой нагрузки. Мониторинг уровня функц.состояния уч-ся
2.5.4	Определение функционального состояния у лиц с различными заболеваниями				2 пр		Функционально-диагностические методы и пробы	[6,8,10,11,19]	Опрос. Мониторинг функц. состояния учащихся
2.6	Реабилитационный потенциал организма лиц, занимающихся в СМГ (2ч.)				2 пр.		Уч.-метод. литература	[6,8,10,11,19]	Реферат. Опрос
2.7	Основы врачебно-педагогического контроля в СМГ (2ч.)		2					[6,8,10,11,19]	Рейтинговая контрольная №1
									Зачет
	<b>Всего:</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>16</b>			
<b>7 семестр</b>									
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СМГ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ (54ч.)</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>26</b>			
<b>3.1</b>	<b>Средства и формы занятий в СМГ (4ч.)</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>			
3.1.1	Средства и формы занятий в СМГ	2					Уч.прогр. для СМГ: «ФК и здоровье» и «ФК»	[3,7-9,10,19]	Конспект. Дискуссия
3.1.1	Средства и формы занятий в СМГ			2			Комплексы УГГ и физкульт.пауз	[3,7-9,10,19]	План-конспект

							План-конспект урока, КУ		урока, УГГ
<b>3.2</b>	<b>Содержание базового и вариативного компонентов программы по физической культуре в СМГ (4ч.)</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					
3.2.1	Содержание базового и вариативного компонентов программы по физической культуре	2					Уч.прогр. для СМГ «ФК и здоровье»	[9,10,19]	Конспект. Дискуссия
3.2.2	Содержание базового и вариативного компонентов программы по физической культуре			2			Отчетная документация учителя СМГ	[9,10,19]	Собеседование. Опрос
<b>3.3</b>	<b>Показания и противопоказания по разделам учебной программы для СМГ (4 ч.)</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>4</b>			
3.3.1	Показания и противопоказания по разделам учебной программы для СМГ	2					Таблицы. Уч.прогр.«ФК и здоровье»	[6-8,10,19]	Конспект. Дискуссия
3.3.2	Показания и противопоказания по разделам учебной программы для СМГ			2			Лабораторные методики проведения занятий при различных заболеваниях	[6-8,10,19]	Фронтальный опрос
<b>3.4</b>	<b>Особенности методики проведения занятий в СМГ при различных заболеваниях (42ч.)</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>20</b>			
3.4.1	Особенности методики проведения занятий в СМГ при различных заболеваниях	10					Учебно-методическое пособие. Уч.прогр.«ФК и здоровье»	[1,3-8,10,12,13,18,19]	Конспект. Дискуссия
3.4.2	Особенности методики проведения занятий в СМГ при различных заболеваниях		4					[1,3-8,10,12,13,18,19]	Рейтинговая контрольная №2. Опрос
3.4.3	Особенности методики проведения занятий в СМГ при различных заболеваниях			26			Лабораторные методики проведения занятий при	[1,3-8,10,12,13,18,19]	Контрольные уроки. Планы-конспекты.

							различных заболеваниях		КУ
3.4.4	Особенности методики проведения занятий в СМГ при различных заболеваниях				2 пр			[1,3-8,10, 12,13,18, 19]	Реферат. Опрос
									Зачет
	<b>Всего:</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>26</b>			
<b>8 семестр</b>									
<b>4.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ (36 ч.)</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>18</b>			
<b>4.1.</b>	<b>Организация и методика занятий физической культурой группы «А» специального учебного отделения (14ч.)</b>	<b>2</b>		<b>12</b>		<b>6</b>			
4.1.1	Организация и методика занятий физической культурой группы «А» специального учебного отделения	2					Прогр. СМГ, Уч.-метод. литература	[1,3,4, 6- 8,10, 12, 13,18,19]	Конспект, дискуссия
4.1.2	Организация и методика занятий физической культурой группы «А» специального учебного отделения			12			Лабораторные методики проведения занятий	[1,3,4, 6- 8,10, 12, 13,18,19]	План-конспект урока, КУ.
<b>4.2</b>	<b>Организация и методика занятий физической культурой группы «Б» специального учебного отделения (10ч.)</b>	<b>2</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			
4.2.1	Организация и методика занятий физической культурой группы «Б» специального учебного отделения	2					Прогр. СМГ, Уч.-метод. литература	[1,3,4, 6- 8,10, 12, 13,18,19]	Конспект, дискуссия
4.2.2	Организация и методика занятий физической культурой группы «Б» специального учебного отделения			6			Методики проведения занятий	[1,3,4, 6- 8,10, 12, 13,18,19]	План-конспект урока, КУ
4.2.3	Организация и методика занятий физической культурой группы «Б» специального учебного отделения				2 пр			[1,3,4, 6- 8,10, 12, 13,18,19]	Реферат. Опрос
<b>4.3</b>	<b>Организация и методика занятий физической</b>	<b>2</b>		<b>8</b>		<b>6</b>			

