

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ»

УТВЕРЖДЕНА

Министерством образования

Республики Беларусь

14 апреля 2008 г.

Регистрационный № ТД-СГ.014/тип.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Типовая учебная программа
для высших учебных заведений

Минск
2008

Составители:

В.А. Коледа, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор;

Е.К. Куликович, заведующий кафедрой физической культуры и спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат педагогических наук, доцент;

И.И. Лосева, заведующая кафедрой физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь, кандидат педагогических наук, доцент;

В.А. Овсянкин, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка», кандидат педагогических наук, доцент.

Т.А. Глазько, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет», кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензенты:

Кафедра теории и методики физической культуры, оздоровительно-профилактической работы учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка»;

Р.И. Купчинов, профессор кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет», доктор педагогических наук, профессор.

Рекомендована**к утверждению в качестве типовой:**

Кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета (протокол № 7 от 22 февраля 2008 г.);

Научно-методическим советом Белорусского государственного университета (протокол № 2 от 24.01.2008 г.);

Учебно-методическим объединением вузов Республики Беларусь по гуманитарному образованию (протокол № 9 от 01.02.2008 г.).

Ответственный за редакцию: В.А. Коледа

Ответственный за выпуск:

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Примерный тематический план дисциплины	12
3. Содержание учебной дисциплины	28
4. Литература	42
5. Глоссарий	44

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая учебная программа нового поколения дисциплины «Физическая культура» предназначена для руководства в своей деятельности преподавателям и студентам, обучающимся в высших учебных заведениях Республики Беларусь. 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.

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

Учебная программа «Физическая культура» разработана в соответствии со следующими нормативными и методическими документами:

- Макет образовательного стандарта высшего образования первой ступени утвержден приказом Министерства образования Республики Беларусь от 13.06.2006 г. № 374;

- Образовательный стандарт «Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин» утвержден и введен в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.09. 2006 № 89;

- Изменение № 1 к РД РБ 02100.5 227-2006 (утверждено и введено в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 18 января 2008 г. № 3);

- Макет типовой учебной программы дисциплины социально- гуманитарного цикла высшего образования первой ступени» (Методические рекомендации для разработчиков типовых учебных программ, 2007г.);

- Порядок разработки, утверждения и регистрации учебных программ для первой ступени высшего образования (утверждено Министерством образования Республики Беларусь от 28.12.2007г.).

При составлении учебных программ по физической культуре кафедры руководствуются Инструкцией о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений, утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 27.12.2006 г. № 130.

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

2 Общие требования к формированию социально-личностных компетенций выпускника

Основными целями социально-гуманитарной подготовки студентов в вузе выступают формирование и развитие социально-личностных компетенций, ос-

нованных на гуманитарных знаниях, эмоционально-ценностном и социально-творческом опыте и обеспечивающих решение и исполнение гражданских, социально-профессиональных, личностных задач и функций.

Сформированность у выпускника социально-личностных компетенций способствует развитию социально-профессиональной компетентности как интегрированного результата образования в вузе.

Общие требования к формированию социально-личностных компетенций выпускника определяются следующими принципами:

- *принцип гуманизации* как приоритетный принцип образования, обеспечивающий личностно-ориентированный характер образовательного процесса и творческую самореализацию выпускника;

- *принцип фундаментализации*, способствующий ориентации содержания дисциплин социально-гуманитарного цикла на выявление сущностных оснований и связей между разнообразными процессами окружающего мира, естественнонаучным и гуманитарным знанием;

- *принцип компетентностного подхода*, определяющий систему требований к организации образовательного процесса, направленных на усиление его практикоориентированности, повышение роли самостоятельной работы студентов по разрешению задач и ситуаций, моделирующих социально-профессиональные проблемы, формирование у выпускников способности действовать в изменяющихся жизненных условиях;

- *принцип социально-личностной подготовки*, обеспечивающий формирование у студентов социально-личностной компетентности, основанной на единстве приобретенных гуманитарных знаний и умений, эмоционально-ценностных отношений и социально-творческого опыта с учетом интересов, потребностей и возможностей обучающихся;

- *принцип междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования*, реализация которого обеспечивает целостность изучения гуманитарного знания и его взаимосвязь с будущей социально-профессиональной деятельностью выпускника.

В соответствии с вышеуказанными принципами выпускник высшего учебного заведения при подготовке по образовательной программе первой степени должен приобрести следующие *социально-личностные компетенции*:

- компетенции культурно-ценностной и личностной ориентации,
- компетенции гражданственности и патриотизма,
- компетенции социального взаимодействия,
- компетенции коммуникации,
- компетенции здоровьесбережения,
- компетенции самосовершенствования.

