БЕЛОРУСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.И. Коптева

(подпись)

2016 г.

(дата утверждения)

Регистрационный № УД-

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(для специального учебного отделения)**

**Учебная программа учреждения высшего образования по учебной**

**дисциплине для специальностей: профиля А-Педагогика**

Минск 2016

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы «Физическая культура» для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 14 апреля 2008 г. (регистрационный номер № ТД – СГ.014/тип.).

**СОСТАВИТЕЛИ**:

И.В. Григоревич, и.о. заведующего кафедрой физического воспитания и спорта, канд. пед. наук, доцент,

А.А. Кукель, заместитель заведующего кафедрой физического воспитания и спорта, старший преподаватель

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ**:

Кафедрой физического воспитания и спорта (протокол № 10 от 20.06.2016 г.)

И. о. заведующего кафедрой  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** И.В. Григоревич

Учебно-методическим советом факультета физического воспитания (протокол №\_\_\_\_от 22.06.2016 г.)

Председатель УМС факультета физвоспитания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** О.В. Вербицкий

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

На современном этапе развития страны в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к качеству здоровья и физической подготовленности молодого поколения, необходимые для успешной трудовой деятельности. Перед высшей школой стоит задача всестороннего улучшения профессиональной подготовки будущих специалистов. В связи с этим повышается социальная значимость физического воспитания в формировании гармонично развитой личности выпускника вуза.

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическое воспитание в Республике Беларусь является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного образовательного цикла. В концепции модернизации образования для достижения высокого качества подготовки специалиста данная дисциплина обеспечивает профилированную физическую готовность и является средством укрепления здоровья будущего специалиста.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для специального учебного отделения разработана для обучающихся на I ступени высшего образования в соответствии с образовательными стандартами, учебными планами специальностей: профиля А-Педагогика и на основании типовой учебной программы «Физическая культура» для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь от «14» апреля 2008 г. регистрационный № ТД-СГ.014/тип.

Учебная программа отражает специфику вуза, специальностей, научно-методических предпочтений и профессионального опыта профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания и спорта и предназначена для руководства в своей деятельности преподавателям и студентам. Определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста.

Особенностями данной программы являются: обновленное содержание дисциплины, использование компетентного подхода в обучении, значительное усиление роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, использование теоретико-методических основ физической культуры, обобщение и дифференцирование практических умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья, развития профессионально-личностных качеств выпускника.

**Цель и задачи учебной дисциплины «Физическая культура»**

*Цель у*чебной дисциплины в вузе – формирование общей и профессиональной культуры личности будущего специалиста, укрепление здоровья, формирование профессиональных знаний, умений и навыков в использовании средств физической культуры в лечебно-профилактической и общественной деятельности.

В соответствии с требованиями образовательного стандарта, учебный процесс в специальном учебном отделении направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;

- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю функционального состояния, физической подготовленности, физического состояния организма;

- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Учебные занятия по физической культуре со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, рассматриваются как основная часть единой системы физического воспитания.

Основные *задачи* учебных занятий в специальном учебном отделении:

- ликвидация остаточных явлений после заболеваний;

- устранение функциональных отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии;

- восстановление и укрепление здоровья;

- повышение физической работоспособности студентов;

- приобретение студентами необходимых профессионально-прикладных умений и навыков для избранной профессии.

**Место учебной дисциплины «Физическая культура» в профессиональной подготовке выпускника**

Структура подготовки специалистов связана, прежде всего, с интеграцией общекультурной и общественно-научной подготовки выпускников при формировании у них профессионально значимых умений и навыков. Поэтому важным критерием эффективности процесса педагогического образования студенческой молодежи становится переход его в процесс самообразования и самосовершенствования.

В БГПУ им. М. Танка «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин социально-гуманитарных цикла.

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

**Требования к освоению учебной дисциплины «Физическая культура»**

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучаемый должен развить и закрепить следующие социально-личностные (СЛК) компетенции:

СЛК-1. Обладать качествами гражданственности;

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию;

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям;

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения;

СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике;

СЛК-6. Уметь работать в команде;

СЛК-10. Придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни.

Для приобретения компетенций в результате изучения дисциплины студент 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;

- основные средства физической реабилитации;

- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;

- основы организации соревнований по массовым видам спорта и их судейства.

**Уметь:**

- применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни;

- использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;

- оценивать уровень физического развития и функционального состояния, физической подготовленности, физического состояния;

- выполнять комплекс физических упражнений профессионально-прикладной направленности;

- организовывать физкультурно-оздоровительное мероприятие по месту практики или работы;

- оказывать содействие в организации и судействе соревнований.

**Общее количество часов и аудиторных часов**

Учебная программа рассчитана на 432 часа (общее количество часов и аудиторных), из них 12 лекционных и 420 практических, что соответствует учебным планам учреждения высшего образования для специальностей: профиля А-Педагогика. В программе при распределении учебного материала учтены принципы гуманизма, последовательности, регулярности, индивидуализации.

**Форма получения высшего образования**

Учебная программа «Физическая культура» разработана для студентов 1-3 курсов очной формы обучения.

**Распределение аудиторного времени по видам занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Курс  обучения | Количество часов по разделам | | Всего  часов |
| Лекции | Практические занятия |
| I | 4 | 140 | **144** |
| II | 4 | 140 | **144** |
| III | 4 | 140 | **144** |
| Всего | 12 | 420 | **432** |

**Форма итоговой аттестации по учебной дисциплине**

Формой итоговой аттестации студентов по учебной дисциплине является зачет, который проводится в конце 1-6 семестров.

Для оценки учебных достижений студентов используют критерии в соответствии с постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г.

Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит следующие критерии:

Для студентов всех курсов обучения обязательным является выполнение следующих требований:

1. Знание пройденного теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения.
2. 100% посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам).
3. Прохождение тестирования с целью оценки уровней функционального состояния и физической подготовленности (физического состояния) занимающихся.

Результаты контрольного тестирования не влияют на факт получения зачета, являясь одним из показателей, с помощью которых корректируется индивидуальная нагрузка в учебном процессе по физическому воспитанию с целью повышения его эффективности.

Оценка сформированности практических умений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов:

- *на втором курсе обучения –* оценка умения выполнять команды, распоряжения, управлять строем; составить, организовать и провести комплекс общеразвивающих упражнений (как вариант – с музыкальным сопровождением);

- *на третьем курсе обучения –* оценка умения планировать, организовывать и проводить подвижные игры в процессе учебного занятия (как вариант – умение организовать и провести подвижные игры в программе Спортландии, праздников «Дней здоровья» факультета, учебного заведения; составить и провести специальный комплекс упражнений, применительно к конкретному заболеванию, владеть приемами массажа и самомассажа.

Зачет ставится при условии соблюдения всех вышеперечисленных требований.

К тестированию допускаются студенты, посетившие не менее 75% занятий непосредственно перед датой их приема. В случае невозможности выполнения контрольных упражнений по объективным причинам студент освобождается от них с обязательной сдачей теоретического раздела программы занятий. Пропущенные студентами занятия по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно назначенное преподавателем время (не более двух часов в день и с учетом особенностей заболевания не чаще 3-4 раз в неделю, включая основные занятия).

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также студенты, занимающиеся в группах лечебной физической культуры при лечебно-профилактических учреждениях, сдают зачет на основании следующих нормативных требований:

Оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по предмету «Физическая культура».

Оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений.

Написания реферата по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания.

Умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести «Дневник здоровья».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

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

***Теоретический раздел*** представлен в форме обязатель­ных лекций в начале каждого семестра и бесед, включенных в практическое занятие по физическому воспитанию соот­ветственно тематике, предусмотренной учебной програм­мой курса обучения.

*Лекционный курс* для студентов специального учебного отделения соответствует комплексной базовой учебной программе для вузов Республики Беларусь, поскольку чита­ется одновременно для всех отделений.