	<b>культурой группы «В» специального учебного отделения (10ч.)</b>								
4.3.1	Организация и методика занятий физической культурой группы «В» специального учебного отделения	2					Прогр. СМГ, Уч.-метод. литература	[1,3-8,10,12,13,18,19]	Конспект. Дискуссия
4.3.2	Организация и методика занятий физической культурой группы «В» специального учебного отделения			8			Методики проведения занятий	[1,3-8,10,12,13,16,18,19]	План-конспект урока, КУ
<b>4.5.</b>	<b>Организация и методика занятий физической культурой групп «А», «Б», «В» специального учебного отделения (2ч.)</b>		2					[1,3-8,10,12,13,18,19]	Рейтинговая контрольная №3.
<b>5.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СМГ (28ч.)</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>16</b>			
<b>5.1</b>	<b>Системы оздоровления в вариативном компоненте программы по физической культуре (14ч.)</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>			
5.1.1	Системы оздоровления в вариативном компоненте программы по физической культуре	6					Компьютерная презентация №1. Уч.-метод. литература	[3,10,14,15,17,18]	Конспект. Дискуссия
5.1.2	Системы оздоровления в вариативном компоненте программы по физической культуре			6			Методика проведения психо-физической тренировки	[3,10,14,15,17,18]	Практические задания
5.1.3	Системы оздоровления в вариативном компоненте программы по физической культуре				2пр		Уч.-метод. и науч.литература	[3,10,14,15,17,18]	Собеседование Презентации
<b>5.2</b>	<b>Дыхательные практики (12ч.)</b>	<b>2</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>8</b>			
5.2.1	Дыхательные практики	2					Компьютерная презентация №2. Методики дыхательных гимнастик	[3,10,15,17,18]	Учебные дебаты



5.2.2	Дыхательные практики				2л			[3,10,1517,18]	Презентации. Собеседование
5.2.3	Дыхательные практики			8			Программно – компьютерный комплекс «БОС»	[3,10,1517,18]	Освоение программы «БОС Дыхание»
5.3	Оздоровительные системы и практики в вариативном компоненте программы по физической культуре в СМГ (2ч.)		2					[3,10,14,1517,18]	Фронтальный опрос
									Экзамен
		<b>Всего:</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>		
		<b>Итого (154ч.):</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>88</b>	<b>16</b>	<b>76</b>		