Выпускник в процессе социально-гуманитарной подготовки должен развить следующие *метапредметные компетенции*:

- владение методами системного и сравнительного анализа;
- сформированность критического мышления;
- умение работать в команде;
- владение навыками проектирования и прогнозирования;

- сформированность личностных качеств: самостоятельность, ответственность, организованность, целеустремлённость, а также мотивационно-ценностные ориентации.
- умение учиться, постоянно повышать квалификацию.

2 Цели и задачи дисциплины «Физическая культура»

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом её изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента – 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 и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

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-методические 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.

Для реализации обозначенной выше 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 и видами спорта;
- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

3 Структура содержания учебной дисциплины

Структурирование содержания учебной дисциплины осуществляется посредством выделения в нём укрупнённых дидактических единиц (модуль, раздел). Структура содержания учебной дисциплины включает: введение в дисциплину; разделы (модули); темы учебных занятий; заключение. Изучение дисциплины «Физическая культура» рассчитано на 560 учебных часов, из них 16 лекционных часов и 544 часа практических занятий.

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 образованности студентов в области физической культуры и спорта;
- этапной и итоговой аттестации студентов по физической культуре.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

Функции физического воспитания студента, отражаемые в учебной программе, представляют собой ряд методически обоснованных аспектов:

а) *организационный*, предусматривающий обеспечение реальных условий и возможностей студенту для занятий физическим воспитанием и спортом в любой, определенной для данного вуза (региона), форме;

б) *преобразовательный*, направленный на повышение и укрепление необходимого уровня физического здоровья, физического развития и подготовленности, обеспечивающий формирование профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;

в) *образовательный*, позволяющий расширить и совершенствовать знания студентов в сфере физической культуры и спорта, а также использовать полученные знания и умения в профессиональной деятельности и жизни;

г) *социальный*, роль которого обусловлена первичной и последующими стадиями социализации, позволяющий обеспечить «вхождение» студента в систему новых и специфических отношений для приобретения физкультурных ценностей и формирования физической культуры;

д) *творческий*, в результате которого происходит деятельностное самоопределение личности, приобретение опыта творческой деятельности, развитие индивидуальных способностей на основе устойчивой мотивации и положительных отношений к физической культуре.

В целом сущность общих положений программы состоит в *образовании структурных компонентов*, наиболее значимых при формировании физической культуры студента. Однако, специфика данного процесса требует от создателей программы уточнения целевой установки, характеристики организации учебного процесса, конкретизации средств физической культуры, разработки критериев успеваемости в каждом учебном отделении, научно-обоснованных методов и способов контроля за состоянием здоровья студента и т.д.

Организационно-методическая часть программы как обобщающая организационные и методические формы построения учебного процесса исходит из общих положений, закономерностей, принципов теории и методики физического воспитания и вузовского образования и раскрывает более подробно структуру и содержание учебного материала по следующим позициям.

По каждому учебному разделу (модулю) в соответствии с его целями и задачами преподавателем (кафедрой) проектируются и реализуются определенные педагогические технологии. В числе наиболее перспективных и эффективных современных инновационных образовательных систем и технологий, позволяющих реализовать компетентностный подход в учебном процессе по физическому воспитанию, следует выделить: учебно-методические комплексы; вариативные модели управляемой самостоятельной работы студентов, блочно-модульные, модульно-рейтинговые, информационные технологии.

Содержание типовой учебной программы по физической культуре соответствует распределению студентов по четырем учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное (включая группы лечебной физической культуры), спортивное.

Кафедры физического воспитания и спорта высших учебных заведений, разрабатывают учебные программы по физической культуре на основании типовой программы, с учетом имеющейся материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учебного заведения. Учебные программы отражают специфику профиля вуза, специальности, собственных научно-методических предпочтений и профессионального опыта профессорско-преподавательского состава.

4 Методы (технологии) обучения

Методы (технологии) обучения, рекомендуемые к использованию в ходе преподавания дисциплины. В числе эффективных педагогических методик и технологий, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует выделить:

- технологии проблемно-модульного обучения;
- технологии учебно-исследовательской деятельности;
- проектные технологии;
- коммуникативные технологии (дискуссия, пресс-конференция, мозговой штурм, учебные дебаты и другие активные формы и методы);
- метод кейсов (анализ ситуации);
- игровые технологии, в рамках которых студенты участвуют в деловых, ролевых, имитационных играх и др.

Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности педагогам рекомендуется использовать рейтинговые, кредитно-модульные системы оценки учебной и исследовательской деятельности студентов, вариативные модели управляемой самостоятельной работы, учебно-методические комплексы.

Целесообразно внедрять в практику проведения практических занятий методики активного обучения, дискуссионные формы, в целях формирования современных социально-личностных и социально-профессиональных компетенций выпускника вуза.

5 Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов (СРС) организуется кафедрами, преподавателями вузов в соответствии с Положением о самостоятельной работе студентов.

6 Диагностика социально-личностных компетенций студентов

1 Требования к осуществлению диагностики

- определение объекта диагностики;
- выявление факта учебных достижений студента с помощью критериально-ориентированных тестов и других средств диагностики;
- измерение степени соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта;
- оценивание результатов выявления и измерения соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта (с помощью шкалы оценок).

2 Шкалы оценок

Оценка учебных достижений студентов, выполняемая поэтапно по учебным отделениям (модулям), осуществляется кафедрой в соответствии с избранной шкалой оценок.

3 Критерии оценок

Для оценки учебных достижений студентов используются критерии в соответствии с Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.06 г.

Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит организационный, общеобразовательный, методический и практический критерии, т.е. все те, которые составляют сущность учебной программы, ее цели и задачи.

Зачетные требования и нормативы разрабатываются с учетом учебного отделения, курса обучения и факультета (специальности).

Критерии успеваемости:

- *организационный* – это посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.;
- *общеобразовательный* – усвоение студентом физкультурных знаний;
- *методический* – оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;
- *практический* – оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольных нормативов физической подготовленности (приложение 2)

4 Диагностический инструментарий

Для диагностики сформированности компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методического уровня подготовки, контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

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 выставлением оценки;
- методический раздел предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- практический раздел проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку. При тестировании физической подготовленности (практический раздел) оценка суммируется.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) высшего учебного заведения совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год и утверждается ректором (проректором).

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

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям 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 рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля;
- включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры физического воспитания и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе, факультете.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН*
(основное, подготовительное и специальное учебные отделения)

Название отделений (модулей)	Количество аудиторных часов			
	Курс	Лекции **	Практические *** занятия	
Основное отделение	I	6	134	140
	II	6	134	140
	III	2	138	140
	IV	2	138	140
Итого часов				560
Подготовительное Отделение	I	6	134	140
	II	6	134	140
	III	2	138	140
	IV	2	138	140
Итого часов				560
Специальное Отделение	I	6	134	140
	II	6	134	140
	III	2	138	140
	IV	2	138	140
Итого часов				560
Спортивное учебное отделение ****				
№№	Спортивная квалификация	Наполняемость учебных групп (чел.)	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год (не более)
1	Группы спортивного совершенствования (мс, кмс)	6–8	14–16	560
2	Учебно-тренировочные группы (кмс, 1 разряд)	8–10	12–14	480
3	Учебно-тренировочные группы (1–2 разряд)	10–12	10–12	360
4	Учебно-тренировочные группы (2–3 разряд)	12–15	6–8	240
5	Группы спортивной специализации	15	6	210
6	Игровые виды спорта	Двойной игровой состав	6–16	согласно спортивной квалификации

* 70 часов по курсу физической культуры включаются в сетку установленного максимально допустимого количества часов аудиторной недельной нагрузки студентов: по 1 часу в неделю на 1–2 курсах. 490 часов реализуются сверх установленного максимально допустимого количества часов аудиторной недельной нагрузки студентов: по 3 часа в неделю на 1–2 курсах и по 4 часа в неделю на старших курсах, кроме выпускного.

** Курс по теоретико-методическим основам физкультурно-спортивной деятельности и здорового образа жизни.

*** Практические занятия предусматривают освоение знаний, двигательных умений и навыков, формирование у студентов опыта реализации физкультурно-оздоровительных и тренировочных программ.

**** Функционирует на всех курсах и факультетах в соответствии с приложением к Инструкции о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений.

Планирование в спортивном учебном отделении осуществляется с учетом спортивной квалификации студентов и видов спорта. В группах спортивного отделения могут заниматься одновременно студенты разных курсов и факультетов.