В*беседах,* проводимых в течение 15-20 минут, в начале практического или методического занятий детализируется и конкретизируется содержание лекционного материала со­гласно специфике учебного отделения и рабочей программы. В первую очередь в них сообщаются основные сведения о понимании здоровья как биосоциальной ценности; о факторах, влияющих на здоровье, оздоровительном действий физических упражнений на организм человека, показаниях и противопоказаниях к применению физических упражнений и др.

***Практический раздел*** состоит из двух подразделов: методическо-практического и учебно-тренировочного. Сте­пень освоения материала каждого подраздела оценивается соответствующими контрольными заданиями и тестами.

На ***методических занятиях*** дается материал по оценке уровня функционального и физического состоя­ния организма; применению средств физической культуры в процессе оздоровления организма человека; рассматри­ваются вопросы методики подбора упражнений, составле­ния и проведения комплексов общеразвивающих упраж­нений, подвижных игр, комплексов корригирующих уп­ражнений, судейства соревнований и применения приемов массажа и самомассажа. Степень освоения материала мето­дических занятий может быть оценена на контрольном за­нятии в форме учебной практики, на которой студенты практически, при взаимном контроле, под наблюдением преподавателя воспроизводят тематические задания методического занятия. В конце такого занятия под руковод­ством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, даются индивидуальные рекоменда­ции по практическому самосовершенствованию темати­ческих действий, приемов, способов.

***Учебно-тренировочные занятия*** направлены на по­вышение уровня функциональных и двигательных спо­собностей, освоение и совершенствование техники эле­ментов определенных видов спорта, включенных в про­грамму обучения студентов специальных медицинских групп, овладение умением использовать средства физической культуры с учетом конкретного заболевания, приобретение и закрепление профессионально-прикладных навыков и умений, соответствующих специфике высшего учебного заведения.

***Контрольный раздел*,** определяет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

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

**Теоретический раздел**

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

**Наименование тем, их объём в часах по лекционному курсу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***1№***  ***п/п*** | ***Название темы*** | ***Содержание*** | ***Кол-во часов*** |
| **Первый курс** | | |
| 1. | Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь. | Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. | 2 |
| 2. | Основы здорового образа жизни | Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Двигательная активность, как один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Социальные проблемы здоровья и образа жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. | 2 |
| **Второй курс** | | | |
| 3. | Естественно-научные основы физического воспитания. | Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности. | 2 |
| 4. | Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма. | Характеристика современных оздоровительных систем и средств. Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль. Оценка физического развития и физической подготовленности. Определение уровня физического здоровья. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля. Паспорт здоровья. | 2 |
| **Третий курс** | | | |
| 5. | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре. | 2 |
| 6. | Основы методики самостоятельных занятий | Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Принципы дозирования физической нагрузки. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Домашние задания по физической культуре | 2 |
| **Итого** | | | **12** |

**Беседы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***1№***  ***п/п*** | ***Название темы*** | ***Содержание*** | |
| **Первый курс** | | | |
| 1. | Социальные проблемы здоровья. | Определение понятия "здоро­вье". Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здо­ровья: образ жизни, культура, мотивация, обратные связи, обучение "здоровью" и др. Профилактика наиболее распрос­траненных заболеваний (простудных, миопии, сердечно-со­судистой системы, желудочно-кишечного тракта и др.) средствами физической культуры. | |
| 2. | Факторы риска и их воздействие на здоровье. | Факторы риска, способствующие возникновению болезни: недоста­точная двигательная активность, нерациональное питание, вредные привычки (употребление алкоголя, курение, наркомания, токсикомания), нерациональный режим труда  иотдыха, эмоционально-психологические перегрузки, небла­гоприятные экологическиевоздействия. | |
| 3. | Влияние физических упражнений на организм человека. | Влияние физических упражнений на центральную не­рвную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мочеполовую системы, функции пищеварения, опорно-двигательный ап­парат и обмен веществ. Механизмы тонизирующего влия­ния, трофического действия, формирования компенсаций и нормализации функций посредством применения физичес­ких упражнений. | |
| 4. | Форма и структура занятий физическими упражнениями в специальном учебном отделении. | Урочные и неурочные фор­мы занятий. Урочные занятия (теоретические, практические, методические, учебная практика). Самостоятельные занятия (утренняя гигиеническая гимнастика; общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на устранение отклонений в состоянии здоровья; упражнения, способствую­щие воспитанию основных физических качеств; участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях).  Построение учебных занятий (части занятий, общая и моторная плотность урока). | |
| 5. | Врачебно-педагогический контроль. | Врачебный контроль, осуществляемый врачом с целью определения заболевания (степени его тяжести, особенностей протекания и др.), функционального состояния и физического развития студентов.  Педагогический контроль за уровнем физической подго­товленности и функциональным состоянием студентов спе­циального учебного отделения в процессе их учебы в вузе. Гигиенические требования при проведении занятий физи­ческими упражнениями. | |
| 6. | Самоконтроль в занятиях физическим воспитанием. | Са­моконтроль как одна из форм наблюдения за состоянием здоровья. Простейшие методы самонаблюдения за результа­тами занятий физическими упражнениями. Ведение днев­ника самоконтроля и его значение в процессе наблюдения за состоянием здоровья студентов. Объективные и субъектив­ные показатели самоконтроля. | |
| 7. | Характеристика заболеваний студентов, отнесенных к специальным медицинским группам. | Наиболее распростра­ненные среди студентов заболевания. Причины их возник­новения, особенности протекания. Распределение студен­тов по группам в зависимости от диагноза заболевания и их физического состояния. | |
| 8. | Показания и противопоказания к применению физи­ческих упражнений. | Средства физической культуры, ока­зывающие наиболее благоприятное влияние на организм человека, имеющего конкретные отклонения в состоянии здоровья.  Физические упражнения, противопоказанные в стадии обострения и ограниченные в применении в период ремис­сии, при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой, эндок­ринной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и др. | |
| 9. | Характеристика физических упражнений, развивающих двигательные способности. | Понятие о двигательных спо­собностях человека. Основы методики развития силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости и координации с учетом имеющихся у студентов заболеваний. Факторы, определяющие осанку, типы ипричины ее нару­шения, методика воспитания осанки. | |
| **Второй курс** | | | |
| 10. | Режим дня, труда и отдыха. | | Суточный, недель­ный, месячный и годичный биоритмы организма человека. Подчиненность режима дня биологическим ритмам. Режим труда и отдыха студентов. Отрицательные последствия не­соблюдения режима дня. |
| 11. | Понятие о рациональном питании. | | Сбалансированное питание. Сведения о белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах, их роли и потребности в них орга­низма в зависимости от пола, возраста, трудовой деятель­ности. |
| 12. | Питание человека в зависимости от диагноза заболева­ния. | | Диетология - наука, изучающая влияние продуктов пи­тания на здоровье человека. Питание человека, соответству­ющее диагнозу его заболевания |
| 13. | Предболезнь и болезнь. | | Показатели здоровья. Наиболее часто встречающиеся причины возникновения патологи­ческих состояний и заболеваний. Состояние предболезни и болезни. Профилактика заболеваний средствами физичес­кой культуры. |
| 14. | Дозирование физической нагрузки. Физиологическая реакция организма на нагрузку. | | Понятие об объеме и интен­сивности физической нагрузки*,* ее дозировании в занятиях специальных медицинских групп.  Оценка влияния нагрузки на сердечно-сосудистую и ды­хательную системы по показателям пульса, частоты и глуби­ны дыхания. "Пульсовые" режимы мышечной деятельности занимающихся. |
| 15 | Физиологический резерв организма. | | Резервы здорового организма, его функциональные и физические возможнос­ти. Резервные возможности организма, перенесшего заболе­вание. |
| 16. | Работоспособность человека и ее динамика. | | Понятие об­щей работоспособности*,* ее динамика в зависимости от режи­ма жизни, патологического процесса, развивающегося в оп­ределенном органе человека. Стимуляторы восстановитель­ных процессов в организме. |
| 17. | Формирование физиологической адаптации к учебным и бытовым нагрузкам средствами физической культуры. | | По­нятие адаптации.Физиологическая и социальная адапта­ция. Классификация факторов адаптации. Значение физи­ческой культуры в формировании физической адаптации студентов к учебным и бытовым нагрузкам. |
| **Третий курс** | | | |
| 18. | Понятие, значение и структура профессионально-приклад­ной физической подготовки (ППФП). | | Особенности будущей профессии студентов и требования, предъявляемые ею к психическим и физическим качествам и двигательным навыкам человека. Требования к специальной физической подготов­ленности в сфере профессионального труда. Общие и специ­альные задачи ППФП. Личностные и профессионально-зна­чимые качества характерные для избранной профессии. |
| 19. | Профилактика профессиональных заболеваний сред­ствами физической культуры (согласно избранной специ­альности). | | Основные причины и особенности профессио­нальных заболеваний. Средства физической культуры как одно из действенных мер в профилактике профессиональ­ных заболеваний. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. |
| 20. | Формирование профессионально-прикладных двигательных навыков, физических и психологических качеств. | | Педагогические основы формирования личностных ипро­фессионально значимых качеств будущего специалиста в процессе физического воспитания. Саморегуляция и само­воспитание эмоциональных состояний иволевых качеств. |
| 21. | Формы организации ППФП, оценка ППФП студентов учебного заведения. | | Формы организации ППФП в учебном заведении и в будущей профессиональной деятельности (комплексный, специализированный урок, учебная практи­ка). Способы оценки ППФП студентов (нормативы и тесты по ППФП). |
| 22. | Немедикаментозные системы поддержания здоровья и оздоровления больных с хроническими заболеваниями | | Си­стемы оздоровления биологического направления (нату­ральная пища, полноценный сон, оптимальная физическая деятельность, очищение организма ваннами, закаливание, умение отдыхать, расслабляться, исключение вредных при­вычек, занятия упражнениями преимущественно аэробного характера). |
| 23. | Основные правила и особенности закаливания организ­ма. | | Ознакомление с системами оздоровления Б. Толкачева, П. Иванова и др. Закаливание холодом и жарой. Принципы иметодика проведения закаливающих процедур, их влия­ние на организм человека, ошибки, допускаемые при зака­ливании. Оценки закаленности. |
| 24. | Оздоровительные программы, направленные на вос­становление ослабленных функций организма. | | Ознакомлениес программами Э. Аветисова, Г. Бенджамена, П. Брэг­га, Р. Нордемара, В. Преображенского, К. Купера, Н. Амо­сова и др. |