Репозиторий БГПУ

## **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная:**

1. Бахрах, И.И., Гамза, Н.А. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья: учеб.-метод. пособие /И.И. Бахрах, Н.А. Гамза. - Минск: Адукацыя і выхавання, 2006. – 108 с.
2. Гамза, Н.А. Функциональные пробы в спортивной медицине: пособие / Н.А. Гамза, Г.Р. Гринь, Т.В. Жукова; Белор. Гос. Ун-т физ. культуры.-7-е изд., стереотип.-Минск : БГУФК, 2015.- 57 с.
3. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Об организации физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования в 2014/2015 учебном году» (<http://edu.gov.by/main.aspx?guid=14451>).
4. Медведева, Л.Е. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах: учеб. пособие / Л.Е. Медведева. - Омск: СибГУФК, 2006. – 116 с.
5. Сборник рекомендаций по работе с детьми, больными сколиозом / ГУО «Общеобразовательная санаторная школа-интернат №9 г. Минска для детей больных сколиозом»; сост. Г.А. Козорез, Г.Я. Пимахина, И.В. Антонова, Т.В. Гончаренко, В.И. Дубицкая [и др.]. - Минск, 2008. – 104 с.
6. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2009.–448 с.
7. Тимошина, И. Н. Физкультурное образование учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений [Текст]: Монография / И.Н. Тимошина. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 138 с.
8. Тихонова, В.И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.-метод. пособие / В.И.Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011. – 132 с.
9. Физическая культура и здоровье учащихся: учеб.-метод. пособие для учителей физической культуры: в 3 ч. / под общ. ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск, 2009.
10. Физическая культура и здоровье: учеб. программа для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским языком обучения / М-во образования Респ. Беларусь. - Минск: НИО, 2007. – 280 с.

### **Дополнительная литература:**

- 11.Белякова, Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физ. культуры и мед.работников учебных учреждений / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 154 с.
- 12.Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей: метод. пособие / В.К. Велитченко. - М., 2000.

13.Гавриленко, А.В. Физическая культура в специальных медицинских группах общеобразовательных школ, лицеев, гимназий: пособие для учителя: в 2 ч. / А.В. Гавриленко.– Гродно: Гродненский ОИПК и ПРР, 2002. – 200 с.

14.Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

15.К.Динейка. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Мн.: Польша, 1981.-144с.

16.Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод.пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011.

17.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура : учебник / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. - 527 с.

18.Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Сост. Г.Н.Кашаева; ВГПТК. - Витебск:ВГПТК, 2005.–55 с.

19.Физическая культура: учеб. программа для высш. учеб. заведений (для групп спец. учеб. отделения) / М-во образования Республики Беларусь [и др.]; сост. Т.А.Глазко. - Минск: РИВШ БГУ, 2003. – 46 с.

20.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 - 480 с.

Репозиторий БГПУ

## ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

ПРИМЕЧАНИЕ!\* - Задания выполняются по вариантам, в виде реферата или презентации (10-15 слайдов)

### Раздел 2. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СМГ

Тема 2.2 Оценка уровня физической подготовленности занимающихся в СМГ (2ч.)

**Цель:** Освоение лично и профессионально значимых знаний, умений и навыков проведения двигательных тестов (контрольных упражнений) для оценки физической подготовленности занимающихся в СМГ.

*Вопросы (задания) для самоподготовки:*

1. Охарактеризовать двигательные способности человека (классификация, гетерохронность в развитии физических качеств, особенности и последовательность развития у лиц с ослабленным здоровьем).

2. Освоить методику (условия) выполнения контрольных упражнений (тестов) для определения уровня физической подготовленности занимающихся в СМГ, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся\*:

- а) прыжок в длину с места толчком двух ног;
- б) наклон вперед из положения сидя на полу (касание руками носков ног);
- в) челночный бег 4×9 м;
- г) вис на согнутых руках (хватом сверху, руки на ширине плеч);
- д) подтягивание в висе на высокой перекладине (мал);
- е) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с прямым телом (мал) и на гимнастической скамейке (дев);
- ж) поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью (дев);
- з) бег 30 м с высокого старта;
- и) шестиминутный бег.

3. Оценить результаты тестирования уровня физической подготовленности занимающихся в СМГ.

*Литература:*

1. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. — Киев: Полиграф-Экспресс, 2005. — 195 с.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2009.—448 с.

3. Тихонова, В.И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.-метод. пособие / В.И.Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011.

4. Физическая культура и здоровье: учеб. программа для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским языком обучения / М-во образования Респ. Беларусь. - Минск: НИО, 2007.

5. Физическая культура: учеб. программа для высш. учеб. заведений (для групп спец. учеб. отделения) / М-во образования Республики Беларусь [и др.]; сост. Т.А.Глазко. - Минск: РИВШ БГУ, 2003.