1 ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (для всех учебных отделений)

Курс	Название темы	Содержание	Количество часов
I	1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь.	Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.	2
	2. Основы здорового образа жизни.	Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Понятия ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД. Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД. Профилактика.	2
	3. Естественно-научные основы физического воспитания.	Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.	2

Курс	Название темы	Содержание	Количество часов
II	4. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма.	Характеристика современных оздоровительных систем и средств. Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль. Оценка физического развития и физической подготовленности. Определение уровня физического здоровья. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля. Паспорт здоровья.	2
	5. Основы методики самостоятельных занятий.	Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Принципы дозирования физической нагрузки. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Домашние задания по физической культуре.	2
	6. Физическая культура и спорт как общественное явление.	Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности. Спорт. Спорт высших достижений, массовый, профессиональный, любительский, студенческий спорт.	2
III	7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.	2
IV	8. Физическая культура в научной организации труда.	Основные понятия. Производственная физическая культура: цель, задачи. Факторы, влияющие на работоспособность. Динамика работоспособности в режиме дня, недели, года. Умственная и физическая работоспособность: типы изменения и причины. Снятие утомления. Использование «малых форм» физической культуры. Внедрение физической культуры в производственный коллектив. Психорегулирующая тренировка.	2
Итого			16

2 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Урочные занятия состоят из методико-практического и учебно-тренировочного разделов 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.

Методический раздел практических 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-тренировочные занятия направлены 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.

Неурочные занятия:

- физические упражнения в режиме дня (зарядка, атлетические занятия, оздоровительные плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.);
- занятия в спортивных секциях, туристических клубах, а также оздоровительных, атлетических и других группах общей физической и специальной подготовки на платной основе.

Неурочные занятия обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют выполнению требований программы. Руководство, контроль и консультирование всех форм занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедр физического воспитания и спорта.

Формы	Содержание
Академические (аудиторные) занятия в сетке учебного расписания	Теоретические занятия (лекции, методические уроки, консультации), практические (учебные занятия, зачетные соревнования, контрольное тестирование и соревнования по избранному виду спорта).
Внутривузовские спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивные соревнования по календарю спортивного клуба.	Туристские походы, спортивные праздники, вечера, «Дни здоровья», показательные выступления, внутривузовские спартакиады, студенческие игры, чемпионаты Республики Беларусь, универсиады и т.д., проводимые республиканским центром физического воспитания и спорта учащихся и студентов, администрацией вузов, спортивным клубом.
Самостоятельные занятия для студентов с низким уровнем физического состояния и студентов специальных медицинских групп	Оздоровительные (групповые, индивидуальные) занятия при методическом руководстве преподавателя кафедры физического воспитания и спорта.

3. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ (% от общего объема часов на курсе)

Содержание	Курсы			
	I	II	III	IV
Общая физическая подготовка (развитие физических качеств).	30	30	20	15
Специальная физическая подготовка.	20	20	20	15
Виды спорта (гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, л/атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты).	30	30	35	40
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	10	10	15	20
Современные оздоровительные системы.	5	5	5	5
Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.	5	5	5	5
Итого	100	100	100	100

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Рекомендуются использовать следующие средства для развития физических качеств.

Быстрота. Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, стартовые рывки, ускорения, набегания.

Бег: обычный, семенящий, трусцой, поднимая бедро, захлестывая голень и т.п. Контрольные старты: 100м, 500 м, 1000 м. Бег по виражу, челночный бег и др. Эстафеты.

Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

Выносливость. Оздоровительный бег и лыжная подготовка. Комплексы общих и специальных упражнений средневики, стайера. Освоение техники бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов. Освоение техники лыжных ходов. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и лыжам. Выполнение различных усилий в умеренном темпе продолжительностью до 10–15 мин и 18–25 мин.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением, широкие махи и т.д. Выполнение упражнений из статических положений с максимальной амплитудой.

Ловкость, координация движений и равновесие. Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции и решением двигательных задач в минимальном временном интервале. Выполнение однотипных и разнотипных упражнений в усложненных условиях. Подвижные и спортивные игры. Ком-

плексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т.д.), имитационные и отвлекающие действия. Общеразвивающие упражнения в ходьбе на носках, на пятках, по гимнастической скамейке, (узкой рейке), бревну с различным положением рук. Изометрические упражнения, формирующие статическое равновесие. Совершенствование равновесия при катании на лыжах, коньках, езде на велосипеде, роликовых коньках и т.д.

Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.

Элементы тяжелой атлетики. Общеразвивающие и специальные упражнения тяжелоатлета. Комплексы упражнений для основных мышечных групп. Освоение техники силовых движений – толчок, рывок.