**Практический раздел**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий.

**Методические занятия, их содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Методические занятия*** | ***Содержание*** |
| **Первый курс** | | |
| 1. | Методика оценки уровня функционального и физическо­го состояния организма. | Диагностика и самодиагностика со­стояния организма. Использование методов, стандартов, ан­тропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального со­стояния, физической подготовленности и физического раз­вития организма. |
| 2. | Техника выполнения физических упражнений из различ­ных видов спорта (по учебному плану). | Анализ техники и особенности применения общеразвивающих и специаль­ных физических упражнений в зависимости от имеющегося заболевания. |
| **Второй курс** | | |
| 3. | Методика проведения комплекса общеразвивающих упражнений. | Анализ техники общеразвивающих упражнений (ОРУ). Принципы построения комплекса ОРУ. Организа­ционно-методические указания. Обучение группам упраж­нений преимущественного воздействия на мышцы рук, ту­ловища, ног, дыхательным и релаксационным. Возможные ошибки занимающихся и студента, проводящего комплекс ОРУ и методы их устранения. |
| 4. | Методика формирования навыков судейства соревно­ваний | Виды соревнований, проводимых в условиях учеб­ного заведения, их цели и задачи. Подготовка мест прове­дения соревнований. Состав судейской коллегии. Техни­ческое оснащение судейства. Методика работы судейских бригад, подведение итогов соревнований. Организация и проведение соревнований при приеме контрольных нормативов. |
| **Третий курс** | | |
| 5. | Методика проведения подвижных игр. | Направленность игр и развлечений для различных контингентов занимаю­щихся. Дозировка игр. Подбор игр и развлечений в зависи­мости от возраста и подготовленности занимающихся. Методика организации и проведения игр и развлечений. |
| 6. | Методика овладения средствами профессионально-прикладной физической подготовки. | Основы методики при­кладной физической подготовки. Средства, направленные на воспитание профессионально важных физических спо­собностей, формирование и совершенствование двигатель­ных навыков, повышение устойчивости организма к небла­гоприятным воздействиям внешней среды. Общеподгото­вительные и специально-подготовительные упражнения. |
| 7. | Методика проведения комплекса упражнений корриги­рующей гимнастики. | Ознакомление с методикой примене­ния комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях. Выявление и устранение ошибок в технике выполняемых упражнений.  Методика применения приемов массажа и самомассажа. Методика проведения массажных приемов: поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Порядок проведения самомассажа. Самомассаж для женщин, мужчин. |

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

Содержание практических учебных занятий, используемые средства и методы определяются преподавателями учебных групп самостоятельно. Преподаватель несет полную ответственность за адекватный характер предлагаемых студентам упражнений (сложность, интенсивность, объем, функциональную, психическую нагрузку) и обеспечение необходимой техники безопасности на занятиях. В случае возникновения травм в учебном журнале указываются принятые меры, и ставится в известность руководство кафедры.

**Общеразвивающие упражнения**

Методика обучения общеразвивающим упражнениям (ОРУ). Создание представления об упражнении, способы обучения (рассказ, показ, рассказ с показом, игровой и целостный метод). Исправление ошибок, методические приемы: методические указания; уточнения по разделениям; подсказ; подсказывающий показ; подсчет. Методика совершенствования ОРУ. Правила составления комплекса ОРУ. Методические рекомендации к составлению комплексов целенаправленного развития физических качеств. Способы проведения комплексов ОРУ: раздельный (обычный) способ; поточный способ; комплексный способ; игровой способ; проходной способ;. Терминология общеразвивающих упражнений. Методика обучения терминологии. Основные и промежуточные плоскости. Круги, дуги. Положение головы, кистей, рук, основные положения прямыми руками, положения согнутыми руками, положения ног и движения ими. Стойки, приседы, седы, наклоны, выпады, упоры, положения лежа, повороты, направления движения. Правила записи общеразвивающих упражнений, условные сокращения.

ОРУ без предметов: упражнения для шеи; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног и подвижности тазобедренных суставов; упражнения в приседах и полуприседах; упражнения в исходном положении «сед»; упражнения в исходном положении «упор сидя сзади»; упражнения из исходного положения «упор присев»; упражнения в упоре стоя на коленях; упражнения в упоре лежа; упражнения лежа на животе; упражнения лежа на спине; упражнения лежа на боку и в упоре лежа на бедрах.

ОРУ в парах. Назначение упражнений, организация и методика проведения: упражнения для силы мышц рук и плечевого пояса; упражнения для подвижности плечевого сустава и растягивания мышц плечевого пояса; упражнения для развития силы мышц шеи и туловища; упражнения на растягивание мышц туловища и увеличение подвижности позвоночного столба; упражнения на растягивание мышц ног и подвижность тазобедренных суставов; упражнение на развитие силы мышц ног; упражнения общего воздействия.

ОРУ с гимнастической палкой. Терминология и классификация положений палки, методика обучения: упражнения на осанку; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища; упражнения на растягивание мышц ног и увеличение подвижности тазобедренных суставов; упражнения на силу мышц ног и развитие прыгучести; упражнения в балансировании, бросках и ловле; упражнения на развитие силы; упражнения на развитие гибкости; последовательность разучивания упражнений в воспитании координации; упражнения в парах.