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 - 480 с.

**Тема 2.5** Определение функционального состояния у лиц с различными заболеваниями (4ч.)

**Цель:** Освоение личносно и профессионально значимых знаний, умений и навыков проведения тестирования функционального состояния основных систем организма у лиц, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

*Вопросы (задания) для самоподготовки:*

1. Изучить особенности функционального состояния основных систем организма у лиц, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

2. Определение функционального состояния основных систем организма (методика проведения, оценка результатов)\*:

а) сердечно-сосудистой и дыхательной систем с целью адекватного дозирования физической нагрузки и оценки эффективности процесса физического воспитания в СМГ\*:

1) проба Мартинэ—Кушелевского;

2) пробы с задержкой дыхания. Проба Штанге;

3) пробы с задержкой дыхания. Проба Генчи;

4) ортостатическая проба (определение функционального состояния симпатического отдела вегетативной нервной системы).

б) органов пищеварения и мочевыделения;

в) функционального состояния ЦНС, периферической нервной системы, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, сенсорных систем у занимающихся в СМГ.

*Литература:*

1. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. — Киев: Полиграф-Экспресс, 2005. — 195 с.

2. Тихонова, В.И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.-метод. пособие / В.И.Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011.

3. Физическая культура и здоровье: учеб. программа для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским языком обучения / М-во образования Респ. Беларусь. - Минск: НИО, 2007.

4. Физическая культура: учеб. программа для высш. учеб. заведений (для групп спец. учеб. отделения) / М-во образования Республики Беларусь [и др.];

сост. Т.А.Глазко. - Минск: РИВШ БГУ, 2003.

**Тема 2.6** Реабилитационный потенциал организма лиц, занимающихся в СМГ (2ч.)

**Цель:** Освоение личносно и профессионально значимых знаний, умений и навыков оценки реабилитационного потенциала организма лиц, занимающихся в СМГ.

*Вопросы (задания) для самоподготовки:*

1. Охарактеризовать понятие «Реабилитационный потенциал», его содержание.
2. Методика оценки реабилитационного потенциала.
3. Принципы дифференцирования физической нагрузки у занимающихся в соответствии с уровнями их физического развития, функционального состояния и функциональной подготовленности.

*Литература:*

1. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С. П. Евсева. - М.: Советский спорт, 2009.–448 с.

2. Тихонова, В.И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.-метод. пособие / В.И.Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011.

3. Физическая культура и здоровье: учеб. программа для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским языком обучения / М-во образования Респ. Беларусь. - Минск: НИО, 2007.

4. Физическая культура: учеб. программа для высш. учеб. заведений (для групп спец. учеб. отделения) / М-во образования Республики Беларусь [и др.]; сост. Т.А.Глазко. - Минск: РИВШ БГУ, 2003.

### **Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

**Тема 3.4** Особенности методики проведения занятий в СМГ при различных заболеваниях (2ч.)

**Цель:** Освоение личносно и профессионально значимых знаний, умений и навыков организации и методики проведения занятий физической культуры в СМГ при различных заболеваниях.

*Вопросы (задания) для самоподготовки\*:*

1. Дать краткую характеристику наиболее распространенных заболеваний различных систем организма занимающихся в СМГ.
2. Изучить основные противопоказания к применению различных физических упражнений на занятиях у учащихся СМГ с учетом имеющихся заболеваний.
3. Задачи и особенности методики занятий физической культурой у лиц с ослабленным здоровьем.



4. Подбор специальных упражнений в зависимости от патогенеза заболевания.

5. Медико-педагогические наблюдения в процессе занятий, дозирование физических нагрузок, учет эффективности проводимых занятий.

6. Основные документы планирования учебно-воспитательной работы в СМГ.

#### *Литература:*

1. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2009.—448 с.

2. Тимошина, И. Н. Физкультурное образование учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений [Текст]: Монография / И.Н. Тимошина. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 138 с.

3. Тимошина, И.Н. Показания и противопоказания по содержанию занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: /Теория и практика физической культуры.- 2007.- №4. – С.65-67.