Элементы гиревого спорта. Общеразвивающие и специальные упражнения. Освоение техники рывка и жима гири; освоение комплексов упражнений оздоровительно-силовой и тренировочной направленности.

Элементы атлетической гимнастики. Общеразвивающие и специальные комплексы упражнений с предметами (эспандеры, амортизаторы, гантели) и с преодолением собственного веса. Освоение комплексов упражнений индивидуального характера в сочетании с отягощениями. Выполнение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах.

ВИДЫ СПОРТА

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку, которая является эффективным средством психоэмоционального переключения на другой вид деятельности.

Упражнения различной длительности, сложности, ритмической структуры, интенсивности. Формы танцевальных упражнений. Самостоятельное освоение выполнения сложных двигательных комплексов под музыкальное сопровождение. Выполнение зачетных и соревновательных ритмо-танцевальных программ.

Атлетическая гимнастика. Упражнения атлетической гимнастики с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, а также для укрепления мышц и повышения работоспособности.

Методической основой атлетической гимнастики для всех возрастных групп являются многократные повторения упражнений с малым весом. Особое внимание уделяется упражнениям для развития силы рук.

В занятиях атлетической гимнастикой используют общеразвивающие упражнения: с гантелями; с гирями; с эспандером; с металлической палкой; на тренажерах; со штангой.

Спортивные игры. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения игровика. Освоение и совершенствование элементов техники баскетбола, волейбола, гандбола, футбола. Основные приемы овладения и управления мячом, трени-

ровка в парах, тройках. Эстафеты, имитационные и отвлекающие действия, финты. Игры в неравночисленных составах. Товарищеские, контрольные двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

Баскетбол. Стойка, повороты, вышагивание, передвижение, ведение, передачи, броски. Обучение техническим и тактическим действиям. Ловля и передача мяча (одного, двух) на месте и в движении. Ведение мяча на месте и с передвижением вперед. Броски с различных точек и после двойного шага. Командная игра.

Ловля и передача мяча. На месте (одного, двух), с передвижением вперед, при встречном движении, с сопротивлением.

Ведение мяча. Ведение мяча (одним, двумя) шагом, бегом, с поворотами. Ловля и передачи мяча (одного, двух) на месте, с передвижением вперед, при встречном движении, с сопротивлением.

Броски мяча по кольцу. Бросок мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (на месте, с точек). Бросок мяча по кольцу после двойного шага (правой и левой рукой). Штрафные броски, броски в прыжке.

Волейбол. Стойка и передвижение. Прием и передача мяча на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо).

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя (одной) руками с места и в движении. Прием мяча: сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо.

Подачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Прием мяча после подачи. Страховка. Командная игра.

Футбол. Передача мяча ногой (левой, правой) партнеру на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Удары мяча ногой (правой, левой) с последующим попаданием в ворота. Командная игра.

Перемещения футболиста. Упражнения в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед. Быстрая смена игровых ситуаций, предельно быстрого бега с места, ускорения, бега приставными шагами; движения в различных направлениях по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т. д.

Удары по мячу составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и другие действия.

Приемы мяча осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой, бедром, грудью, головой.

Ведение мяча осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой

Отбор мяча. При отборе мяча необходимо приблизиться к игроку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу. Упражнения в парах, тройках

Приемы игры вратаря. В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой.

Легкая атлетика. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, различные стартовые рывки и ускорения.

Бег. Семенящий, поднимая бедро, захлестывая голень и т.п. Комплексы общих и специальных упражнений средневика-стайера. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Контрольные старты: 100 м, 500 м, 1000 м. Бег на вираже, челночный бег и др. Ускорения на отрезках. Эстафеты. Подвижные игры.

Метания. Общеразвивающие и специальные упражнения метателя. Освоение техники метаний легкоатлетических снарядов. Упражнения с набивными мячами и другими приспособлениями для развития общей и специальной силы метателя.

Прыжки. Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника прыжков (в длину с места, с разбега). Освоение индивидуализированных комплексов прыжковых упражнений. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок. Многоскоки (тройной, пятерной и др.).

Лыжный спорт. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Выполнение строевых команд на лыжах, передвижение с лыжами и на лыжах различными способами на учебной площадке и на учебной лыжне. Преодоление подъемов и спусков, торможение и повороты на месте и в движении.

Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности. Прохождение дистанции в медленном и среднем темпах на время. Эстафеты на лыжах. Изучение техники различных шагов.

Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом является средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передвижение ступающим шагом является своего рода подводным упражнением к обучению скользящему шагу. Ступающий шаг – это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед.

Скользящий шаг. Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой.

Попеременный двухшажный ход. В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой).

Плавание. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде. Удержание на воде в экстремальных ситуациях, погружение, всплытие, приемы оказания помощи и способы поведения при спасении утопающих. Приемы преодоления водных преград. Освоение тренировочных программ в избранном стиле плавания, в оздоровительном и тренировочном режимах. Прыжки в воду с бортика, трамплина, вышки.

Упражнения на суше. Комплекс общеразвивающих упражнений пловца. Рывковые движения рук в стороны, вверх. Круговые одновременные движения рук назад, вперед. Круговые попеременные движения рук назад. Круговые разнонаправленные движения. Выполнение имитационных движений гребка руками способом: «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс».

Работа рук. Выполнение гребков в воде (только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками), используя для поддержания ног доски, надувные круги и т.п.

Работа ног. В воде, лежа на груди взявшись руками за бортик движения ног способом «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс». Выполнение движений ног в воде при держании доски руками (в положении лежа на груди и на спине) «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс». Согласованность в работе рук, ног и дыхания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для обучения элементам техники плавания способом кроль на груди и спине для неумеющих плавать. Согласование элементов дыхания с элементами техники. Совершенствование техники избранного способа плавания: плавание с помощью одних ног, доски, с различным положением рук и задержкой дыхания. Обучение технике поворотов. Прикладное плавание. Нырание. Приемы спасания тонущего.

Подвижные игры и эстафеты. Примерные подвижные игры: «Метко в цель», метание «тарелок», «Охотники и зайцы», «Передал-садись», «Подвижная мишень», «Успей точно передать», «Сбей мяч», «Пионер-бол», «Попади в круг», «Кто дальше», «Метко в ворота», «Точная передача», «Обведи и забей мяч в ворота», «Футбольный слалом», «За мячом», «Поймай мяч», «Мяч водящему», «Жонглирование 2-х мячей», «Мяч в воздухе», «Эстафета-биатлон».

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель ППФП – психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности.

Отличительной чертой ППФП студентов следует считать ее предварительное влияние на будущего специалиста без постоянной проверки уровня специальной физической подготовленности в реальных условиях.

Задачи ППФП определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

- формированию специальных знаний, освоению прикладных умений и навыков;
- воспитанию и совершенствованию профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;
- воспитанию специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ в жизнедеятельности.

Средства ППФП можно группировать в следующем порядке:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;

- прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта (целостное использование);
- вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП;
- гигиенические факторы.

СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Дыхательная гимнастика Регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др.

Релаксационная гимнастика. Особенность релаксационной гимнастики заключается в сочетании физических упражнений с расслаблением.

Ритмическая гимнастика. Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку. Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми и набивными мячами; в исходных положениях: сидя, лежа на спине, на боку, на животе, сидя на пятках.

Аэробика (от греч. *аэро* – воздух. *биос* – жизнь). Система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.) и направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Калланетика. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Комплекс упражнений состоит из 4-х частей.

Фитнесс. Общий фитнес, физический и спортивно-ориентированный. Средства фитнеса: виды аэробной направленности (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, подвижные игры); гимнастические упражнения (наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи); упражнения циклического характера (на тредбане, велотренажере и других устройствах); силовые упражнения (с отягощением, со снарядами, с эластичными предметами, с сопротивлением партнера); упражнения на растягивание; упражнения релаксации и рекреации.

Шейпинг (от лат. слова *shaping* –придавать форму, формировать). Научно обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек и женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма. Его суть в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой.

КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Основными видами диагностики являются: врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. Цель – способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию.

Задачи диагностики в физическом воспитании:

1. Систематический врачебно-педагогический контроль физического и функционального состояния студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

2. Оценка эффективности применяемых средств и методов физического воспитания.

3. Определение степени соответствия морфофункциональных показателей уровню развития двигательных способностей и физической подготовленности.

4. Прогнозирование оптимальных физических нагрузок и физкультурно-оздоровительных программ на основании результатов тестирования индивидуального физического и функционального состояния студента.

Оценка физического и функционального состояния проводится на основании метода индексов и функциональных проб (приложения 1, 2).

4. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ (% от общего объема часов на курсе)

Содержание	Курсы			
	I	II	III	IV
Общая физическая подготовка (развитие физических качеств).	30	20	20	20
Специально-подготовительные упражнения.	10	10	15	15
Корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям).	10	15	10	5
Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, л/атлетика, лыжный спорт, плавание).	20	20	20	25
Подвижные игры и эстафеты.	10	10	10	5
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	–	5	10	15
Современные оздоровительные системы.	15	15	10	10
Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.	5	5	5	5
Итого	100	100	100	100

Практические занятия с группами подготовительного отделения проводятся на основе средств и методов, предусмотренных для групп основного учебного отделения с учетом уровня физического состояния и здоровья студентов.

В содержание учебного материала включена корригирующая гимнастика применительно к имеющимся заболеваниям: упражнения, используемые для исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, стоп; движения локального воздействия, выполняемые из заданного исходного положения при условии сочетания силового напряжения с растягиванием.

**5 ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ДЛЯ ГРУПП СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
(% от общего объема часов на курсе)**

Содержание	Курсы			
	I	II	III	IV
Общеразвивающие упражнения.	20	15	10	10
Специальные упражнения.	20	20	15	10
Гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая), аэробика.	15	13	15	10
Корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям).	10	15	15	15
Современные оздоровительные системы.	15	15	25	30
Элементы различных видов спорта (спортивные игры, л/атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты и др.).	15	12	10	10
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	–	5	5	10
Массаж и самомассаж (применение массажа и самомассажа при различных заболеваниях).	2	2	2	2
Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.	3	3	3	3
Итого	100	100	100	100

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

Основные задачи учебных занятий в специальном учебном отделении:

- ликвидация остаточных явлений после заболеваний;
- устранение функциональных отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии;
- восстановление и укрепление здоровья по мере закаливания и укрепления организма;
- повышение физической работоспособности студентов;
- приобретение студентами необходимых профессионально-прикладных умений и навыков для избранной профессии.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении (одиночные, парные, групповые). Упражнения на гимнастической лестнице, скамейке. Упражнения на растягивание, расслабление, с изменением исходного положения, в сочетании с активными и пассивными движениями. В комплексы ОРУ постепенно включаются более сложные по координации упражнения, увеличивается количество их повторений и интенсивность выполнения. Упражнения с отягощением (набивные мячи массой 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин, гантели 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин, амортизаторы, тренажеры).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Специальные упражнения направлены на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные). Упражнения направлены на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма.

Дыхательные и релаксационные упражнения.

ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика. Применяется при астенических состояниях, вегето-сосудистой дистонии, болезнях желудочно-кишечного тракта, физическом и умственном переутомлении, снятии стресса.

Релаксационная гимнастика. Проводится в сочетании физических упражнений для всех мышечных групп с расслаблением. Рекомендуется релаксация 2-х видов: частичная, как средство профилактики переутомления; а 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.

Ритмическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под музыку, а также упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми и набивными мячами; в исходном положении: сидя; лежа: на боку, спине, животе; из положения седа на пятках.. Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры.

Аэробика. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

(применительно к имеющимся заболеваниям)

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

Корригирующие упражнения общей оздоровительной направленности: гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов.

СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Оздоровительный фитнес. Упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых необходимо менее 50 % функционального резерва. Рекомендуются для неподготовленных студентов, за исключением больных или крайне слабых. Физические упражнения низкой интенсивности рекомендуются как общеоздоровительные.

Физический фитнес (базовый) направлен на достижение и поддержание физического состояния, снижение риска появления заболеваний. Для данного вида характерны регулярные нагрузки средней интенсивности.

Спортивно-ориентированный фитнес предполагает применение упражнений высокой интенсивности

Шейпинг. При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально, так как только в этом случае она дает наибольший эффект.

Калланетика. Программа упражнений для женщин, выполняемых в основном 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, полупагаты, качание с акцентом на растягивание мышц.

ЭЛЕМЕНТЫ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, настольного тенниса. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Игры в неравночисленных составах.

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.

Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, «захлестыванием» голени, семенящий бег и их чередование. Метание теннисного мяча.

Лыжный спорт. Выполнение строевых команд на лыжах, передвижение с лыжами и на лыжах различными способами на учебной площадке и на учебной лыжне. Преодоление подъемов и спусков, торможение и повороты на месте и в движении.

Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности. Прохождение дистанции в медленном и среднем темпах на время. Эстафеты на лыжах. Оценка техники выполнения поворотов, торможения, подъемов и спусков. Изучение техники различных шагов.

