

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

» 06 2021

Регистрационный № УД33-04-12-2021/уч.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
(для специального учебного отделения)

**Учебная программа учреждения высшего образования  
по дисциплине для специальностей:**

- 1-02 03 01 Белорусская мова і літаратура;
- 1-02 03 03 Белорусская мова і літаратура. Замежная мова;
- 1-02 03 02 Русский язык и литература;
- 1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык;
- 1-02 01 01 История и обществоведческие дисциплины;
- 1-02 01 02 История и мировая художественная культура;
- 1-02 01 03 История и экскурсионно-краеведческая работа;
- 1-03 01 07 Музыкальное искусство, ритмика и хореография;
- 1-03 01 08 Музыкальное искусство и мировая художественная культура;
- 1-03 01 06 Изобразительное искусство, черчение и народные художественные промыслы;
- 1-03 01 03 Изобразительное искусство и компьютерная графика;
- 1-01 02 01 Начальное образование;
- 1- 02 04 02 Биология и география;
- 1- 02 04 01 Биология и химия;
- 1-01 01 01 Дошкольное образование;
- 1-03 04 01 Социальная педагогика;
- 1-86 01 01 Социальная работа;
- 1 -03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь;
- 1-02 05 01 Математика и информатика;
- 1-02 05 02 Физика и информатика;
- 1-23 01 04 02 Социальная психология;
- 1-23 01 04 06 Психология семейных отношений;
- 1-23 01 04 04 Педагогическая психология;
- 1-23 01 04 10 Психология предпринимательской деятельности;
- 1-03 04 03 Практическая психология
- 1-03 03 01 Логопедия;
- 1-03 03 06 Сурдопедагогика;
- 1-03 03 07 Тифлопедагогика;
- 1-03 03 08 Олигофренопедагогика.

2021 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы «Физическая культура» для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, регистрационный № ТД-СГ.025/тип., учебных планов по специальностям учреждения высшего образования.

### **СОСТАВИТЕЛИ:**

О.В.Хижевский, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, профессор;

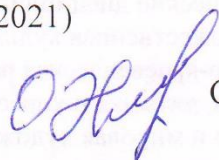
И.В.Григоревич, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;

А.А.Кукель, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой физического воспитания и спорта  
(протокол № 10 от 22.06.2021)

Заведующий кафедрой



О.В.Хижевский

Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 10 от 23.06.2021)

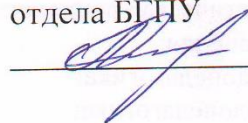
Председатель



А.Н.Касперович

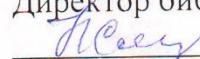
Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического  
отдела БГПУ



Е.А.Кравченко

Директор библиотеки БГПУ



Н.П.Сятковская

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для специального медицинского отделения разработана для обучающихся на I ступени высшего образования в соответствии с Образовательными стандартами высшего образования, учебными планами для всех специальностей и на основании типовой учебной программы «Физическая культура» для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь от «27» июня 2017 г. регистрационный № ТД-СГ.025/тип.

Программа 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.

Приоритетными положениями данной программы являются:

- усиление оздоровительной роли физических упражнений в физической подготовке студентов;
- повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни;
- целостность знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста;
- ориентация теоретического, методического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки и самосовершенствования средствами физической культуры;
- учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедры физического воспитания и спорта, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы.

Программа отражает содержание дисциплины «Физическая культура»

### **Цель и задачи учебной дисциплины**

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

Образовательный процесс в специальном учебном отделении направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение

функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

### **Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием**

Учебная дисциплина относится к циклу «Дополнительные виды обучения».

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

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

### **Требования к освоению учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» студенты специального медицинского отделения должны

#### знать:

- критерии оценки состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма;
- основные средства физической реабилитации;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;
- основы организации соревнований по массовым видам спорта и их судейства;

#### уметь:

- применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни;
- использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;
- оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
- выполнить комплекс физических упражнений профессионально-

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

- оказывать содействие в организации и судействе соревнований.

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» должно обеспечить формирование следующих универсальных компетенций (далее – УК):

*УК – 11. Владеть системой установок, знаний и норм поведения, направленных на формирование, сохранение и укрепление здорового образа жизни средствами физической культуры.*

*для специальности*

1-86 01 01 Социальная работа (социально-педагогическая деятельность)

*УК – 12. Владеть навыками здоровьесбережения.*

### **Общее количество часов и часов занятий, отведенных на изучение учебной дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» проводится на первых двух курсах в объеме не менее четырех учебных часов в учебную неделю, на третьем курсе – двух учебных часов в учебную неделю. В учебно-программную документацию с третьего курса включается факультативная учебная дисциплина, направленная на физическое воспитание обучающихся, в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю.