Упражнения с использованием гимнастической стенки: классификация упражнений, правила составления комплекса и организация занятий; упражнения для воспитания силы мышц рук, туловища и ног; упражнения для воспитания гибкости; упражнения общего воздействия.

Упражнения с использованием гимнастической скамейки: классификация упражнений, организация и методика проведения занятий; индивидуальные упражнения; упражнения в парах; групповые упражнения.

Упражнения с набивными мячами: терминология и классификация упражнений; организация и методика проведения занятий; методические указания и последовательность обучения; общеразвивающие упражнения; бросковые упражнения; упражнения в парах.

Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки и исправления ее дефектов.

Общеразвивающие упражнения как средство развития физических качеств.

**Специальные упражнения**

Специальные упражнения, направленные на коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, динамические, релаксационные, идеомоторные). Упражнения, направленные на воспитание двигательных способностей, снятие умственного утомления. Дыхательные упражнения (статические, динамические). Прикладно-спортивные упражнения.

**Гимнастика**

Основная гимнастика. Строевые приемы, передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания.

Ходьба: обычный шаг, строевой шаг, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба согнувшись с опорой руками о колени, ходьба прогнувшись, ходьба с высоким подниманием бедер, ходьба в полуприседе и приседе, ходьба выпадами, ходьба приставным и переменным шагом, ходьба скрестным шагом вперед и в сторону, сочетание ходьбы с прыжками.

Бег: обычный, в медленном, среднем, быстром темпе; бег с высоким подниманием бедер; бег со сгибанием ног назад; бег с махом прямыми ногами вперед, назад, в сторону; бег с дополнительными движениями: поворотами, остановками, бросками и ловлей предметов, с препятствиями, с прыжками, чередование бега и ходьбы и т.д.

Упражнения в равновесии: упражнения на месте с опорой на ноги, в смешенной опоре; упражнения в движении: ходьба; ходьба с дополнительными движениями руками и туловищем; ходьба с преодолением препятствий; ходьба с грузом; перемещение в смешанной опоре; прыжки, бег.

Упражнения в лазании: лазание в смешанном висе или упоре; лазание в простом висе; перелезание.

Дыхательная гимнастика: система специально подобранных физических упражнений для дыхательной мускулатуры, обеспечивающих совершенствование биомеханики дыхания и газообмена. Они позволяют расширять энергетические возможности организма и его физическую работоспособность, экономизировать деятельность систем дыхания и кровообращения, укреплять дыхательные мышцы грудной клетки и диафрагмы, улучшать деятельность органов брюшной полости, повышать или понижать возбудимость центральной нервной системы. Дыхательная гимнастика применяется при астенических состояниях, вегетососудистой дистонии, болезнях желудочно-кишечного тракта, физическом и умственном переутомлении, снятии стресса.

Релаксационная гимнастика: гимнастика расслабления (релаксации), метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения. Рекомендуется релаксация двух видов: частичная, как средство профилактики переутомления; и полная – предусматривает не только мышечное расслабление, но и снятие стресса, психическое расслабление, успокоение и отдых центральной и периферической

нервной системы. Релаксацию можно выполнять в положении сидя и лежа, во время ходьбы.

Ритмическая гимнастика: традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме. Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся определяется как комплексное, упражнения носят поточный характер, воздействуя на сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную системы, подвижность в суставах, способствует формированию правильной осанки, воспитанию физических качеств и организации здорового образа жизни.

Аэробика: система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.д.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обмена веществ, деятельности желез внутренней секреции, повышает уровень физической подготовленности, жизненный тонус, умственную и физическую работоспособность.

**Корригирующая гимнастика**

(применительно к имеющимся заболеваниям)

Специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры, выполняемые как в рамках учебного занятия, так и самостоятельно. Специальные корригирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии (перемещения в различных плоскостях вестибулярного анализатора, изменение величины площади опоры, перемещение высоты общего центра тяжести по отношению к опоре). Корригирующие упражнения общей оздоровительной направленности: гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов.

**Современные оздоровительные системы**

Оздоровительный фитнес. Упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых необходимо менее 50% функционального резерва организма; индивидуализация занятий с учетом потребностей и состояния занимающихся; программирование и конкретное планирование работы с акцентом на общее состояние и последовательность решения задач физического совершенствования; регламентация нагрузок и адекватность их применения; строгое дозирование нагрузок и последовательное их увеличение; сочетание результативности занятий с их безопасностью.

Физический фитнес (базовый) направлен на достижение и поддержание физического состояния, снижение риска появления заболеваний. Для данного вида фитнеса характерны регулярные физические нагрузки средней интенсивности, упражнения на растягивание ведущих и слабых отделов опорно-двигательного аппарата, упражнения силового и аэробного характера, адекватное реагирование на психические нагрузки за счет формирования способностей переносить напряжения.

Спортивно-ориентированный фитнес определяется как наиболее высокая ступень двигательной активности и направлен на воспитание двигательных способностей и физических качеств.

Шейпинг. При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально. Существует несколько вариантов определения шейпинга как системы физических упражнений: 1. Система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленная на формирование внешних форм тела человека; 2. Система физических упражнений, позволяющая корректировать отдельные параметры внешнего оформления телосложения; 3. Способ направленной тренировки для коррекции фигуры.

Калланетика. Программа упражнений, выполняемых в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных мышечных групп. При выполнении упражнений необходимо избегать резких движений, чрезмерного напряжения. Используются в основном изгибы, наклоны, прогибы, поднимание ног и туловища в положении лежа, полушпагаты, упражнения с акцентом на растяжение мышц.

Йога. Разновидность восточной оздоровительной гимнастики. Многие элементы йоги, которые основаны на методах концентрации внимания и расслабления, нашли применение в лечебной физической культуре; для воспитания силы мышц применяются «стато-изометрические» упражнения; для создания стимулирующих гипоксических режимов деятельности применяются специальные двигательные задания с дозированной задержкой дыхания.

Одним из важнейших элементов йоги, который обязательно должен быть включен в систему оздоровления, является формирование «искусства трех умений»: 1. Мышечного расслабления; 2. Рационального дыхания; 3. Концентрации внимания. Основными методами, формирующими такие умения, являются: противоположность способов воздействия на организм; сочетание в упражнении физических напряжений и расслаблений; сочетание активно-пассивных мышечных действий с дыхательными; многообразие соответствующих статических поз; полное дыхание (глубокое дыхание по схеме «вдох-выдох» - «выдох-вдох» - «выдох-пауза-вдох»), выполняемое с конкретной количественной дозировкой в целом и по частям.

Пилатес. Данный метод включает в себя серию упражнений, воздействующих на мышцы живота, спины, рук, ног. Тренирует глубинные мышцы, необходимые для сохранения равновесия и правильной осанки, воспитывает гибкость, силу, выносливость, координацию движений. Адаптирован к индивидуальным потребностям с учетом физической подготовленности, состоянию здоровья, временным ограничениям, показан при заболевании опорно-двигательного аппарата, остеоартрите. При выполнении комплексов следует соблюдать принципы метода «Пилатес»: концентрация, дыхание, контроль, центрирование, точность, воображение, интуиция, координация.

**Элементы различных видов спорта**

Легкая атлетика. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Прыжки: на одной и двух ногах, прыжки в глубину с подскоком, с передвижением вперед, в длину с места, со скакалкой, с поворотом кругом, многоскоки. Специальные упражнения в легкой атлетике. Требования к выбору специальных упражнений. Методические правила выполнения специальных упражнений. Метание теннисного мяча с места в цель, с шага и с разбега на дальность. Специальные упражнения метателя. Броски набивного мяча на дальность из различных положений.

Баскетбол. Характеристика игры в баскетбол. Средства и способы ведения игры. Техника владения мячом. Техника игры. Техника нападения. Финты и сочетания приемов. Техника защиты. Обучение приемам техники защиты. Игровая подготовка.

Волейбол. Обучение стойкам и перемещениям. Обучение передаче мяча двумя руками сверху. Обучение подачам мяча. Обучение атакующим ударам. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение блокированию. Обучение индивидуальным и командным тактическим действиям. Игра.

Футбол. Общие понятия. Классификация техники. Техника передвижения. Удары по мячу. Остановки мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника вратаря. Общие понятия и классификация тактики. Групповая и командная тактика.

Бадминтон. Ознакомление с игрой. Подготовительные и специальные упражнения. Подбивание волана ракеткой. Удары в бадминтоне. Подача. Прием подачи. Удары сверху открытой стороной ракетки. Удары сверху закрытой стороной ракетки. Перемещения по площадке. Одиночная игра. Основные правила в парной игре. Порядок подач в парной игре.

Настольный теннис. Ознакомление с игрой. Подготовительные и специальные упражнения. Ознакомления с правилами игры. Подача и возврат мяча. Порядок подач в парной игре. Парная игра.

Лыжный спорт. Выполнение строевых команд на лыжах. Переноска лыж на плече, под рукой, в руке. Общеразвивающие и имитационные упражнения лыжника. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременные одношажные, двухщажные, бесшажные. Преодоление подъемов и спусков, торможение и повороты на месте и в движении. Оздоровительная ходьба на лыжах в сочетании с дыхательными упражнениями.

Плавание. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники способов плавания (брасс, кроль). Основы техники. Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине. Техника плавания способом брасс. Прикладное плавание, ныряние. Приемы спасания тонущего.

Подвижные игры и эстафеты. С простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложнокоординационных действий. Подвижные игры в занятиях легкой атлетикой. Подвижные игры в занятиях спортивными играми. Подвижные игры и эстафеты в воспитании физических качеств.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Требования к специальной физической подготовленности в сфе­ре профессионального труда. Общие и специальные задачи ППФП. Личностные и профессионально-значимые качества, характерные для избранной профессии. Профилактика профессиональных за­болеваний средствами физической культуры (согласно избранной специальности). Формирование профессионально-прикладных двигательных навыков, физических и психологических качеств. Само­регуляция и самовоспитание эмоциональных состояний и волевых качеств. Способы оценки ППФП студентов (нормативы и тесты по ППФП). Методика овладения средствами профессионально-прикладной физической подготовки. Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

Массаж и самомассаж. Влияние массажа на различные системы организма. Принципы применения массажных приемов. Показания и противопоказания к применению массажа.

Техника выполнения массажных приемов. Техника поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Сегментарно-рефлекторный массаж. Аппаратный массаж. Массаж в сочетании с движениями. Показания и противопоказания к применению массажа.

Особенности применения массажа при различных заболеваниях: сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системах, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, гинекологи­ческих заболеваниях, умственном и физическом утомлении.

Методика проведения массажных приемов: поглаживания, расти­рания, разминания и вибрации. Порядок проведения самомассажа. Самомассаж для женщин, мужчин.

**Контрольный раздел**

**Врачебно-педагогический контроль.** *Врачебный контроль,* осуществляемый врачом с целью определения заболевания (степени его тяжести, особенностей протекания и др.), функционального состояния и физического развития студентов.

*Педагогический контроль* за уровнем физической подготовленности и функциональным состоянием студентов специального учебного отделения в процессе их учебы в вузе. Тестирование с помощью контрольных упражнений, оценивающих уровень развития общей и силовой выносливости, гибкости. Применение функциональных проб, оценивающих уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Гигиенические требования при проведении занятий физическими упражнениями.

**Самоконтроль в занятиях физическим воспитанием.** Самоконтроль как одна из форм наблюдения за состоянием здоровья. Простейшие методы самонаблюдения за результатами занятий физическими упражнениями. Ведение «Дневника здоровья» и анализ динамики результатов тестов.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер раздела, темы** | **Название раздела, темы** | **Количество аудиторных часов** | | **Формы контроля** |
| **лекции** | **практические**  **занятия** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  | **1 курс (I семестр)** |  |  |  |
| **Раздел 1.** | **Общие основы физической культуры и спорта** |  |  |  |
| Л.1.1 | Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь | 2 |  |  |
| ПЗ  1.2-1.3 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (исходный уровень) |  | 4 | Тестирование |
| ПЗ  1.4-1.16 | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы) |  | 26 |  |
| ПЗ  1.17-1.34 | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание).  Развитие и совершенствование физических кондиций, физического развития и функционального состояния организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами подвижных игр, элементами игровых видов спорта (волейбол, баскетбол)  Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационны х резервов организма (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корригирующая гимнастика)  Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе дыхательных систем: парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой,дыхательная гимнастика по методу К.П. Бутейко,дыхательная гимнастика по системе Хатха-Йога, дыхательная гимнастика «Боди-флекс». |  | 36 |  |
| ПЗ  1.35-1.36 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр) |  | 4 | Тестирование |
|  | ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ |  |  | Зачёт |
|  | **1 курс (II семестр)** |  |  |  |
| Л. 1.37 | Основы здорового образа жизни | 2 |  |  |
| ПЗ  1.38-1.57 | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание).  Развитие и совершенствование физических кондиций, физического развития и функционального состояния организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами подвижных игр, элементами игровых видов спорта (волейбол, баскетбол)  Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационны х резервов организма (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корригирующая гимнастика)  Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе дыхательных систем: парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой,дыхательная гимнастика по методу К.П. Бутейко,дыхательная гимнастика по системе Хатха-Йога, дыхательная гимнастика «Боди-флекс». |  | 40 |  |
| ПЗ  1.58-1.70 | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы) |  | 26 |  |
| ПЗ  1.71-1.72 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр) |  | 4 | Тестирование |
|  | ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ |  |  | Зачёт |
|  | ВСЕГО по видам занятий | 4 | 140 |  |
|  | ИТОГО за 1 курс | **144** | |  |
|  | **2 курс (III семестр)** |  |  |  |
| **Раздел 2.** | **Развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков**  **в различных видах спорта** |  |  |  |
| Л.2.1 | Естественно-научные основы физического воспитания | 2 |  |  |
| ПЗ  2.2-2.17 | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы) |  | 32 |  |
| ПЗ  2.18-2.34 | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание).  Развитие и совершенствование физических кондиций, физического развития и функционального состояния организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами подвижных игр, элементами игровых видов спорта (волейбол, баскетбол)  Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационны х резервов организма (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корригирующая гимнастика)  Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе двигательных систем: оздоровительная система «1000 движений» по Н.М. Амосову, оздоровительная двигательная система К. Купера, стретчинг, пилатес. |  | 34 |  |
| ПЗ  2.35-2.36 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр) |  | 4 | Тестирование |
|  | ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ |  |  | Зачёт |
|  | **2 курс (IV семестр)** |  |  |  |
| Л. 2.37 | Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма | 2 |  |  |
| ПЗ  2.38-2.57 | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание).  Развитие и совершенствование физических кондиций, физического развития и функционального состояния организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами подвижных игр, элементами игровых видов спорта (волейбол, баскетбол)  Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационны х резервов организма (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корригирующая гимнастика)  Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе двигательных систем: оздоровительная система «1000 движений» по Н.М. Амосову, оздоровительная двигательная система К. Купера, стретчинг, пилатес |  | 40 |  |
| ПЗ  2.58-2.70 | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы) |  | 26 |  |
| ПЗ  2.71-2.72 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр) |  | 4 | Тестирование |
|  | ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ |  |  | Зачёт |
|  | ВСЕГО по видам занятий | 4 | 140 |  |
|  | ИТОГО за 2 курс | **144** | |  |
|  | **3 курс (V семестр)** |  |  |  |
| **Раздел 3.** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка педагога** |  |  |  |
| Л. 3.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| ПЗ  3.2-3.17 | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы). |  | 32 |  |
| ПЗ  3.18-3.34 | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание).  Развитие и совершенствование физических кондиций, физического развития и функционального состояния организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами подвижных игр, элементами игровых видов спорта (волейбол, баскетбол)  Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационны х резервов организма (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корригирующая гимнастика)  Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе оздоровительных систем: методика голодания по П.С. Бреггу, оздоровление позвоночника по методике П.С. Брегга, основы классического закаливания, оздоровительная система «Детка» П.К. Иванова, современные подходы к закаливанию. |  | 34 |  |
| ПЗ  3.35-3.36 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр). |  | 4 | Тестирование |
|  | ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ |  |  | Зачёт |
|  | **3 курс (VI семестр)** |  |  |  |
| Л. 3.37 | Основы методики самостоятельных занятий | 2 |  |  |
| ПЗ  3.38-3.57 | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание).  Развитие и совершенствование физических кондиций, физического развития и функционального состояния организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами подвижных игр, элементами игровых видов спорта (волейбол, баскетбол)  Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационны х резервов организма (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корригирующая гимнастика)  Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе массажа и самомассажа: точечный массаж, точечный массаж по методике А.А.Уманской, для профилактики ОРВИ, гриппа, точечный массаж Су Джок. |  | 40 |  |
| ПЗ  3.58-3.70 | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы). |  | 28 |  |
| ПЗ  3.71-3.72 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр) |  | 4 | Тестирование |
|  | ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ |  |  | Зачёт |
|  | ВСЕГО по видам занятий | 4 | 140 |  |
|  | ИТОГО за 3 курс | **144** | |  |
|  | **ВСЕГО по видам занятий 1-3 курс** | **12** | **420** |  |
|  | **Итого по дисциплине 1-3 курс** | **432** | |  |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Основная литература:**