4. Тихонова, В.И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.-метод. пособие / В.И.Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011.

5. Физическая культура и здоровье: учеб. программа для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским языком обучения / М-во образования Респ. Беларусь. - Минск: НИО, 2007.

6. Физическая культура: учеб. программа для высш. учеб. заведений (для групп спец. учеб. отделений) / М-во образования Республики Беларусь [и др.]; сост. Т.А.Глазко. - Минск: РИВШ БГУ, 2003.

#### **Раздел 4. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ**

**Цель:** Освоение лично и профессионально значимых знаний, умений и навыков организации и методики проведения занятий физической культуры в группе «Б» специального учебного отделения.

#### *Вопросы (задания) для самоподготовки:*

1. Дать краткую характеристику наиболее распространенных заболеваний обучающихся в группе «Б» специального учебного отделения.

2. Раскрыть организационно-методические особенности проведения занятий при различных заболеваниях\*:

а) дискинезия желчевыводящих путей;

б) хронический холецистит;

в) хронический гастрит;

г) язвенная болезнь в стадии ремиссии;

д) колит;

е) заболевания таза (дисфункция яичников, гинекологические

- воспалительные заболевания и др.);
- ж) нарушения жирового обмена;
  - з) нарушения водно-солевого обмена;
  - и) заболевания почек.

*Литература:*

1. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей: метод. пособие / В.К. Велитченко. - М., 2000.
2. Гавриленко, А.В. Физическая культура в специальных медицинских группах общеобразовательных школ, лицеев, гимназий: пособие для учителя: в 2 ч. / А.В. Гавриленко.– Гродно: Гродненский ОИПК и ПРР, 2002. – 200 с.
3. Медведева, Л.Е. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах: учеб. пособие / Л.Е. Медведева. - Омск: СибГУФК, 2006. – 116 с.
4. Тихонова, В.И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.-метод. пособие / В.И.Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011.
5. Физическая культура и здоровье: учеб. программа для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским языком обучения / М-во образования Респ. Беларусь. - Минск: НИО, 2007.
6. Физическая культура: учеб. программа для высш. учеб. заведений (для групп спец. учеб. отделения) / М-во образования Республики Беларусь [и др.]; сост. Т.А.Глазко. - Минск: РИВШ БГУ, 2003.

## **Раздел 5. СОДЕРЖАНИЕ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СМГ**

**Тема 5.1** Системы оздоровления в вариативном компоненте программы по физической культуре (2ч.)

**Цель:** Освоение лично и профессионально значимых знаний, умений и навыков использования оздоровительных систем и практик в вариативном компоненте программы по физической культуре в СМГ.

*Вопросы (задания) для самоподготовки:*

1. Дать краткую характеристику и обоснование применения элементов различных систем оздоровления в вариативном компоненте программы по физической культуре в СМГ\*:

- а) Кеннета Купера;
- б) Н.М.Амосова;
- в) П.К.Иванова;
- г) Т. Ханна;
- д) Каролиса Динейко;
- е) оздоровительные системы народов Востока;
- ж) нетрадиционные системы оздоровления (ароматерапия, звукотерапия, цветотерапия);
- з) и другие по выбору.

*Литература:*

1. Архипова, В.Л., Быков, В.В. Физкультурно-оздоровительные

технологии: конспект лекций: Учеб. пособие. /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.Л. Архипова, В.В. Быков]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008.– 118 с.

2. Ароматерапия /Л.Ваниорек, А.Ваниорек. Цветочные настои доктора Бака. А. Шварц, Р.П. Швеппе. Цветомедитация/ К.Рай: Пер. с нем. – М.: АО «Интерэксперт», 1995.

3. Баранов, В.А. Воспитание физической культуры и укрепление здоровья студентов на основе восточных психофизических тренингов : / В. А. Баранов // Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: Материалы 2 Республиканской научно-практической конференции 11-12 декабря 2000 года. - Минск, 2002. - С.60-61.

4. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

5. Дядичкин, В.П. Психофизиологические резервы повышения работоспособности. Мн,1990.