Объем часов и количество занятий по дисциплине определяется образовательным стандартом высшего образования и учебным планом по конкретной специальности учреждения высшего и зависит от общего количества учебных недель на каждом курсе и сроков прохождения практики и варьируется от 352 до 320 часов.

### **Форма получения высшего образования**

Форма получения высшего образования – дневная (очная). Учебная программа реализуется на 1–3 курсах:

1 курс – от 144 до 132 часов практических занятий;

2 курс – от 140 до 132 часов практических занятий;

3 курс – от 68 до 56 часов практических занятий.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебными планами специальностей в форме зачёта в 1 – 6 семестрах.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

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

**Теоретический раздел** представлен теоретическим материалом обязательным к изучению и в форме бесед, включенных в практическое занятие по физическому воспитанию соответственно тематике, предусмотренной учебной программой курса обучения.

В *беседах*, проводимых в течение 15-20 минут, вначале 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 действии 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.

Учебный материал программы осваивается студентами в ходе самостоятельной работы.

### **Наименование тем, их объём в часах по теоретическому курсу**

| <i><b>№<br/>п/п</b></i> | <i><b>Название темы</b></i>                                                           | <i><b>Содержание</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <i><b>Кол-во<br/>часов</b></i> |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Первый курс</b>      |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |
| 1.                      | Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь. | Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. | 2                              |
| 2.                      | Здоровый образ жизни - основа профессионального долголетия.                           | Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена.                                                             | 2                              |
| 3.                      | Естественнонаучные основы                                                             | Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                              |

|                    |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                    | физического воспитания и контроль физического состояния организма                        | целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечнососудистая, дыхательная, костномышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности. |   |
| <b>Второй курс</b> |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
| 4.                 | 4. Основы методики самостоятельных занятий.                                              | Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.                                             | 2 |
| 5.                 | Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение | Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское движение. Беларусь на Олимпийских играх.                                                             | 2 |
| <b>Третий курс</b> |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
| 6.                 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее - ППФП).                         | Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.                                                             | 2 |
| 7.                 | Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического              | Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия.                                                                                                                                                            | 2 |

|             |            |  |    |
|-------------|------------|--|----|
|             | воспитания |  |    |
| Всего часов |            |  | 16 |

### Беседы

| <i>№<br/>n/n</i>   | <i>Название темы</i>                                                                | <i>Содержание</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Первый курс</b> |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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 и отдыха, эмоционально-психологические перегрузки, неблагоприятные экологические воздействия.                 |
| 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).<br>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.<br>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.<br>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 и причины ее нарушения, методика воспитания осанки.              |
| <b>Второй курс</b> |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 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.                                                                                                                                                  |
| <b>Третий курс</b> |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 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 и профессионально значимых качеств будущего специалиста в процессе физического воспитания. Саморегуляция и самовоспитание эмоциональных состояний и волевых 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 и методика проведения закаливающих процедур, их влияние на организм человека, ошибки, допускаемые при закаливании. Оценки закаленности.                                        |
| 24. | Оздоровительные программы, направленные на восстановление ослабленных функций организма.           | Ознакомление с программами Э. Аветисова, Г. Бенджамена, П. Брэга, 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

| <b>№<br/>п/<br/>п</b> | <b>Методические занятия</b>                                                             | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Первый курс</b>    |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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.                                                                                                                                                                                |
| <b>Второй курс</b>    |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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.                                               |
| <b>Третий курс</b> |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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: отдельный (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 смещенной 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 степень 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, поднятие 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. Поддача. 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. Поддача 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, двухшажные, 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**

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студента.

Аттестация обучающихся УВО осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.05.2012 № 53.

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

### **Организационный**

- 100% посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным

причинам).

### **Теоретический**

- Знание пройденного теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения.
- Прохождение тестирования с целью оценки уровней функционального состояния и физической подготовленности (физического состояния) студентов. Система оценки представлена в «Дневнике здоровья».

### **Методический**

- 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», «Дней здоровья» факультета, учебного заведения.

### **Практический**

- выполнение контрольных нормативов, определяющих функциональное состояние и физическую подготовленность;
- использование в режиме дня эффективных средств физической культуры;
- использование различных видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием, ведением «Дневника здоровья».

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольных нормативов функционального состояния и физической подготовленности.

Зачет ставится при условии соблюдения всех вышеперечисленных требований.

К тестированию допускаются студенты, посетившие не менее 75% занятий. 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 не чаще 4 раз в неделю, включая основные занятия).

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок (более 1 месяца), 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».

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

| Номер<br>раздела,<br>темы | Название раздела, темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Количество<br>аудиторных<br>часов |                         | Формы<br>контроля |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-------------------|
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | лекции                            | практические<br>занятия |                   |
| 1                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3                                 | 4                       | 5                 |
|                           | <b>1 курс (I семестр)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                   |                         |                   |
| <b>Раздел 1.</b>          | <b>Общие основы физической культуры и спорта</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                   |                         |                   |
| ПЗ<br>1.1                 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния (исходный уровень)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                   | 2                       | Тестирование      |
| ПЗ<br>1.2-1.16            | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                   | 30                      |                   |
| ПЗ<br>1.17-1.35           | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание).<br>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)<br>Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корректирующая гимнастика)<br>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». |                                   | 38                      |                   |
| ПЗ<br>1.36                | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния подготовленности (промежуточный уровень – за семестр)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                   | 2                       | Тестирование      |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |    |              |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|--------------|
|                                                    | ФОРМА КОНТРОЛЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |    | Зачёт        |
|                                                    | ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 72*  |    |              |
| * в соответствии с учебными планами специальностей |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |    |              |
|                                                    | <b>1 курс (II семестр)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |    |              |
| ПЗ<br>1.37-1.57                                    | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание).<br>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)<br>Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корректирующая гимнастика)<br>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». |      | 42 |              |
| ПЗ<br>1.58-1.71                                    | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      | 28 |              |
| ПЗ<br>1.72                                         | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      | 2  | Тестирование |
|                                                    | ФОРМА КОНТРОЛЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |    | Зачёт        |
|                                                    | ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 72*  |    |              |
|                                                    | ИТОГО ЗА 1 КУРС                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 144* |    |              |
| * в соответствии с учебными планами специальностей |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |    |              |
|                                                    | <b>2 курс (III семестр)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |    |              |
| <b>Раздел 2.</b>                                   | <b>Развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков в различных видах спорта</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |    |              |
| ПЗ<br>2.1-2.16                                     | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      | 32 |              |
| ПЗ<br>2.17-2.34                                    | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание).<br>Развитие и совершенствование физических кондиций, физического развития и функционального                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      | 36 |              |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |             |              |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------|--------------|
|                                                           | состояния организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами подвижных игр, элементами игровых видов спорта (волейбол, баскетбол)<br>Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корректирующая гимнастика)<br>Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе двигательных систем: оздоровительная система «1000 движений» по Н.М. Амосову, оздоровительная двигательная система К. Купера, стретчинг, пилатес.                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |             |              |
| ПЗ<br>2.35                                                | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния (промежуточный уровень – за семестр)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 2           | Тестирование |
|                                                           | ФОРМА КОНТРОЛЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |             | Зачёт        |
|                                                           | ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | 70*         |              |
| <b>* в соответствии с учебными планами специальностей</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |             |              |
|                                                           | <b>2 курс (IV семестр)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |             |              |
| ПЗ<br>2.36-2.55                                           | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание).<br>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)<br>Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корректирующая гимнастика)<br>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<br>2.56-2.69                                           | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 28          |              |
| ПЗ<br>2.70                                                | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния (промежуточный уровень – за семестр)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 2           | Тестирование |
|                                                           | ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |             | Зачёт        |
|                                                           | ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | 70*         |              |
|                                                           | ИТОГО ЗА 2 КУРС                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | <b>140*</b> |              |

| * в соответствии с учебными планами специальностей |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |              |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|--------------|
|                                                    | <b>3 курс (V семестр)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |     |              |
| <b>Раздел 3.</b>                                   | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка педагога</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |     |              |
| ПЗ<br>3.1-3.8                                      | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 16  |              |
| ПЗ<br>3.9-3.16                                     | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание).<br>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)<br>Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корректирующая гимнастика)<br>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. |  | 16  |              |
| ПЗ<br>3.17                                         | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния (промежуточный уровень – за семестр).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 2   | Тестирование |
|                                                    | ФОРМА КОНТРОЛЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |     | Зачёт        |
|                                                    | ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | 34* |              |
| * в соответствии с учебными планами специальностей |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |     |              |
|                                                    | <b>3 курс (VI семестр)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |     |              |
| ПЗ<br>3.18-3.25                                    | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание).<br>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)<br>Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корректирующая гимнастика)<br>Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе массажа и                                                                                                                                                                                                                        |  | 16  |              |

|                                                    |                                                                                                                                                                                        |      |     |              |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|--------------|
|                                                    | самомассажа: точечный массаж, точечный массаж по методике А.А. Уманской, для профилактики ОРВИ, гриппа, точечный массаж Су Джок.                                                       |      |     |              |
| ПЗ<br>3.26-3.33                                    | Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы). |      | 16  |              |
| ПЗ<br>3.34                                         | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и (промежуточный уровень – за семестр)                                                                             |      | 2   | Тестирование |
|                                                    | ФОРМА КОНТРОЛЯ                                                                                                                                                                         |      |     | Зачёт        |
|                                                    | ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР                                                                                                                                                                       |      | 34* |              |
|                                                    | ИТОГО ЗА 3 КУРС                                                                                                                                                                        | 68*  |     |              |
| * в соответствии с учебными планами специальностей |                                                                                                                                                                                        |      |     |              |
|                                                    | ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ 1-3 КУРС                                                                                                                                                           | 352* |     |              |

