



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Белорусский национальный
технический университет**

Кафедра «Физическая культура»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая учебная программа

**Минск
БНТУ
2012**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Белорусский национальный технический университет

Кафедра «Физическая культура»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая учебная программа
для студентов
специального учебного отделения

Минск
БНТУ
2013

УДК 796 (073)

ББК 75я7

Ф50

С о с т а в и т е л и :

канд. пед. наук, доцент *П. Г. Сыманович*;

доцент *Д. И. Барановская*;

ст. преподаватель *А. Л. Венгура*;

ст. преподаватель *Е. В. Тимошенкова*;

ст. преподаватель *Л. А. Евсейчик*

Р е ц е н з е н т ы :

канд. пед. наук, доцент *С. Г. Ковель*;

канд. пед. наук, доцент *В. Е. Васюк*

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.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Примерный учебно-тематический план	8
Содержание учебного материала	11
<i>Теоретический раздел</i>	11
<i>Практический раздел</i>	15
Организационно-методические указания по реализации процесса физического воспитания	16
Учебно-методическая карта дисциплины «Физическая культура»	18
<i>/ курс</i>	18
<i>// курс</i>	20
<i>/// курс</i>	22
<i>IV курс</i>	24
Информационно-методическая часть	26
<i>Список литературы</i>	26
<i>Перечень тем теоретических работ для студентов специального учебного отделения</i>	29
Определение уровня физической и функциональной подготовки студентов 1–4 курсов специального учебного отделения	31
<i>Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовки</i>	31
<i>Тесты для определения уровня функционального состояния организма студентов</i>	35
Показания и противопоказания к применению физических упражнений в специальных медицинских группах А, Б и В	38
Приложение	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана для студентов высших учебных заведений специального учебного отделения на основании типовой учебной программы по дисциплине «Физическая культура» № ТД-СД014/тип.

В учебной программе учтены требования образовательного стандарта по циклу социально-гуманитарных дисциплин.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом ее изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности выпускника, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

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

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

- понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, развития и совершенствования качеств и свойств личности;

- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине «Физическая культура» выпускник должен:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

иметь представление о:

- социальной роли и ценности физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- научно-биологических, методических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- мотивационно-ценностных отношениях к физической культуре, потребностях в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

Содержание учебной программы основывается на следующих концептуальных позициях:

- общеобразовательной направленности процесса физического воспитания;
- интегративности функций физической культуры;
- системности учебно-воспитательного процесса;
- профессионально-прикладной направленности физического воспитания;
- нормативном и методическом обеспечении образовательности студентов в области физической культуры и спорта.

Для диагностики сформированности компетенций используются следующие основные средства:

- критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки
- контрольные тесты функционального состояния студентов.

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в учебный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- формирование умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде собеседования по темам учебной программы с определением уровня знаний;
- практический раздел предполагает овладение двигательными умениями и навыками в соответствии с показаниями, определенной нозологической группой заболевания

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца), сдают зачет на кафедре физической культуры на основа-

нии следующих нормативных требований теории и практики физического воспитания:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по дисциплине «Физическая культура»;
- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- написание рефератов по теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля.

Распределение содержания учебного материала по курсам и семестрам обучения

Структурирование содержания учебной дисциплины осуществляется посредством выделения в нем укрупненных дидактических единиц (модуль, раздел). Структура содержания учебной дисциплины включает: введение, разделы (модули); темы учебных занятий; заключение. Возможно увеличение или уменьшение часов по отдельным учебным модулям за счет часов, отведенных на другие модули программы в соответствии с материально-технической базой и климатическими условиями. Изучение дисциплины «Физическая культура» рассчитано на 544 учебных часа, из них 16 лекционных часов и 528 часов практических занятий.

	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		ИТОГО
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Практические занятия	66	66	66	66	66	66	66	66	528
ИТОГО:	68	68	68	68	68	68	68	68	544

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименования темы, раздела	Количество аудиторных часов		
		всего	лекции	практи- ческие занятия
1	Раздел 1. Общие основы (научно-биологические и теоретико-методические основы, социальный аспект) физической культуры и спорта	64	2	62
1.1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования РБ	2	2	
1.2	Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами занятий циклическими видами спорта (легкая атлетика)	32		32
1.3	Развитие общей выносливости средствами оздоровительной аэробики	30		30
2	Раздел 2. Формирование здорового образа жизни студентов средствами регулярных занятий физическими упражнениями	64	2	62
2.1	Основы здорового образа жизни	2	2	
2.2	Формирование навыка ЗОЖ студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами специальных комплексов упражнений физической культуры	32		32
2.3	Формирование навыка ЗОЖ студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами регулярного использования циклических аэробных видов двигательной активности оздоровительной направленности (легкая атлетика)	30		30
3	Раздел 3. Совершенствование физических кондиций, физического развития и функционального состояния организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Формирование навыка регулярных занятий физической культурой как компенсаторного фактора имеющемуся заболеванию	64	2	62
3.1	Научно-биологические и теоретико-методические основы физического воспитания	2	2	

3.2	Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма средствами легкой атлетики, подвижных игр, элементов игровых видов спорта	32		32
3.3	Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма средствами оздоровительной гимнастики	30		30
4	Раздел 4. Формирование навыка использования средств физической культуры как формы активного проведения досуга студентов с отклонениями в состоянии здоровья	64	2	62
4.1	Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма. Основы рационального питания	2	2	
4.2	Обучение выполнению комплексов физической культуры при различных патологиях	40		40
4.3	Формирование навыков самостоятельного использования общеразвивающих упражнений	22		22
5	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	64	2	62
5.1	Основы методики самостоятельных занятий	2	2	
5.2	Формирование механизмов устойчивости организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья к негативным факторам учебной и будущей профессиональной деятельности средствами циклических и ациклических видов спорта	32		32
5.3	Формирование навыка полного дыхания и снижения психоэмоционального напряжения средствами дыхательной гимнастики	30		30
6	Раздел 6. Формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств у будущих специалистов	64	2	62
6.1	Физическая культура и спорт как общественное явление	2	2	
6.2	Развитие профессионально важных физических и психофизических качеств с учетом особенностей современного труда средствами современных оздоровительных	22		22

	систем			
6.3	Развитие профессионально важных физических и психофизических качеств посредством занятий оздоровительной направленности в тренажерном зале	8		8
6.4	Формирование механизмов функциональной устойчивости организма студентов к здоровью травмирующим факторам учебной и будущей профессиональной деятельности	16		16
6.5	Формирование навыков самостоятельного использования упражнений профессионально-прикладной физической подготовки	16		16
7	Раздел 7. Формирование системы теоретических знаний и практических навыков самостоятельного использования средств физической культуры в последующей жизни в целях оздоровления и эффективной реализации профессиональных, социальных и бытовых функций	128	4	124
7.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста	2	2	
7.2	Формирование навыков самостоятельных занятий физической культурой с использованием средств физического воспитания	32		32
7.3	Обучение методике выполнения упражнений современных фитнес систем	30		30
7.4	Физическая культура в научной организации труда современного специалиста	2	2	
7.5	Обучение методике выполнения специальных упражнений для разгрузки позвоночника	8		8
7.6	Формирование навыков самостоятельного использования упражнений для снижения умственного и психофизического напряжения	16		16
7.7	Формирование навыков самостоятельного использования оздоровительных двигательных программ	38		38
	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности	32		32
	ИТОГО:	544	16	528

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретический раздел

Раздел реализуется в форме лекций, а также в виде методического сопровождения практических занятий. Кроме этого, теоретическая подготовка осуществляется в форме самообразования при самоподготовке студентов к практическим занятиям по дисциплине (изучение учебно-методической литературы, подготовка рефератов по спецкурсам дисциплины).

Тематика теоретического раздела соответствует рекомендуемой в типовой учебной программе по дисциплине «Физическая культура», утвержденной Министерством образования Республики Беларусь и адаптирована к специфике получаемых специальностей.

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь

«Физическая культура» как учебная дисциплина и как составная часть общей системы образования в Республике Беларусь. Цели, задачи и формы физического воспитания студентов. Организация, программное содержание и формы реализации дисциплины «Физическая культура» в БНТУ. Основные направления спортивно-массовой работы кафедры физической культуры. Краткая информация о профессорско-преподавательском составе кафедры физической культуры. Зачетные требования по дисциплине «Физическая культура».

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Понятие индивидуального здоровья, качества здоровья, критерии здоровья. Здоровье как феномен человека, проявление его специфической жизнедеятельности, характеризующей устойчивое развитие открытых самоуправляющихся экосистем. Экологические факторы антропогенеза: окружающая среда и ее влияние на жизнедеятельность и здоровье человека. Эковалеология. Кодекс здоровья.

Понятие о здоровом образе жизни. Факторы ЗОЖ. Социальные проблемы здоровья и образа жизни. Общечеловеческая и личност-

ная ценность физической активности. Физическая культура в режиме учебного дня и досуга студенческой молодежи.

Двигательная активность – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья. Коррекция здоровья и профилактика геронтологических изменений с помощью занятий физическими упражнениями и спортом.

Тема 3. Научно-биологические и теоретико-методические основы физического воспитания

Организм человека как единая биологическая система. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Возрастные закономерности развития человека. Проблемы индивидуального здоровья в кризисно-возрастные периоды. Закономерности онтогенеза физического потенциала человека.

Физиологические состояния и реакции организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Научно-методические основы формирования функциональных резервов организма человека.

Двигательный режим как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессу, различным заболеваниям, влиянию гиподинамии, гипокинезии, гипоксии. Совершенствование саморегуляции и формирования функциональных резервов организма человека.

Тема 4. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма. Основы рационального питания

Понятие о работоспособности, виды работоспособности. Динамика физической и умственной работоспособности и факторы, на нее влияющие. Рациональный режим дня студента, теория активного отдыха.

Основы врачебно-педагогического контроля состояния организма при занятиях физической культурой. Дневник самоконтроля.

Современные оздоровительные системы (система йоги, стретчинг, китайская гимнастика, дыхательная гимнастика ци-гун, «природная» система Порфирия Иванова и другие).

Основы рационального питания, компоненты пищи, энергетическая ценность продуктов. Особенности питания студентов.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий

Оптимальный двигательный режим студента. Планирование и организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Основные формы самостоятельных занятий физической культурой у студентов. Особенности двигательного режима студента в период экзаменационной сессии.

Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок. Физическая подготовка: общая и специальная. Методические особенности целостного построения тренировочного занятия, особенности проведения его составных частей. Составление индивидуальных комплексов упражнений.

Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Основные средства и методические закономерности развития физических качеств. Понятие «спортивная форма».

Условия и возможности физического совершенствования в избранном виде спорта. Спортивные соревнования как метод формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Тема 6. Физическая культура и спорт как общественное явление

Сущность и содержание физической культуры. Общие функции физической культуры: общевоспитательные (средство нравственного, патриотического, эстетического, интеллектуального воспитания); социализации и социальной интеграции; коммуникационные; эвристическая и эталонная (преимущественно в сфере спорта); эстетическая и рекреативная; оздоровительно-реабилитационная; профессионально-прикладная и др. Методологические основы физической культуры: терминология, цели, задачи, методы, средства, формы реализации. Общие закономерности и национальные особен-

ности. Законодательные основы (нормативно-правовая база) развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь. Особенности развития физической культуры и спорта в условиях современного развития республики. Спорт как один из основных компонентов физической культуры. Республика Беларусь в современном международном спортивном движении.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста

Определение, цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). История развития ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

Научно-технический прогресс и проблема ППФП специалистов с высшим образованием. Характеристика различных видов труда и психофизиологических нагрузок специалиста в условиях конкретной профессиональной деятельности. Основные требования к физической и специальной подготовленности; профессионально-прикладные навыки, необходимые специалисту для высокопроизводительного и безопасного труда. Средства ППФП с учетом требований управленческого труда.

Формирование профессионально важных двигательных навыков, физических и психологических качеств. Виды спорта как средство ППФП.

Тема 8. Физическая культура в научной организации труда современного специалиста

Понятие о научной организации труда. Понятие о производственной физической культуре в научной организации труда (история развития, виды, средства, формы).

Понятие о профессиональном здоровье. Состояние утомления.

Профессионально-обусловленные заболевания работников и факторы риска труда. Цели, задачи и методические основы производственной физической культуры с учетом специфики труда. Производственная гимнастика как здоровьесберегающая технология в режиме рабочего дня.

Практический раздел

Практический материал дисциплины «Физическая культура» разделен на спецкурсы по принципу модульного подхода при изучении дисциплины. Спецкурсы дисциплины дифференцированы с учетом функциональных и физических возможностей студентов.

Практический раздел специального учебного отделения содержит учебный материал, разложенный на учебные модули по спецкурсам: «Основы оздоровительного бега и ходьбы», «Оздоровительная аэробика», «Специальные физические упражнения при различных заболеваниях», «Элементы спортивных и подвижных игр». Кроме этого, для студентов специального учебного отделения предусмотрена методическая практика по темам: «Оздоровительная гимнастика», «Общеразвивающие упражнения», «Профессионально-прикладные физические упражнения». Направленность данных учебных модулей состоит:

улучшение показателей функционального состояния и физической подготовленности студентов;

активизация механизмов компенсации нарушенных органов и систем организма;

повышение адаптационных резервов, обеспечивающих устойчивость организма к влиянию неблагоприятных факторов учебной деятельности и др.;

формирование навыков самостоятельной организации занятий физической культурой;

ведения здорового образа жизни;

развитие профессионально важных психофизиологических качеств.

Разделы программы «Оздоровительное плавание», «Лыжная подготовка» планируется при наличии материально-технической базы и других условий, осуществляется за счет других модулей в рамках выделенных часов по разделам соответствующего блока.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Организационно-методические указания по реализации процесса физического воспитания студентов основываются на положениях типовой учебной программы «Физическая культура» для учреждений, обеспечивающих получение высшего образования в Республике Беларусь.

К специальному учебному отделению относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера и нуждающиеся в ограничении физических нагрузок.

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).

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

Студенты специального учебного отделения могут быть переведены в основное (подготовительное) при улучшении состояния их здоровья в процессе занятий, подтвержденного медицинским заключением (справкой) на основании решения кафедры в конце учебного года или семестра.

Освобождение от занятий по физическому воспитанию по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобожденные от практических занятий на период реабилитации после перенесенного заболевания от изучения теоретического раздела программы не освобождаются.

Учебные группы комплектуются по возможности с учетом пола, заболеваний студентов, уровня их физической и функциональной подготовленности.

В группе «А» занимаются студенты, имеющие заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопию.

В группе «Б» объединены студенты с заболеваниями органов брюшной полости (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.

В группе «В» – заболевания студентов связаны с нарушениями опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции.

В зависимости от физической подготовленности студенты групп «А», «Б», и «В» могут быть разделены на подгруппы, характеризующиеся низким, средним и высоким уровнем физической подготовленности, что определяется тестированием.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Учебно-методическое обеспечение занятий	Литература	Контроль знаний
		лекции	практические занятия			
1 курс						
	Раздел 1. Общие основы (научно-биологические и теоретико-методические основы, социальный аспект) физической культуры и спорта					Зачет
1.1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	2		Компьютерная презентация № 1	[3], [6], [7], [10], [13], [14], [19]	Реферат
1.2-1.3	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (исходный уровень)		4		[2], [5] [13], [14]	
1.4-1.19	Развитие общей выносливости кардиореспираторной системы организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами занятий циклическими видами спорта (легкая атлетика). 1. Обучение и совершенствование техники спортивной и оздоровительной ходьбы. 2. Современные оздоровительные программы по ходьбе. 3. Подвижные игры и эстафеты.		32		[1], [8] [9], [18] [31], [35] [36]	
1.20-1.34	Развитие общей выносливости средствами оздоровительной аэробики 1. Обучение комплексам оздоровительной аэробики 2. Развитие навыков оздоровительной аэробики 3. Оздоровительная аэробика для различных заболеваний		30	Видеоматериалы	[18], [21] [23], [31]	

	Раздел 2. Формирование здорового образа жизни студентов средствами регулярных занятий физическими упражнениями					Зачет
2.35	Основы здорового образа жизни	2		Компьютерная презентация № 2	[1], [11] [12], [26] [27], [29]	Реферат
2.36- 2.51	Формирование навыка ЗОЖ студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами специальных комплексов упражнений физической культуры 1. Современные оздоровительные комплексы упражнений физической культуры 2. Составление и использование комплексов упражнений для утренней гимнастики		32		[10], [12] [14], [16] [19], [22] [31], [36]	
2.52- 2.66	Формирование навыка ЗОЖ студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами регулярного использования циклических аэробных видов двигательной активности оздоровительной направленности (легкая атлетика) 1. Обучение и совершенствование техники оздоровительного бега 2. Подвижные игры и эстафеты оздоровительной направленности 3. Современные оздоровительные беговые программы		30		[17] [24] [31] [36]	
2.67- 2.68	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (итоговый уровень). Анализ динамики показателей		4		[2], [5] [13], [14]	
	ВСЕГО ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ	4	132			
	ИТОГО	136				

2 курс						
	Раздел 3. Совершенствование физических кондиций, физического развития и функционального состояния организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Формирование навыка регулярных занятий физической культурой как компенсаторного фактора имеющемуся заболеванию					Зачет
3.1	Научно-биологические и теоретико-методические основы физического воспитания	2		Компьютерная презентация № 3	[15], [16] [27], [31] [32], [33]	Реферат
3.2-3.3	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (исходный уровень)		4		[2], [5] [13], [14]	
3.4-3.19	Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма средствами легкой атлетики, подвижных игр, элементов игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, теннис) 1. Обучение использованию этих видов физкультурной деятельности в целях оздоровления		32		[9], [10] [11], [17] [25], [27] [31], [38]	
3.20-3.34	Развитие физических и психофизиологических качеств, повышение адаптационных резервов организма средствами оздоровительной гимнастики 1. Обучение использованию гимнастических упражнений в целях оздоровления		30		[10], [12] [14], [16] [19], [22] [31], [36]	
	Раздел 4. Формирование навыка использования средств физической культуры как формы активного проведения досуга студентов с отклонениями в состоянии здоровья					Зачет
4.35	Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма. Основы рационального питания	2		Компьютерная презентация №4	[3], [6] [12], [13] [16]	Реферат

4.36-4.55	Обучение выполнению комплексов физической культуры при различных патологиях (нарушение опорно-двигательного аппарата, осанки, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочеполовой систем, миопии, центральной нервной системы) 1. Методика подбора упражнений при различных патологиях в состоянии здоровья 2. Показания и противопоказания к использованию различных видов физкультурной деятельности при различных патологиях в состоянии здоровья	40			[10], [12] [14], [16] [19], [22] [31], [36]	
4.56-4.66	Формирование навыков самостоятельного использования общеразвивающих упражнений 1. Подбор упражнений 2. Составление комплекса 3. Самостоятельное выполнение комплекса в малой группе	22			[11] [17] [31]	
4.67-4.68	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (итоговый уровень). Анализ динамики показателей	4			[2], [5] [13], [14]	
ВСЕГО ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ		4	132			
ИТОГО				136		
3 курс						
	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка					Зачет
5.1	Основы методики самостоятельных занятий	2		Компьютерная презентация № 5	[1], [12] [16], [18] [22], [31] [35], [37]	Реферат
5.2-5.3	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (исходный уровень)	4			[2] [5], [13]	

5.4-5.19	Формирование механизмов устойчивости организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья к негативным факторам учебной и будущей профессиональной деятельности средствами циклических и ациклических видов спорта 1. Легкая атлетика, гимнастика 2. Волейбол, бадминтон, настольный теннис		32		[9], [10] [12], [15] [16], [17] [24], [25] [35]	
5.20-5.34	Формирование навыка полного дыхания и снижения психоэмоционального напряжения средствами дыхательной гимнастики		30		[21], [22] [23], [34]	
	Раздел 6. Формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качество у будущих специалистов					Зачет
6.35	Физическая культура и спорт как общественное явление	2		Компьютерная презентация № 6	[3], [4] [6], [7] [26], [27]	Реферат
6.36-6.46	Развитие профессионально важных физических и психофизических качеств с учетом особенностей современного труда средствами современных оздоровительных систем		22		[12], [16] [31]	
6.47-6.50	Развитие профессионально важных физических и психофизических качеств посредством занятий оздоровительной направленности в тренажерном зале		8		[9], [21] [29], [34]	
6.51-6.58	Формирование механизмов функциональной устойчивости организма студентов к здоровью травмирующим факторам учебной и будущей профессиональной деятельности средствами 1. Легкой атлетики, гимнастики 2. Волейбола, настольного тенниса, бадминтона		16		[9], [10] [11], [17] [25], [27] [30], [32] [36]	

6.59-6.66	Формирование навыков самостоятельного использования упражнений профессионально-прикладной физической подготовки 1. Подбор упражнений 2. Составление комплекса 3. Самостоятельное выполнение комплекса в малой группе		16		[30] [32]	
6.67-6.68	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (итоговый уровень). Анализ динамики показателей		4		[2], [5] [13], [14]	
ВСЕГО ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ		4	132			
ИТОГО		136				
4 курс						
	Раздел 7. Формирование системы теоретических знаний и практических навыков самостоятельного использования средств физической культуры в последующей жизни в целях оздоровления и эффективной реализации профессиональных, социальных и бытовых функций					Зачет
7.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста	2		Компьютерная презентация № 7	[9], [11] [15], [17] [23], [25] [27], [28] [31], [34]	Реферат
7.2-7.3	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (исходный уровень)		4		[2], [5] [13], [14]	
7.4-7.19	Формирование навыков самостоятельных занятий физической культурой с использованием средств: легкой атлетики, элементов спортивных и подвижных игр, гимнастики		32		[24], [25] [27], [31]	

7.20-7.34	Обучение методике выполнения упражнений современных фитнес-систем: слайд-аэробика, шейпинг, калланетика, пилатес, бодифлекс, стретчинг		30		[30]	
7.35	Физическая культура в научной организации труда современного специалиста	2		Компьютерная презентация № 8	[3], [12] [16], [18] [19], [20] [21]	Реферат
7.36-7.39	Обучение методике выполнения специальных упражнений для разгрузки позвоночника		8		[18], [31] [36]	
7.40-7.47	Формирование навыков самостоятельного использования упражнений для снижения умственного и психофизического напряжения 1. Подбор упражнений ПГ 2. Составление комплекса ПГ 3. Самостоятельное выполнение комплекса ПГ в малой группе		16		[29], [31] [32], [33] [34], [35]	
7.48-7.66	Формирование навыков самостоятельного использования современных оздоровительных двигательных программ (беговые, с ходьбой, степ, дыхательные и т. д. (Купера, Гринько, Иванова, Амосова, КОНТРЕКС-2, Стрельниковой и др.))		38		[30], [14] [18], [20] [36], [37]	
7.67-7.68	Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (итоговый уровень). Анализ динамики показателей		4		[2], [5] [13], [14]	
	ВСЕГО ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ	4	132			
	ИТОГО				136	
	ВСЕГО ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ С 1-4 КУРС	16			528	
	ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ				544	

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Список литературы

Основная:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и ЗОЖ студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков.– М. : Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Глазко, Т. А. Физическое воспитание учащейся молодежи : учебное пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов, В. М. Михаленя. – Минск, 1995.
3. Государственная программа «Здоровье народа» 1999–2005.
4. Государственная программа развития физической культуры, спорта и туризма Республики Беларусь на 1997–2002 годы.
5. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь : положение (утв. Минспорта и туризма РБ 24.06.2008. № 17). – Минск : Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2008. – 50 с.
6. Закон Республики Беларусь «О высшем образовании» от 11 июля 2007 г. № 252-З (в редакции Закона от 16 июля 2008 г. № 413-З).
7. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте : ЛВ № 02330/0056637 от 27.03.2004 г. – Минск, 2005. – 31 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших спец. физкульт. учеб. завед. / Л. П. Матвеев. – СПб. : М., 2004.
9. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с. : табл.
10. Педагогика физической культуры : учебник для высших учебных заведений / М. В. Прохорова [и др.]. – М. : Путь : ТИД Альянс, 2006. – 246 с.
11. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для вузов / Я. П. Матвеев. – 4-е изд., стереотип. – М. : Омега. – Л. ; Санкт-Петербург : Лань, 2004. – 160 с.
12. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильича. – М., 1999.

13. Физическая культура : типовая учебная программа для высших учебных заведений (утв. Министерством образования Республики Беларусь 14.05.2008 № ТД – СГ.014/тип.) – Минск : РИВШ, 2008. – 59 с.

14. Физическая культура : учебная программа для вузов (для групп спец. учеб. отд.). – Минск, 2003.

15. Физическая культура : учебное пособие / под ред. проф. Е. В. Конеевой. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 558 с.

16. Физическая реабилитация : учебник для академий и институтов физической культуры / под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 1999. – 608 с.

17. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002.

Дополнительная:

18. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. / В. А. Бароненко, Л. А. Рапорт. – М. : Альфа-М, 2003. – 450 с.

19. Белякова, Р. Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания : пособие для препод. физической культуры и медицинских работников учебных заведений / Р. Н. Белякова, Г. А. Боник, И. А. Мотевич. – Минск : ИВЦ Минфина, 2004. – 155 с.

20. Бурак, Р. И. Лыжный спорт : учебно-методическое пособие / Р. И. Бурак, Г. В. Гринцевич. – Минск : Академия управления при Президенте Респ. Беларусь, 2008. – 97 с.

21. Викулов, А. Д. Плавание : учебное пособие для студ. вузов. – М. : Владос–Пресс, 2004. – 367 с.

22. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учебник для студентов вузов. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 608 с. : ил.

23. Жамойдин, Д. В. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения средствами хатха-йоги : учебно-методическое пособие / Д. В. Жамойдин, И. И. Лосева. – Минск : Академия управления при Президенте Респ. Беларусь, 2008. – 175 с.

24. Жуков, М. Н. Подвижные игры : учебное пособие для студ. вузов. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2004. – 160 с.

25. Ивкова, Т. П. Волейбол :учебно-методическое пособие. – Минск : Акад. управ. при Президенте Респ. Беларусь, 2007. – 77 с.
26. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студентов : монография / В. А. Коледа. – Минск : БГУ, 2004. – 167 с.
27. Коледа, В. А. Физическая культура: курс лекций / под ред. В. М. Киселева. – Минск : БГУ, 2007. – 195 с.
28. Кротов, В. Я. Баскетбол : учебно-методическое пособие. – Минск : Акад. управ. при Президенте Респ. Беларусь, 2003.
29. Купчинов, Р. И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах : учебное пособие. – Минск, 2006. – 278 с.
30. Лисовский, С. Б. Атлетизм : учебно-методическое пособие. – Минск : Акад. управ. при Президенте Респ. Беларусь, 2007. – 89 с.
31. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учебник для студ. вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
32. Физическое воспитание студентов и учащихся : учебное пособие / Н. Я. Петров [и др.]. / под ред. Н. Я. Петрова, В. А. Соколова. – Минск : Полымя, 1988. – 256 с.
33. Полиевский, С. А. Физкультура и профессия / С. А. Полиевский, И. Д. Старцева. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.
34. Рафикина, А. Р. Средства физической культуры и релаксационные упражнения для снижения психоэмоционального напряжения : учебно-методическое пособие. – Минск : Акад. управ. при Президенте Респ. Беларусь, 2007. – 76 с.
35. Талай, В. А. Теоретическая и физическая подготовка студентов : учебно-методический комплекс для студ. непрофильных специальностей / В. А. Талай, В. В. Трущенко, Д. В. Росляк. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2006. – 199 с.
36. Тимошенко, В. В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья / В. В. Тимошенко, С. Н. Богданов, Ю. Т. Жуковский. – Минск, 1995.
37. Физическое воспитание : учебник / под ред. В. А. Головина [и др.]. – М. : Высшая школа, 1983. – 391 с.
38. Шонина, Т. А. Теннис : учебно-методическое пособие. – Минск : Акад. управ. при Президенте Респ. Беларусь, 2004.

Перечень тем теоретических работ для студентов специального учебного отделения

1. Особенности методики лечебной физической культуры для лиц с отклонениями в деятельности органов сердечно-сосудистой системы.
2. Особенности методики лечебной физической культуры для лиц с отклонениями в деятельности органов дыхательной системы.
3. Особенности методики лечебной физической культуры для лиц с отклонениями в деятельности органов пищеварительной системы.
4. Особенности методики лечебной физической культуры для лиц с отклонениями в деятельности органов мочеполовой (выделительной) системы.
5. Особенности методики лечебной физической культуры для лиц с отклонениями в деятельности опорно-двигательного аппарата.
6. Особенности методики лечебной физической культуры для лиц с нарушениями осанки.
7. Возможности занятий физической культурой для лиц с ограниченными возможностями.
8. Анализ отношения современной молодежи к феномену «здоровье».
9. Биологический возраст как отражение образа жизни: определяющие факторы и возможности влияния.
10. Анализ эффективности программ по формированию ЗОЖ: эволюция вопроса.
11. Современные здоровьесберегающие технологии: перспективы внедрения в повседневную жизнь.
12. Здоровье населения как фактор демографической безопасности государств.
13. Анализ влияния научного прогресса на здоровье молодежи.
14. Производственная гимнастика как здоровьесберегающая технология в режиме рабочего дня трудящегося человека.
15. Паркур как современное направление реализации двигательной активности молодежи.
16. Интеллектуальные способности, характерные для работников умственного труда.

17. Принятие эффективных решений в условиях неопределенности (на примере игровой деятельности).

18. Физическая культура для детей раннего возраста (для студентов, имеющих грудных или малолетних детей).

19. Особенности методики занятий физической культурой при беременности (для студенток, относящихся к данной категории лиц).

20. Различные подходы при организации процесса физического воспитания в учреждениях, обеспечивающих получение высшего образования.

21. Продолжительность жизни как показатель общественного здоровья населения.

22. Модели развития здоровья в зарубежной практике.

23. Здоровье как социально-экономический ресурс социальной защищенности личности в современных условиях.

24. Человеческие возможности за гранью возможного.

25. Особенности характера проявлений двигательной активности в гендерном разрезе.

26. Здоровьесбережение как аспект эффективного управления человеческим ресурсом в организации.

27. Активный досуг в контексте трансформации ценностных ориентаций населения республики.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ 1–4 КУРСОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовки

Юноши:

1. Наклон туловища вперед из исходного положения – сидя на полу.
2. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. *В случае противопоказаний предусмотрен альтернативный тест: подъем в висе согнутых в коленном суставе ног*
3. Подтягивание на высокой перекладине (при отсутствии противопоказаний). *В случае противопоказаний предусмотрен альтернативный тест: подтягивание на низкой перекладине с опорой ногами об пол либо сгибание-разгибание рук в упоре лежа*
4. Присед на одной ноге с опорой рукой о гладкую стену «пистолетик» (на правой или левой ноге)
5. Функциональный тест К. Купера – 12 минутный бег. *В случае противопоказаний предусмотрен альтернативный тест: 12 минутный бег в чередовании с ходьбой либо быстрая ходьба.*
6. Поднимание и опускание туловища из исходного положения - лежа на спине без учета времени.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
8. Стоя на одной ноге (равновесие).

Девушки:

1. Наклон туловища вперед из исходного положения – сидя на полу.
2. Поднимание и опускание туловища из исходного положения – лежа на спине руки к плечам. *В случае противопоказаний предусмотрен альтернативный тест: поднимание туловища, лежа на животе «рыбка».*
3. Поднимание прямых или согнутых ног на 90 градусов.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки. *В случае противопоказаний предусмотрен альтернативный тест: сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях.*

5. Присед на одной ноге с опорой рукой о перекладину гимнастической стенки «пистолетик» (на правой или левой ноге).

6. Функциональный тест К. Купера – 12 минутный бег. *В случае противопоказаний предусмотрен альтернативный тест: 12 минутный бег в чередовании с ходьбой либо быстрая ходьба.*

7. Стоя на одной ноге (равновесие).

**Шкала оценок контрольных нормативов по ОФП
для специального учебного отделения (девушки)**

Баллы	Наклон вперед из положения – сидя на полу (см)	Бег 12 минут (км)	Равновесие (мин)	Поднимание ног из положения – лежа на спине		Поднимание туловища – лежа на животе "рыбка" (раз)	Поднимание и опускание туловища из положения – лежа на спине (раз)	Присед на одной ноге с опорой о перекладину гимнастической стенки "пистолетик" (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (раз)
				прямых ног на 90 град.	согнутых ног на 90 град.					
10	22	2,4	2.00	50	65	35	70	10	15	16
9	20	2,3	1,5	47	63	32	65	9	14	15
8	18	2,2	1,4	44	60	30	60	8	13	14
7	16	2,1	1,3	42	57	27	55	7	12	13
6	14	2,0	1,2	40	55	25	50	6	11	12
5	12	1,9	1,1	38	50	22	45	5	10	11
4	10	1,8	1,0	35	45	20	40	4	9	10
3	8	1,7	0,4	32	40	17	35	3	8	9
2	6	1,6	0,2	30	35	15	30	2	7	8
1	4	1,5	0,1	25	30	12	25	1	6	7
0	менее 4	менее 1,5	менее 0,1	< 25	< 30	менее 12	менее 25	менее 1	менее 6	менее 7

**Шкала оценок контрольных нормативов по ОФП
для специального учебного отделения (юноши)**

Баллы	Наклон вперед из положения – сидя на полу (см)	Бег 12 минут (км)	Равновесие (мин)	Поднимание ног из положения в висе (раз)		Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	Поднимание и опускание туловища из положения – лежа на спине без учета времени (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Присед на одной ноге с опорой о гладкую стену "пистолетик" (раз)
				прямых ног на 90 град.	согнутых ног на 90 град.					
10	21	2,8	2.00	15	30	12	15	70	35	20
9	19	2,7	1.5	14	28	10	14	65	33	19
8	17	2,6	1.4	13	26	9	13	60	30	18
7	15	2,5	1,3	12	24	8	12	55	28	17
6	13	2,4	1,2	11	22	7	11	50	26	16
5	11	2,3	1,1	10	20	6	10	45	24	15
4	9	2,2	1	9	18	5	9	40	20	14
3	7	2,1	0,4	8	16	4	8	35	18	13
2	5	2,0	0,2	7	14	3	7	30	16	12
1	3	1,9	0,1	6	12	2	6	25	15	11
0	менее 3	менее 1,9	менее 0,1	< 6	< 12	менее 2	менее 6	менее 25	менее 15	менее 11

Тесты для определения уровня функционального состояния организма студентов

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)

Методика выполнения: в положении *сидя* (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняется последовательно три вдоха и выдоха на 3/4 глубины полного вдоха. После третьего неполного выдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания должна определяться периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентилиции легких. Если время задержки дыхания регистрируется одновременно у нескольких человек, то оно произносится вслух каждую секунду.

Оценка пробы Генчи, с

Оценка	Мужчины	Женщины
Отлично	40 и выше	30 и выше
Хорошо	30–39	20–29
Удовлетворительно	20–29	15–19
Неудовлетворительно	19 и ниже	14 и ниже

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

Методика выполнения: проводится *сидя* в состоянии покоя и после физической нагрузки. Предварительные условия проведения пробы такие же, как при пробе Генчи. Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий. Обычно здоровые нетренированные люди задерживают дыхание на вдохе 40–50 с, а спортсмены – от 60 с до 2,0–2,5 мин. При проведении пробы повышается внутригрудное давление, что затрудняет кровоток через легкие. Приток крови к левому желудочку сердца уменьшается, при этом правый желудочек совершает большую работу, связанную с преодолением повысившегося внутригрудного давления. Одновременно нарушается ритмичность сердечных сокраще-

ний, учащается пульс, повышается венозное давление, а систолическое давление вначале возрастает, а затем снижается. По окончании пробы (задержки дыхания) кровоток нормализуется, сердечные сокращения становятся ритмичными, пульс – редким и полным, а показатели кровяного давления приходят к исходным. Обычно у здоровых людей все показатели нормализуются через 1–2 мин после пробы.

Проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд)

Методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 с, затем в течение 30 с выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 с. Затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 с. *Оценка:* увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25 % оценивается на «отлично», 25–50 % – «хорошо», 51–75 % «удовлетворительно», 76–100 % – «неудовлетворительно», более 101 % – «очень плохо». Восстановление пульса на 1-й минуте – оценивается как «отлично», на 2-й минуте – как «хорошо», на 3-й – «удовлетворительно», 4-й – «неудовлетворительно»

Оценка массы тела женщин и мужчин 18–24 лет

Норма массы тела, оцениваемая в четыре балла, рассчитывается по формуле: длина тела минус 100. Идеальной массой тела, оцениваемой в пять баллов, считается такая, которая меньше нормальной на 10–12 % у женщин и на 7–9 % у мужчин. Масса, превышающая норму на 9–11 % у мужчин и 12–14 % у женщин, относится к избыточной и оценивается в три балла. Если масса превышает норму более чем на 17 %, то речь идет об ожирении и оценивается в два балла. Масса тела меньше нормы на 14–17 % у женщин и на 12 % у мужчин относится к недостаточной и оценивается в один балл. В зависимости от типа телосложения показатель массы тела может колебаться в пределах плюс–минус 1,3–2,0 кг.

Ортоstaticкая проба

При проведении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении *лежа* и через минуту в положении *стоя*.

Оценка результатов ортоstaticкой пробы

ЧСС после нагрузки	Оценка реакции
Учащение ЧСС на 6–12 уд./мин	Хорошая
Учащение ЧСС на 13–18 уд./мин	Удовлетворительная
Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин	Неудовлетворительная

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ А, Б и В

Группа А

Показаны физические упражнения: *общеразвивающие упражнения* на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать бег на небольшие отрезки с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении *лежа на спине* для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения:

статические (с ровным ритмичным дыханием, урежение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания);

динамические (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений).

Растягивание мышц и связок.

Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с

высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в *упоре лежа*. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий студентов, имеющих *близорукость*, должны быть исключены упражнения *на бревне* типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

Группа Б

Показаны физические упражнения: для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются обще-развивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (*лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя*). Через каждые 3–4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении *лежа*, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение – *лежа на животе*, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин.

Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

Группа В

Показаны физические упражнения: общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: *лежа на спине, животе, стоя на четвереньках*. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении *лежа*. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, ки-

фоз, лордоз) рекомендовано плавание способом *брасс*, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой.

При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, переключивание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп).

При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер – при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер – при уменьшении угла таза).

Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа*, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны без опоры.

При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении *стоя и при развернутых стопах*. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЕ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)

Заведующий кафедрой

П.Г. Сыманович

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ НА _____ / _____ учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура» протокол № _____ от « _____ » _____ г.

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент

П.Г. Сыманович

УТВЕРЖДАЮ

Декан СТФ
канд. пед. наук, доцент

И.В. Бельский

Учебное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая учебная программа
для студентов
специального учебного отделения

С о с т а в и т е л и :

СЫМАНОВИЧ Петр Григорьевич
БАРАНОВСКАЯ Дайга Инаровна
ВЕНЧУРА Анна Леоновна и др.

Технический редактор *О. В. Песенько*
Компьютерная верстка *Н. А. Школьниковой*

Подписано в печать 03.01.2013. Формат 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 2,44. Уч.-изд. л. 1,91. Тираж 70. Заказ 822.

Издатель и полиграфическое исполнение: Белорусский национальный технический университет. ЛИ № 02330/0494349 от 16.03.2009. Пр. Независимости, 65. 220013, г. Минск.

УТВЕРЖДЕНА
Деканом СТФ Бельским И.В.
26 марта 2012 г.
Регистрационный №
УД-СТФ 113-12/р.