1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестиакова. М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

2. Баскетбол: учебник для ИФК / Под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 350 с.

3.Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. Пособие для студентов педагогических вузов / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. 368 с.

4. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учебно-методическое пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазько; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования "Белорусский государственный университет физической культуры". - Минск: БГУФК, 2013. - 92 с.

4.Гончар, И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: учеб. / И.Л. Гончар. – Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 352 с.

5.Ивойлов, А.В. Волейбол: учебник для пед. ин-тов./ А.В. Ивойлов. – 3-е изд. исп. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.

6. Козлова, Н.И. Организация физического воспитания студентов специального медицинского отделения: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Брестский государственный технический университет", Кафедра физического воспитания и спорта; [составители: Н. И. Козлова, В. Н. Кудрицкий]. - Брест: БрГТУ, 2013. - 55 с.

7. Козлова, Н.И. Методика организации занятий оздоровительной ходьбой для студентов специального медицинского отделения : методические рекомендации / Н. И. Козлова, Н. В. Орлова, В. Н. Бондаренко; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Брестский государственный технический университет", Кафедра физического воспитания и спорта. - Брест: БрГТУ, 2014. - 39 с.

6.Коледа, В.А .Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений. В.А. Коледа. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

7.Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ./ Под общ. ред. Н.Г. Озолин, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. 4-е изд., исп. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

8.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие. / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

9.Лыжный спорт: учеб. для ин-тов физ. культ./ Под ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 210 с.

10.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991. – 543 с.

11.Методика начального обучения плаванию студентов в ВУЗе: методические указания. – Гомель: НМСГКИ, 1987. – 49 с.

12.Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физвоспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносов, Т.П. Юшкевич. – Минск: Вышэйшая школа, 1986. – 312 с.

13.Спортивные игры: учеб. для студентов пед. ин-тов/ В.Д. Ковалев [и др.]; под ред. В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988. – 304 с.

14**.** Спортивное плавание: учебник для вузов ФК / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996 – 400 с.

15.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – 528. с.

16.Ян Л. Калланетика: самоучитель./ Л. Ян – СПб.: Вектор, 2008. – 109 с.

17**.** Яных Е.А. Шейпинг. / Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – Донецк: Сталкер, 2007. – 157 с.

**Дополнительная литература:**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура./В.И. Дубровский. – 3-е изд., испр. и доп. - М.: ВЛАДОС, 2004. – 624 с.

2.Калюнов, Б.Н. Гимнастика в системе самостоятельных занятий студенческой молодежи: учеб.- метод. пособие / Б.Н. Калюнов, И.В. Григоревич, С.В. Макаревич, Д.К. Мардас, Н.Н. Саликова, А.А. Вашкевич. – Мн.: БГПУ, 2005. – 86 с.

3.Кулинкович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: метод. пособие / Е.К. Кулинкович. Минск, 1988. – 30 с.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Согласование не требуется | | | Протокол заседания кафедры №10 от 20.06. 2016 г. |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ПОРЯДОК распределения студентов В учебныЕ отделения ПО дисциплинЕ «Физическая культура»**

Для практических занятий студентов распределяют по учебным отделениям: основному, специальному, спортивному. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов. **Студенты, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.**

Справки предоставляются не позднее 2-х недельного срока от начала занятий в данном учебном году.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты по рекомендации и направлению врача.

Учебные группы комплектуются с учетом пола, заболева­ний студентов, уровня их физической и функциональной подготовленности. Желательно при комплектовании групп учитывать не только диагноз заболевания (предполагающий применение не противопоказанных средств физической культуры), но и характер реакции сердечно-состудистой системы

студентов на физическую нагрузку. Чаще всего группы студентов комплектуются по следующим нозологическим формам:

* в группе "А" занимаются студенты, имеющие заболева­ния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические си­нуситы и воспаления среднего уха, миопию.
* в группе "Б" объединены студенты с заболеваниями ор­ганов брюшной полости (дискенезия желчевыводящих пу­тей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвен­ная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), с нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек.
* в группе "В" заболевания студентов связаны с наруше­ниями опорно-двигательного аппарата и снижением двига­тельной функции.

В случае невозможности распределения студентов на группы по заболеваниям возможно комплектование учеб­ных групп на основании показателей реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

В зависимости от уровня физического состояния студен­ты групп "А", "Б" и "В" могут быть разделены на подгруппы, что определяется тестированием.

Численность групп студентов специального учебного от­деления не должна превышать 8-12 человек. Большой диа­пазон нозологических форм в группе "А" позволяет выде­лить отдельно студентов, имеющих миопию от -5 до -7 ди­оптрий (при отсутствии сопутствующих заболеваний).

Перевод из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений возмо­жен на основании медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод студентов из основного и подго­товительного отделений в специальную медицинскую группу осуществляется в любое время учебного года по заключению врача. Студенты специальных медицинских групп обязаны не менее двух раз в году проходить меди­цинский осмотр с представлением соответствующих доку­ментов преподавателю.

***Особенности занятий*** физической культурой в специ­альных медицинских группах заключаются в:

* различной длительности частей урока и ее изменении в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных изменений в организме, вызванных забо­леванием, реакции сердечно-сосудистой системы на физи­ческую нагрузку, периода обучения;
* индивидуальном подборе и дозировании общеразвивающих и специальных упражнений с учетом показаний и противопоказаний при имеющихся заболеваниях;
* постоянном врачебно-педагогическом и медицинском контроле за изменениями функционального состояния, фи­зической подготовленности и состояния здоровья занимаю­щихся;
* коррекции учебного плана с учетом погодных, природ­ных и экологических условий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СМГ**

***Абсолютные противопоказания:*** недостаточность кровообращения II-III степени; острый инфаркт миокарда; активная фаза ревматизма; миокардит; стенокардия покоя; эмболия легочной артерии; инфаркт трансмуральный; аневризма аорты; острое инфекционное заболевание; тромбофлебит и сердечная недостаточность; тахикардия покоя, экстрасистолия и другие нарушения ритма; стеноз аорты и почечной артерии; миопия (близорукость) более 7 диоптрий.

***Относительные противопоказания:*** суправентрикулярные нарушения ритма сердца; миопия (близорукость) более 5-ти диоптрий; системная или легочная гипертензия; умеренно выраженный стеноз аорты; неконтролируемые заболевания обмена веществ (диабет, тиреотоксикоз, микседема и др.); выраженный стеноз трехстворчатого клапана сердца; токсикоз беременных; гипертония II-III степени; ретинопатия III степени; пороки сердца с выраженным цианозом; резко выраженная анемия; значительно выраженное ожирение III степени, протекающее с одышкой; почечная и печеночная недостаточность; заболевания ОДА, ограничивающие двигательную активность; заболевания крови (эритремия, лимфогранулематоз и др.).

**ГРУППА А**

***Заболевания сердечно-сосудистой системы и системы крови***

*Показаны*: дыхательные динамические и статические упраж­нения, увеличивающие присасывающее действие грудной клетки по отношению к венозному кровотоку; ОРУ; активные упражнения для малых и средних мышечных групп; пассивные и активные упражнения в умеренном темпе для крупных мышц; активные упражнения на все мышцы из облегченных исходных положений (лежа, полулежа, сидя); дозированная ходьба (в среднем и быстром темпах, ЧСС - 140 уд./мин), терренкур; про­гулки на лыжах, плавание; закаливание организма; игры малой и средней интенсивности; самомассаж.

*Противопоказаны:* бег с высокой интенсивностью, бег на длинные дистанции (строго индивидуально, зависит от пере­носимости нагрузки и диагноза заболевания); физическое пе­ренапряжение (провоцирует обострение заболевания); упраж­нения в темпе выше среднего; в зависимости от состояния и переносимости нагрузки могут быть исключены упражнения с гантелями, с задержкой дыхания.

В послеоперационный период после хирургического вме­шательства по поводу пороков сердца осторожно применять: движения с прогибанием туловища, глубокие приседания, низ­кие наклоны и прыжки.

Гипертоническая болезнь

*Показаны:* общеразвивающие «гипотензивные» упражне­ния, для которых характерны пружинистость и мягкость движений, благоприятный для дыхания ритм; комплекс общеукреп­ляющих упражнений, выполняемый в положении сидя или по­лулежа (с приподнятой головой); упражнения в равновесии, на координацию, на расслабление; силовые динамические упраж­нения средней интенсивности, силовые в изометрическом ре­жиме; умеренные циклические упражнения (ходьба в среднем темпе, упражнения на велоэргометре, прогулки на лыжах, пла­вание); игры малой и средней интенсивности.

*Противопоказаны:* скоростно-силовые упражнения, резкие повороты, наклоны головой вниз, перенапряжения при натуживании, прыжки и подскоки, упражнения с задержкой дыха­ния, упражнения с использованием гравитационного фактора (стойка на лопатках и др.).

Нейроциркуляторная дистония

*Показаны:* ОРУ в чередовании с дыхательными; упражне­ния на увеличение подвижности диафрагмы, увеличение силы дыхательной мускулатуры и другие в исходном положении лежа, сидя и стоя; упражнения в чередовании для мышц туло­вища, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей; до­зированная ходьба, упражнения на велоэргометре; аутогенная тренировка и релаксация; самомассаж.

При гипотензивной форме НЦД включать силовые и скоростно-силовые упражнения, статические напряжения, на координацию и равновесие, общеразвивающие упражнения и положении лежа.

При гипертензивной форме НЦД включать циклические нагрузки (дозированную ходьбу, ходьбу на лыжах).

При кардиалгическом, респираторном, желудочно-кишечном и других синдромах НЦД упражнения подбирать в зависимости от имеющихся жалоб.

Строго дифференцировать нагрузку в зависимости от само­чувствия и формы НЦД.

*Противопоказаны:* резкие движения; упражнения, выпол­няемые в быстром темпе; эмоциональные перенапряжения.

***Заболевания дыхательной системы***

*Показаны:* ОРУ из всех исходных положений в сочетании с дыхательными (преимущественно для мышц верхних конечностей и грудной клетки); статические дыхательные упражнения с произношением согласных звуков; динамические дыхательные упражнения из различных исходных положений (лежа, сидя, стоя); дыхательные упражнения с удлиненным и ступенчато-удлиненным выдохом, с произнесением на выдохе ряда дрожащих, шипящих и свистящих звуков, вызывающих дрожание голосовой щели и бронхиального дерева (для снижения тонуса гладкой мускулатуры), с урежением и задержкой дыхания на выдохе; дыхательные упражнения с акцентом на диафрагмальное дыхание и с сопротивлением; дренажные упражнения; ды­хательная гимнастика по методу К. Бутейко, А.Стрельниковой и др.; элементы вибрации, встряхивания; упражнения в расслаб­лении; ходьба с ускорением, с наклонами туловища вперед и расслаблением при этом туловища, верхнего плечевого пояса и верхних конечностей; плавание; терренкур и другие цикли­ческие нагрузки.

*Противопоказаны*: упражнения со сложной координацией движений в быстром темпе, перенапряжения при натуживании; осторожно форсированное дыхание; иногда нецелесо­образны упражнения с гипервентиляцией легких.

***Заболевания эндокринной системы***

*Показаны:* ОРУ; аутогенная тренировка и релаксационные упражнения; упражнения на гибкость; дыхательная гимнасти­ка; циклические упражнения в умеренном темпе на открытом воздухе.

*Противопоказаны:* эмоциональные перенапряжения; вы­полнение упражнений в быстром темпе; скоростно-силовые упражнения.

***Заболевания нервной системы***

Неврозы

*Показаны:* общеразвивающие упражнения, выполняемые в медленном темпе, координационные упражнения; аутогенная тренировка и релаксационные упражнения; упражнения на гибкость; дыхательная гимнастика; гимнастика для сосудов го­ловного мозга; циклические нагрузки малой и средней интен­сивности (длительная ходьба в медленном и среднем темпе на открытом воздухе, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плава­ние); игры в шашки и шахматы; рекомендуется рациональный режим дня (достаточный сон, отдых, прогулки и др.); закалива­ние организма; самомассаж.

*Противопоказаны:* эмоциональные перенапряжения; вы­полнение упражнений в быстром темпе; скоростно-силовые упражнения.

Невриты

*Показаны:* пассивные и активные движения на те части тела, где имеются заболевания периферических нервов, из раз­личных исходных положений (лежа на спине, здоровом боку, коленно-кистевом, сидя) в сочетании с самомассажем; упраж­нения в воде (температура воды не менее +36...37°).

*Противопоказаны:* упражнения, выполняемые более 6— 8 раз, способствующие мышечному перенапряжению.

***Заболевания органов зрения (миопия)***

*Показаны*: общеукрепляющие, дыхательные, релаксаци­онные упражнения; циклические упражнения (дозированная ходьба, легкий бег, плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах); прогулки на открытом воздухе; закаливание организ­ма; упражнения для укрепления цилиарной мышцы и других мелких мышц глаза, расслабления мышц глаз; гимнастика для глаз по методу Аветисова, Бейтса и др.

*Противопоказаны:* упражнения, способствующие повы­шению внутриглазного давления (скоростно-силовые, с отя­гощением (штангой), с задержками дыхания); исключаются резкие повороты головы, прыжки и быстрый бег, упражнения с использованием гравитационного фактора (глубокие наклоны, стойка на лопатках и др.).

**ГРУППА «Б»**

***Заболевания пищеварительной системы***

Хронический гастрит и гастродуоденит

*Показаны:* дыхательная гимнастика; общеукрепляющие и изометрические упражнения; упражнения для мышц брюшно­го пресса, усиливающие кровоснабжение внутренних органов; специальные упражнения для мышц дна малого таза, пояснич­ной области, спины; специальные физические упражнения на группы мышц, которые иннервируются теми же сегментами спинного мозга, что и орган; аутогенная тренировка, релак­сационные упражнения; рекомендуется рациональный режим питания.

С пониженной секреторной функцией: выпол­нять упражнения за 2 ч до приема пищи, через 1,5-2 ч после еды; общеразвивающие статические и динамические упражнения, выполняемые преимущественно лежа на спине и на боку, полу­лежа, сидя; упражнения, выполняемые стоя и во время ходьбы; дыхательные упражнения; осторожно включать упражнения с повышением внутрибрюшного давления и выполняемые лежа на животе; самомассаж передней брюшной стенки (включают­ся приемы поглаживания, растирания и разминания).

С сохраненной или повышенной секретор­ной функцией: после занятия обязателен прием пищи; ОРУ для крупных и средних мышечных групп с большим чис­лом повторений и постоянной сменой упражнений, маховые движения; упражнения для мышц брюшного пресса; диафрагмальное дыхание; элементы аутогенной тренировки в сочета­нии с полным расслаблением; закаливание организма (плава­ние, контрастный душ и др.).

*Противопоказаны*: упражнения в быстром темпе, перена­пряжение при натуживании.

Язвенная болезнь желудка

*Показаны:* ОРУ (плавные, без рывков) из различных исход­ных положений (преимущественно в коленно-кистевом, лежа на спине, сидя, стоя); упражнения для мышц брюшного пресса в сочетании с дыхательными и релаксационными; дозирован­ная ходьба в медленном и среднем темпе, плавание, катание на лыжах; элементы аутогенной тренировки в сочетании с пол­ным расслаблением.

*Противопоказаны:* скоростно-силовые упражнения, пере­напряжение при натуживании; выполнение упражнений в быстром темпе; быстрый бег, прыжки; упражнения, способ­ствующие резкому колебанию и повышению внутрибрюшно­го давления (повороты и наклоны туловища; упражнения на разгибатели мышц спины; поднимание рук выше уровня плеч; отведение прямых ног назад и др.).

Дискинезия желчного пузыря

и желчевыводящих путей,

хронический холецистит

*Показаны:* дозированная ходьба; элементы спортивных игр средней и малой интенсивности; ОРУ, статические и динами­ческие дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении; дренажные упражнения на левом боку и в коленно-кистевом исходном положении (в некоторых случаях - в положениях лежа на спине, на правом боку, сидя и стоя) для мышц брюш­ного пресса в сочетании с дыханием (преимущественно диафрагмальным) с повышением внутрибрюшного давления; упражнения целесообразно сочетать с приемами поглаживаю­щего и вибрационного массажа передней брюшной стенки при гипертонических формах дискинезий и всеми приемами мас­сажа при гипотонических.

*Противопоказаны*: перенапряжение при натуживании, рез­кие колебания внутрибрюшного давления; бег, прыжки; при гиперкинетической форме осторожно выполнять упражнения на брюшной пресс, с гантелями, набивными мячами, с задерж­ками дыхания.

***Заболевания мочеполовой системы***

*Показаны:* ОРУ для всех мышечных групп из различных ис­ходных положений в сочетании с дыханием и расслаблением; упражнения для мышц брюшного пресса, спины, дна малого таза, мышц ягодичной области и пояснично-подвздошных, приводящих мышц бедер, диафрагмы, выполняемые в положе­нии лежа, полулежа; циклические упражнения (дозированная ходьба, ходьба на лыжах).

При нефроптозе выполнять упражнения из исходных поло­жений с приподнятым тазом.

*Противопоказаны*: перенапряжение при натуживании, с резким повышением внутрибрюшного давления, упражнения в быстром темпе; при нефроптозе - прыжки, бег, поднятие тя­жестей, висы на перекладине, поднимание туловища из поло­жения лежа на спине; плавание в холодной воде (переохлажде­ние организма).

**ГРУППА «В»**

***Заболевания костно-мышечной системы позвоночника***

Сколиоз

*Показаны:* формирование правильной осанки (упражнения у вертикальной плоскости, при ходьбе, у зеркала); укрепление мышечного корсета, упражнения для мышц спины, брюшного пресса, пояснично-подвздошных и мышц ягодичной области в положении разгрузки позвоночника (лежа, коленно-кистевом); дыхательные статические и динамические упражнения, ре­лаксационные упражнения; вытяжение позвоночника в по­ложении лежа; специальные корригирующие симметричные упражнения, с грузом на голове, гимнастической палкой; ин­дивидуально дифференцированные асимметричные упраж­нения (корригирующие асимметричные упражнения должны подбираться врачом со строгим учетом локализации процесса и действия упражнений на кривизну позвоночника); цикличе­ские упражнения: дозированная ходьба, катание на коньках, на лыжах; плавание (брасс); закаливание организма.

*Противопоказаны*: бег, прыжки; висы на перекладине; скручивание позвоночника; строго индивидуально выполнять наклоны, повороты туловища и другие асимметричные упраж­нения.

Дисплазия тазобедренного сустава

(врожденный вывих)

*Показаны:* ходьба с правильной постановкой стопы; ОРУ, выполняемые преимущественно сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на четвереньках; специальные упражнения для разгибателей и отводящих мышц бедра (большой ягодичной мышцы, подвздошно-поясничной, двуглавой бедра, средней и малой ягодичной, мышцы, напрягающей широкую фасцию бедра), маховые движения (с отягощением 0,5-1 кг), ротаци­онные упражнения в тазобедренных суставах; упражнения для мышц спины, брюшного пресса; изометрические и статические упражнения; упражнения в воде; плавание вольным стилем и брассом; упражнения на велотренажере.

*Противопоказаны:* упражнения, способствующие подвы­виху (глубокие приседания, ходьба «гуськом» и др.). Ограни­чиваются бег, прыжки, элементы спортивных игр.

***Заболевания костно-мышечной системы стопы***

Плоскостопие

*Показаны:* ОРУ, упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев (с сопротивлением, с захватыванием мел­ких предметов пальцами стоп и их перекладыванием, катани­ем подошвами ног палки (мяча)); использование массажного коврика, ножных массажеров, ходьба по мелким предметам (например, сухому гороху); различные (специальные) виды ходьбы для формирования и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп; укрепление мышц спины; плавание; перед за­нятием физической культурой целесообразно проводить само­массаж стоп.

*Противопоказаны*: упражнения с постановкой стопы - нос­ки врозь; бег, прыжки; подъем тяжестей.

***Остаточные явления черепно-мозговых травм***

*Показаны:* при остаточных явлениях черепно-мозговых травм упражнения на расслабление мышц шеи и плечевого по­яса; упражнения на равновесие и координацию движений; до­зированная ходьба; ОРУ, дыхательная гимнастика; тренировка сосудов головного мозга с использованием гравитационного фактора (наклоны и повороты головы, туловища (выполнять в медленном темпе в сочетании с дыханием и расслаблением для нормализации кровообращения)); самомассаж мышц шеи и головы.

*Противопоказаны*: бег и прыжки; подъем тяжестей; ОРУ в быстром темпе; осторожно выполнять упражнения с использо­ванием гравитационного фактора, в некоторых случаях только при разрешении врача.

***Остеохондроз***

*Показаны:* упражнения на расслабление мышц спины, пояс­ничной, ягодичной области, ног, шейного отдела позвоночника из исходного положения лежа на спине, животе; упражнения для укрепления мышечного корсета; упражнения на гибкость; самомассаж мышц шеи, поясничной и крестцовой области спины.

*Противопоказаны:* упражнения со штангой, с резкими дви­жениями, особенно маховые движения назад; висы и упоры; скоростно-силовые упражнения; бег, прыжки; плавание в хо­лодной воде.

Григоревич, И.В. Физическая культура (для специального учебного отделения). Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей профиля А-педагогика. [Электронный ресурс]. /И.В. Григоревич, А.А.Кукель // – Мн., 2016. – Рег. № УМ-21-6-16 21.06.16 г.