\* в соответствии с учебными планами специальностей

\*\*лыжная подготовка проводится при наличии снежного покрова, материально-технической базы

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература

1. Практические занятия по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (баскетбол)» [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / сост.: А. В. Железнов, В. А. Хлопцев, М. В. Параховская // Электронная библиотека Витебского государственного университета им. П. М. Машерова. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/19105>. – Дата доступа: 23.11.2021.
2. Совершенствование технических приемов игры в волейбол на занятиях физической культурой в учреждении высшего образования [Электронный ресурс] : метод. указания / сост.: А. Г. Мусатов [и др.] // Репозиторий Витебский государственного технологического университета. – Режим доступа: <http://www.rep.vstu.by/handle/123456789/12358>. – Дата доступа: 23.11.2021.
3. Физическая культура: упражнения для совершенствования техники плавания [Электронный ресурс] : метод. рекомендации к практ. занятиям для студентов всех специальностей и направлений подгот. днев. формы обучения / сост.: Е. А. Малышева [и др.] // Электронная библиотека Белорусско-Российского университета. – Режим доступа: <http://e.biblio.bru.by/handle/1212121212/6040>. – Дата доступа: 23.11.2021.
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс / сост.: О. В. Хижевский [и др.]. – Режим доступа: <https://elib.bspu.by/handle/doc/49306>. – Дата доступа: 25.05.2021.

#### Дополнительная литература

1. Баранов, Л. Г. Легкая атлетика для студентов непрофильных специальностей университетов : метод. рекомендации / Л. Г. Баранов, А. В. Ключков, А. М. Решетовский. – Могилев : Могилев. гос. ун-т, 2020. – 49 с.
2. Вандербург, Х. Смешанные тренировки: фитнес, йога, пилатес и баре / Х. Вандербург. – Минск : Попурри, 2017. – 335 с.
3. Гамильтон, Дж. Пилатес за 30 дней: с программами упражнений для релаксации, гибкости, снятия стресса, улучшения состояния костей, суставов, органов пищеварения и других оздоровительных целей / Дж. Гамильтон, С. Тейлор. – Минск : Попурри, 2020. – 192 с.
4. Гаддур, Би-Джей. Силовые упражнения без отягощений: как заменить штангу весом своего тела / Би-Джей Гаддур. – Минск : Попурри, 2020. – 285 с.
5. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования к дисциплине «Физическая культура» / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2019. – 283 с.

6. Делавье, Ф. Анатомия силовых тренировок для женщин : ил. пособие для придания идеальной формы животу, спине, ногам, рукам, груди и ягодицам / Ф. Делавье, М. Гандил. – Минск : Попурри, 2021. – 366 с.
7. Донцов, А. Конструктор тела: силовые и фитнес-тренировки / А. Донцов. – СПб. : Питер : Питер пресс, 2017. – 143 с.
8. Кавадло, Д. Чистая сила без тренажеров, диет и стимуляторов / Д. Кавадло. – СПб. : Питер : Питер Пресс, 2017. – 240 с.
9. Полетаева, А. Скандинавская ходьба: привычка здоровой жизни. Оздоровительные практики / А. Полетаева. – СПб. : Питер, 2019. – 138 с.
10. Пташиц, А. Я. Оздоровительный бег : учеб.-метод. пособие / А. Я. Пташиц, Н. Ф. Кононова. – Гомель : Белорус. гос. ун-т трансп., 2017. – 25 с.
11. Специфика игры в баскетбол 3х3 : метод. рекомендации для преподавателей и студентов всех специальностей / сост. Н. С. Шалай. – Могилев : Могилев. гос. ун-т продовольствия, 2020. – 14 с.

## **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 в начале учебного года.

Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного либо временного характера, а также проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. При комплектовании учебных групп и при проведении занятий рекомендуется учитывать показания и противопоказания к применению физических упражнений. Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

- **группа «А»** - студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов, органов зрения;
- **группа «Б»** - студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек;
- **группа «В»** - студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции. В отдельных случаях возможно комплектование учебных групп по уровню функциональной подготовленности студентов.

Образовательный процесс в специальном учебном отделении направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования

средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;

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

Численность учебной группы специального медицинского отделения составляет 8–12 студентов\*

---

\*Численный состав групп в учебных отделениях определяется действующей Инструкцией о работе кафедр физического воспитания и спорта вузов, утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь (27.12.2006 г. № 130).

## 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 (эритропения, 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 в 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; поднятие 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, поднятие 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 перекалыванием, 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.

**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 22.04. 2021 г.           |