6. К.Динейка. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Мн.: Полымя, 1981.-144с.

7. Мальтеникова, Н.П. Формирование здорового образа жизни посредством психофизической тренировки у студентов, отнесенных к специальной медицинской группе : / Н. П. Мальтеникова// Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: Материалы межрегиональной научно-практической конференции молодых ученых и студентов. - Омск, 2001. - С.134-135.

8. Ростовцев В.Н. Основы культуры здоровья Пособие для педагогов и воспитателей учреждений образования/ Ростовцев В.Н., Ростовцева В.М., Минск Национальный институт образования, 2008. – 119 с.

9. Томас Ханна. Соматика. Пробуждение контроля ума над движением, гибкостью и здоровьем. Новатовский институт соматических исследований и обучения, 2012

10. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура : учебник / А. Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. - 527 с.

11. Якубовская, А.Р. Методика психомышечной саморегуляции для снижения нервно-психического и мышечного утомления: методические рекомендации / А.Р. Якубовская. – Мн., 1987.

## **Тема 5.2** Дыхательные практики (2ч.)

**Цель:** Освоение лично и профессионально значимых знаний, умений и навыков использования дыхательных гимнастик в вариативном компоненте программы по физической культуре в СМГ.

*Вопросы (задания) для самоподготовки:*

1. Дать краткую характеристику и обоснование применения дыхательных гимнастик в вариативном компоненте программы по физической культуре в СМГ\*:

- а) парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой;
- б) методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко;

- в) звуковая гимнастика;
- г) Б.С.Толкачева;
- д) дыхательная гимнастика Бодифлекс;
- е) и другие по выбору.

*Литература:*

1. Архипова, В.Л., Быков, В.В. Физкультурно-оздоровительные технологии: конспект лекций: Учеб. пособие. /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.Л. Архипова, В.В. Быков]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008.– 118 с.
2. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой: Издательство: Метафора, 2007.- 128 с.
3. Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика / В.Д Казьмин. – Ростов на/Д: «Феникс», 2000.
4. Кривцун, В.П. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий : курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 48 с.
5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура : учебник / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. - 527 с.

## **ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

Для контроля качества выполнения требований учебной программы по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах», согласно Положению о рейтинговой системе оценки компетенций студентов (утверждена ректором БГПУ № 03-39/2 от 12.09.2013), используются следующие основные средства диагностики:

- оценка методических разработок, планов-конспектов занятий и комплексов физических упражнений; рефератов, индивидуальных заданий студентов;
- устный и письменный опрос во время занятий;
- письменные контрольные работы и тесты;
- зачеты и экзамен – в качестве формы итогового контроля

## ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Содержание и организация врачебно-педагогического контроля в СМГ.
2. Оценка уровня физической подготовленности занимающихся в СМГ
3. Педагогический контроль уровня развития физических качеств.
4. Определение уровня физического развития занимающихся в СМГ
5. Определение функционального состояния у лиц с различными заболеваниями.
6. Реабилитационный потенциал организма лиц, занимающихся в СМГ
7. Средства и формы занятий в СМГ.
8. Содержание базового и вариативного компонентов программы по физической культуре в СМГ.
9. Показания и противопоказания по разделам учебной программы для специальных медицинских групп
10. Особенности методики проведения занятий в СМГ при различных заболеваниях
11. Организация и методика занятий физической культурой группы «А» специального учебного отделения.
12. Организация и методика занятий физической культурой группы «Б» специального учебного отделения.
13. Организация и методика занятий физической культурой группы «В» специального учебного отделения.
14. Системы оздоровления в вариативном компоненте программы по физической культуре.
15. Дыхательные практики.

## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) <sup>1</sup>
1. Теория и методика физического воспитания	Теории и методики физической культуры	При освоении контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовленности занимающихся в СМГ использовать двигательные тесты, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся, согласно учебной программе «Физическая культура и здоровье» для СМГ	5.05.2015 г., протокол №10

<sup>1</sup>При наличии предложений об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине.