

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ГИЛКА»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе БГПУ
А.В.Маковчик
« 2023
Регистрационный № УД33-04-19-2023

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(для специального учебного отделения)

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

- 6-05-0112-01 Дошкольное образование;
- 6-05-0112-02 Начальное образование;
- 6-05-0113-01 Историческое образование;
- 6-05-0113-02 Филологическое образование (Белорусский язык и литература);
- 6-05-0113-02 Филологическое образование (Белорусский язык и литература. Иностранный язык);
- 6-05-0113-02 Филологическое образование (Русский язык и литература);
- 6-05-0113-02 Филологическое образование (Русский язык и литература. Иностранный язык);
- 6-05-0113-03 Природоведческое образование (Биология и химия);
- 6-05-0113-03 Природоведческое образование (Биология и география);
- 6-05-0113-04 Физико-математическое образование (математика и информатика);
- 6-05-0113-04 Физико-математическое образование (физика и информатика);
- 6-05-0113-04 Физико-математическое образование (математика);
- 6-05-0113-04 Физико-математическое образование (информатика);
- 6-05-0113-06 Художественное образование;
- 6-05-0113-07 Музыкальное образование;
- 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование;
- 6-05-0313-01 Психология;
- 6-05-0921-01 Социальная работа;
- 7-07-0114-01 Специальное и инклюзивное образование

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:

Е.В.Знатнова, заведующий кафедрой 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 №11 от 26.05.2023)

Заведующий кафедрой



Е.В.Знатнова

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 7 от 11.07 2023)

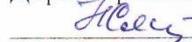
Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

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 общего высшего образования 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. в соответствии с учебными планами для всех специальностей.

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 модулю «Дополнительные виды обучения».

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

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

Требования к 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 – Использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

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.

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 360 до 324 часов.

Форма получения высшего образования

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

1 курс – от 144 до 132 часов практических занятий;

2 курс – от 144 до 128 часов практических занятий;

3 курс – от 72 до 64 часов практических занятий.

Промежуточная 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**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- **практический**, состоящий из двух подразделов:
 - **методико-практического**, направленного на:
 - освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;
 - умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку, освоение навыков судейства соревнований.
 - **учебно-тренировочного**, направленного на:
 - повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта;
 - подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.
- **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую 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 управляемой самостоятельной работы (УСРС).

Методическо-практические занятия и их содержание

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Содержание</i>
1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования	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

	Республики Беларусь	процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.
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.
3	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма.	Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.
4	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	Понятия "двигательный навык", "двигательное умение". Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию. Нетрадиционные системы физических упражнений. Индивидуальные особенности обучающихся для обоснования индивидуального выбора физических упражнений.
5	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.	Понятия работоспособности, утомления, переутомления. Симптомы усталости, утомления при умственной и физической нагрузке. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. Наиболее приемлемые средства физической культуры для их направленной коррекции.
6	Основы методики самомассажа.	Понятия "массаж" и "самомассаж". Основные приемы самомассажа и технику их выполнения. Техника самомассажа передней группы мышц бедра. Последовательности и направленности

		массажных приемов при самомассаже мышц спины. Методика проведения массажа в период повышенных физических нагрузок.
7	Методика корректирующей гимнастики для глаз.	Причины наступления усталости, утомления глаз и методика коррелирующей гимнастики для глаз. Профилактические, корректирующие и общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными.
8	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	Основные формы самостоятельных занятий. Основные требования проведения утренней гигиенической гимнастики. Особенности методики самостоятельных тренировочных занятий ходьбой и бегом. Особенности методики самостоятельных тренировочных занятий плаванием и лыжным спортом. Степень воздействия физической нагрузки в процессе самостоятельных тренировочных занятий.
9	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.
10	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.
11	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия.
12	Методы самоконтроля	Методика исследования показателей физического развития. Выполнить индивидуальные измерения

	состояния здоровья и физического развития.	показателей физического развития; использовать формулы, номограммы, индексы и стандарты для обоснования выводов о состоянии своего физического развития.
13	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	Простые методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Выполнять проводить функциональные пробы и анализировать реакцию организма на выполненную физическую нагрузку.
14	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Общая структура и методика построения учебно-тренировочного занятия. Методика составления и проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.
15	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	Простейшие тесты и контрольные упражнения для самооценки специальной физической подготовленности по избранному виду спорта. Рассчитывать и оценивать физическое состояние (по комплексным методикам). Делать заключение о физическом состоянии. Рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.
16	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительно, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах, плавание и т. д.).	Понятие «физическое самовоспитание». Определение состояния (уровня) физической работоспособности. Занятия физическими упражнениями восстановительной, рекреационной и тренировочной направленности. Принципы дозирования нагрузки, частота и продолжительность занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности.
17	Методика индивидуального	Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Средства

	подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	спортивной подготовки. Упражнения и виды спорта, развивающие физические качества, методы совершенствования отдельных физических качеств. Подбор средств и методов для направленного развития и совершенствования отдельных физических качеств.
18	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.
19	Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.	Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. Некоторые общие приемы регуляции эмоциональных состояний. Методы, повышающие и нормализующие психоэмоциональное состояние человека, занимающегося физическими упражнениями;
20	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Понятие "релаксация". Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации. Средства и методы мышечного расслабления, применяемые в спорте.
21	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Способы реализации задач ППФП на занятиях физической культурой, спортивных тренировках, самостоятельных занятиях. Методики подбора средств для проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью в целях профилактики профессиональных заболеваний. Основные теоретические положения.
22	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	Основные понятия. Методика составления и проведения производственной гимнастики в зависимости от условий и характера труда.

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.

Методико-практический раздел

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

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

Учебно-тренировочный раздел

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства профессионально-прикладной физической подготовки (далее - ППФП), подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Практический раздел содержания учебной дисциплины «Физическая культура» разделен на разделы (блоки) по принципу модульного подхода при изучении дисциплины. Разделы/блоки подобраны с учетом требований профессионально-прикладной физической подготовки будущих педагогов и дифференцированы для студентов различных факультетов. Содержание каждого модуля/блока программы определяется соответствующей поурочной программой. Порядок прохождения модулей носит переменный характер и определяется учебным расписанием.

Вариативный компонент программного материала даёт возможность преподавателю подбирать содержание учебного материала в соответствии с

материально-технической оснащённостью университета (спортивный зал, открытые спортивные площадки, стадион, бассейн) и климатическими условиями.

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 ставится в известность руководство кафедры.

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

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 смешанной 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.

Корректирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям)

Специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры, выполняемые как в рамках учебного занятия, так и самостоятельно. Специальные корректирующие 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). Корректирующие 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, поднимание ног и туловища в положении лежа, полушпагаты, упражнения с акцентом на растяжение мышц.

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

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

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

Элементы различных видов спорта

Легкая атлетика. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Прыжки: на одной и двух ногах, прыжки в глубину с подскоком, с передвижением вперед, в длину с места, со скакалкой, с поворотом кругом, многоскоки. Специальные упражнения в легкой атлетике. Требования к выбору специальных упражнений. Методические правила

выполнения специальных упражнений. Метание теннисного мяча с места в цель, с шага и с разбега на дальность. Специальные упражнения метателя. Броски набивного мяча на дальность из различных положений.

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

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

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

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

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

Лыжный спорт. Выполнение строевых команд на лыжах. Переноска лыж на плече, под рукой, в руке. Общеразвивающие и имитационные упражнения лыжника. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременные одношажные, 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 раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Практические занятия УСРС	Формы контроля
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 курс (I семестр)								
Раздел 1.	Физическая активность студентов в структуре ЗОЖ		64				8	
ПЗ 1.1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 1.2	Здоровый образ жизни - основа профессионального долголетия.						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 1.3	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 1.4	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 1.5	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния (исходный уровень)		2					Функциональные пробы, двигательные тесты,

								антропометрические измерения
ПЗ 1.6-1.16	Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы)		22					Контроль освоения на практике
ПЗ 1.17-1.35	Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание). Развитие и совершенствование физических кондиций, физического развития и функционального состояния организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами подвижных игр, элементами игровых видов спорта (волейбол, баскетбол) Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корригирующая гимнастика) Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе дыхательных систем: парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика по методу К.П. Бутейко, дыхательная гимнастика по системе Хатха-Йога, дыхательная гимнастика «Боди-флекс».		38					Контроль освоения на практике
ПЗ 1.36	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния подготовленности (промежуточный уровень – за семестр)		2					Функциональные пробы, двигательные тесты, антропометрические измерения
	ФОРМА КОНТРОЛЯ							Зачёт
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР						72*	
* в соответствии с учебными планами специальностей								
	1 курс (II семестр)							
Раздел 2.	Средства и методы физического воспитания, применяемые для обеспечения оптимального уровня двигательной активности, целенаправленного развития физических способностей, двигательных умений и навыков		64				8	

ПЗ 2.1	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма.						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 2.2	Основы методики самомассаж						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 2.3	Методика корректирующей гимнастики для глаз						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 2.4	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 1.37-1.57	Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание). Развитие и совершенствование физических кондиций, физического развития и функционального состояния организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами подвижных игр, элементами игровых видов спорта (волейбол, баскетбол) Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корректирующая гимнастика) Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе дыхательных систем: парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика по методу К.П. Бутейко, дыхательная гимнастика по системе Хатха-Йога, дыхательная гимнастика «Боди-флекс».		40					Контроль освоения на практике
ПЗ 1.58-1.71	Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы)		22					Контроль освоения на практике
ПЗ 1.72	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (промежуточный уровень – за семестр)		2					Функциональные пробы, двигательные тесты, антропометрические измерения

	ФОРМА КОНТРОЛЯ							Зачёт
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР						72*	
	ИТОГО ЗА 1 КУРС						144*	
* в соответствии с учебными планами специальностей								
	2 курс (III семестр)							
Раздел 3.	Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		62				10	
ПЗ 3.1	Основы методики самостоятельных занятий						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 3.2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 3.3	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 3.4	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 3.5	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительно, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах, плавание и т. д.)						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 3.6-3.16	Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы)		22					Контроль освоения на практике
ПЗ 3.17-3.35	Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание). Развитие и совершенствование физических кондиций, физического развития и функционального состояния организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами подвижных игр, элементами игровых видов спорта (волейбол, баскетбол) Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корригирующая гимнастика)		38					Контроль освоения на практике

	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 3.36	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния (промежуточный уровень – за семестр)		2					Функциональные пробы, двигательные тесты, антропометрические измерения
	ФОРМА КОНТРОЛЯ							Зачёт
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР					72*		
* в соответствии с учебными планами специальностей								
	2 курс (IV семестр)							
Раздел 4.	Средства и методы поддержания физической и умственной работоспособности в структуре рабочего дня		64				8	
ПЗ 4.1	Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 4.2	Методика проведения учебно-тренировочного занятия						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 4.3	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 4.4	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 4.5-4.24	Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание). Развитие и совершенствование физических кондиций, физического развития и функционального состояния организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами подвижных игр, элементами игровых видов спорта (волейбол, баскетбол) Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма (специальные упражнения,		40					Контроль освоения на практике

	дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корректирующая гимнастика) Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе двигательных систем: оздоровительная система «1000 движений» по Н.М. Амосову, оздоровительная двигательная система К. Купера, стретчинг, пилатес							
ПЗ 4.25-4.35	Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы)		22					Контроль освоения на практике
ПЗ 4.26	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния (промежуточный уровень – за семестр)		2					Функциональные пробы, двигательные тесты, антропометрические измерения
	ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ							Зачёт
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР						72*	
	ИТОГО ЗА 2 КУРС						144*	
* в соответствии с учебными планами специальностей								
	3 курс (V семестр)							
Раздел 5.	Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов		30				6	
ПЗ 5.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка.						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 5.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 5.3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 5.4-5.9	Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы)		12					Контроль освоения на практике
ПЗ 5.10-5.17	Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание).		16					Контроль освоения на практике

	<p>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)</p> <p>Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корригирующая гимнастика)</p> <p>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.</p>							
ПЗ 5.18	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния (промежуточный уровень – за семестр).		2					Функциональные пробы, двигательные тесты, антропометрические измерения
	ФОРМА КОНТРОЛЯ							Зачёт
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		36*					
* в соответствии с учебными планами специальностей								
	3 курс (VI семестр)							
Раздел 6.	Направленное формирование профессионально важных психофизических способностей		32				4	
ПЗ 6.1	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 6.2	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда						2	Онлайн-тестирование
ПЗ 3.18-3.25	<p>Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительное плавание).</p> <p>Развитие и совершенствование физических кондиций, физического развития и функционального состояния организма студентов, имеющих</p>		24					Контроль освоения на практике

	отклонения в состоянии здоровья средствами подвижных игр, элементами игровых видов спорта (волейбол, баскетбол) Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, корригирующая гимнастика) Формирование навыков использования здоровьесберегающих технологий на основе массажа и самомассажа: точечный массаж, точечный массаж по методике А.А. Уманской, для профилактики ОРВИ, гриппа, точечный массаж Су Джок.							
ПЗ 3.26-3.33	Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма и жизненно важных двигательных навыков средствами циклических видов спорта (оздоровительные двигательные программы).		6					Контроль освоения на практике
ПЗ 3.34	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и (промежуточный уровень – за семестр)		2					Функциональные пробы, двигательные тесты, антропометрические измерения
	ФОРМА КОНТРОЛЯ							Зачёт
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР						36*	
	ИТОГО ЗА 3 КУРС						72*	
* в соответствии с учебными планами специальностей								
	ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ 1-3 КУРС		360*					

* в соответствии с учебными планами специальностей

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Васильков, П. С. Физическая культура в учреждениях высшего образования : пособие для непрофил. учреждений высш. образования / П. С. Васильков. – Минск : МИТСО, 2021. – 343 с.
2. Ковальчук, П. С. Физическая культура. Комплексы общеразвивающих упражнений в таблицах [Электронный ресурс] : практ. рук. / П. С. Ковальчук, Л. А. Лапицкая, Е. Н. Сердюкова. – Гомель : Гомел. гос. ун-т, 2022. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/jspui/handle/123456789/32505>. – Дата доступа: 15.06.2023.
3. Кривцун, В. П. Организация и методика занятий на тропях и дорожках здоровья [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / В. П. Кривцун. – Витебск : Витеб. гос. ун-т, 2019. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/18748>. – Дата доступа: 15.06.2023.
4. Лисаевич, Е. П. Занятия плаванием при сколиозе [Электронный ресурс] : практ. рук. для студентов фак. физ. культуры и непрофил. специальностей ун-та / Е. П. Лисаевич, М. Ю. Палашенко, С. В. Мартинович. – Гомель : Гомел. гос. ун-т. – 2021. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/jspui/handle/123456789/17233>. – Дата доступа: 15.06.2023.
5. Лойко, Т. В. Двигательная активность – путь к здоровью и долголетию : метод. рекомендации / Т. В. Лойко. – Минск : Беларус. гос. ун-т физ. культуры, 2019. – 43 с.
6. Методика организации занятий степ-аэробикой [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Брест. гос. ун-т. – Брест : БрГУ, 2020. – Режим доступа: <http://rep.brsu.by/handle/123456789/7101>. – Дата доступа: 15.06.2023.
7. Михеев, А. А. Методика тренировки с эспандерами : метод. рекомендации / А. А. Михеев, Н. А. Михеев. – Минск : Беларус. гос. ун-т физ. культуры, 2021. – 70 с.
8. Прохоров, Ю. М. Оздоровительная гимнастика с фитболом : учеб.-метод. пособие / Ю. М. Прохоров, Е. И. Мартынова. – Витебск : Витеб. гос. акад. вет. мед., 2020. – 35 с.
9. Физическая культура; элективные курсы по физической культуре: круговая тренировка спортсменов-многоборцев [Электронный ресурс] : метод. рекомендации к практ. занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дн. формы обучения / Беларус.-Рос. ун-т, Кафедра «Физвоспитание и спорт». – Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2020. – Режим доступа: <http://e.biblio.bru.by/handle/1212121212/14992>. – Дата доступа: 15.06.2023.
10. Швайликова, Н. В. Физическая культура. Оздоровительная гимнастика на воде [Электронный ресурс] : практ. пособие для студентов непрофил. специальностей / Н. В. Швайликова, Н. В. Селиверстова, Н. А.

Гончар. – Гомель : Гомел. гос. ун-т, 2020. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/jspui/handle/123456789/14984>. – Дата доступа: 15.06.2023.

Дополнительная литература:

1. Адаптивная физическая культура в схемах и таблицах / Мозыр. гос. пед. ун-т. – Мозырь : МГПУ, 2022. – 59 с.
2. Андерсон, Б. Растяжка: содержит 150 упражнений : пер. с англ. / Б. Андерсон. – Минск : Попурри, 2022. – 238 с.
3. Баранов, Д. В. Оздоровление студентов и школьников средствами физической культуры и спорта : практ. рук. / Д. В. Баранов, В. В. Химаков. – Гомель : Гомел. гос. ун-т, 2022. – 45 с.
4. 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.
5. Блоцкая, Ю. В. Справочные материалы по учебной дисциплине «Физическая культура» / Ю. В. Блоцкая, Л. А. Глебова. – Мозырь : Мозыр. гос. пед. ун-т, 2020. – 49 с.
6. Бубновский, С. Домашние уроки здоровья: гимнастика без тренажеров: 50 незаменимых упражнений для дома и зала : 2 бестселлера в одной кн. / С. Бубновский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Э, 2018. – 347 с.
7. Гаддур, Б. Силовые упражнения без отягощений: как заменить штангу весом своего тела : пер. с англ. / Б. Гаддур. – Минск : Попурри, 2020. – 285 с.
8. Командообразующие задания на занятиях по дисциплине «Физическая культура» : метод. рекомендации / Брест. гос. ун-т. – Брест : БрГУ, 2020. – 29 с.
9. Мамонтов, А. Активное долголетие: упражнения для крепкого здоровья, бодрости, иммунитета / А. Маматов. – СПб. [и др.] : Питер, 2020. – 220 с.
10. Назаренко, И. А. Физическая культура. Комплексы упражнений силовой аэробики для самостоятельных занятий : практ. рук. / И. А. Назаренко, М. Ю. Палашенко, С. В. Мартинович. – Гомель : Гомел. гос. ун-т, 2022. – 43 с.
11. Оздоровительная система пилатес со студентами на занятиях по физической культуре : метод. рекомендации для студентов / авт.-сост. И. А. Букас. – Могилев : Могилев. гос. ун-т, 2021. – 83 с.
12. Прохоров, Ю. М. Развитие силовых способностей учащейся молодежи : учеб.-метод. пособие / Ю. М. Прохоров. – Витебск : Витебск. гос. акад. вет. мед., 2020. – 31 с.
13. Средства и методы развития физических качеств, необходимых для выполнения контрольных тестов дневника самоконтроля : метод. указания для студентов всех специальностей основного потока / Витеб. гос. техн. ун-т. – Витебск : ВГТУ, 2022. – 39 с.
14. Сучков, А. К. Силовая подготовка студентов на учебных, учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях : учеб.-метод. пособие / А. К.

Сучков, Е. П. Казимиров, В. М. Шуко. – Витебск : Витеб. гос. акад. вет. мед., 2019. – 23 с.

15. Сучков, А. К. Требования безопасности при проведении занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» : учеб.-метод. пособие / А. К. Сучков, В. В. Шеверновский, Е. И. Мартынова. – Витебск : Витеб. гос. акад. вет. мед., 2018. – 19 с.

16. Физическая культура : метод. рекомендации к практ. занятиям для студентов всех специальностей и направлений подготовки дневной формы обучения: менеджмент в сфере физической культуры в системе высшего образования / Белорус.-Рос. ун-т, каф. «Физвоспитание». – Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2020. – 18 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 (эритремия, лимфогранулематоз и др.).

ГРУППА А

Заболевания сердечно-сосудистой системы и системы крови

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

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

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

Гипертоническая болезнь

Показаны: общеразвивающие «гипотензивные» упражнения, для которых характерны пружинистость и мягкость движений, благоприятный для

дыхания ритм; комплекс общеукрепляющих упражнений, выполняемый в положении сидя или полулежа (с приподнятой головой); упражнения в равновесии, на координацию, на расслабление; силовые динамические упражнения средней интенсивности, силовые в изометрическом режиме; умеренные циклические упражнения (ходьба в среднем темпе, упражнения на велоэргометре, прогулки на лыжах, плавание); игры малой и средней интенсивности.

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

Нейроциркуляторная дистония

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

При гипотензивной форме НЦД включать силовые и скоростно-силовые упражнения, статические напряжения, на координацию и равновесие, общеразвивающие упражнения и положения 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 гастроуденит

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

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

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

Противопоказаны: упражнения в быстром темпе, перенапряжение при натуживании.

Язвенная болезнь желудка

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

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

**Дискинезия желчного пузыря
и желчевыводящих путей,**

хронический холецистит

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

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

Заболевания мочеполовой системы

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

При нефроптозе выполнять упражнения из исходных положений с приподнятым тазом.

Противопоказаны: перенапряжение при натуживании, с резким повышением внутрибрюшного давления, упражнения в быстром темпе; при нефроптозе - прыжки, бег, поднятие тяжестей, висы на перекладине, 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
(для специального учебного отделения)**

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 №11 от 26.05.2023