Плавание. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде. Удержание на воде в экстремальных ситуациях, погружение, всплытие, приемы оказания помощи и способы поведения при спасении утопающих. Приемы преодоления водных преград. Освоение элементов в избранном виде плавания, в оздоровительном режиме. Прыжки в воду с бортика, трамплина, вышки. Согласованность в работе рук, ног и дыхания. Обучение технике поворотов. Прикладное плавание. Ныряние. Приемы спасания тонущего.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

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.

КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

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

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

Самоконтроль в занятиях физическим воспитанием. Самоконтроль – как одна из форм наблюдения за состоянием здоровья. Простейшие методы самонаблюдения за результатами занятий физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля и его значение в процессе наблюдения за состоянием здоровья студентов. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

Тесты для определения уровня физического и функционального состояния организма (приложения 1, 2).

Показания и противопоказания к применению физических упражнений в специальных медицинских группах А, Б и В (приложение 3).

6 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тематика практических занятий для групп спортивного учебного отделения разрабатывается с учетом специфики видов спорта. При составлении учебных программ необходимо учитывать технологию планирования (периодизации спортивной тренировки), принятую в системе детско-юношеских спортивных школ. Учебно-тренировочный процесс в спортивном отделении осуществляется, как правило, вне сетки часов с учетом учебной нагрузки студентов, наличия их свободного времени, материально-технической базы вуза для занятий спортом, социально-бытовых условий и т.д.

Соревновательная деятельность студентов и подготовка к ней планируются в соответствии с календарным планом спортивного клуба вуза.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел I. Основное учебное отделение

Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих высокий или средний уровни физического и функционального состояния своего организма. Физическое воспитание студентов в основном учебном отделении решает задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;
- подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающим широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Требования к компетентности:

знать:

- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта

уметь:

- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел II. Подготовительное учебное отделение

Подготовительное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития, физической подготовленности). Учебный процесс в подготовительном учебном отделении направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышение уровня физического и функционального состояния;

- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
- приобретение студентами дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и «пожизненными» видами спорта.

Требования к компетентности:

знать:

- сущность и содержание основных оздоровительных программ;
- психофизические особенности своего организма и критерии, определяющие уровень физического состояния;
- профилактическую роль и значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
- основы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- основы организации и методики общей физической подготовки

уметь:

- использовать средства физического воспитания для коррекции физического и функционального состояния;
- составлять комплексы физических упражнений в соответствии индивидуальными особенностями физической подготовленности и здоровья;
- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;
- организовывать спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Раздел III. Специальное учебное отделение

Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. 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. Учебный процесс в специальном учебном отделении направлен на:

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

Требования к компетентности:

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.

Раздел IV. Спортивное учебное отделение

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие

у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство. Учебный процесс в спортивном отделении направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
- повышение уровня спортивного мастерства;
- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;
- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности. Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями вуза для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

Требования к компетентности:

знать:

- сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт», «профессионально-прикладный спорт», «адаптивный спорт», «спортивное соревнование», «спортивное совершенство», «студенческий спорт», «массовый спорт»;
- правила избранного вида спорта;
- достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
- принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;
- основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;
- основы организации соревнований и их судейства;

уметь:

- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
- организовывать учебно-тренировочные занятия по виду со студентами или сотрудниками по месту практики или работы;
- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
- строго выполнять правила соревнований и спортивной этики, принципов Fair Play;
- соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;
- владеть навыками здоровьесбережения;
- достойно отстаивать честь вуза на соревнованиях различного уровня.

ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО И 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 вентиляции 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 сокращений, 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 поло-

жении 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-ей – «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, 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.

Ортостатическая проба

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

Оценка результатов ортостатической 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

Метод индексов основан на соотношении двух или нескольких признаков физического развития. По этому методу производится оценка пропорциональности телосложения. Разные индексы включают различное число признаков: простые – два признака, сложные – больше двух. Однако как показала практика, пользоваться только индексами при оценке физического развития нельзя. Некоторые из них могут быть полезными для оценки отдельных показателей физического развития.

Весоростовой индекс Кетле:

$$\text{ИК} = \frac{M}{P^2},$$

где М – масса тела, г; Р – рост, в см.

Средний показатель ИК – 370–400 г/см у мужчин, 325–375 – у женщин. ИК > 540 указывает на ожирение, 200–299 – на истощение.

Превышение массы тела может быть связано с хорошим развитием мышц или с избытком жировых отложений.

Если масса тела превышает рекомендуемую на 10–29 %, то это ожирение первой степени, на 30–49 % – ожирение второй степени, на 50–99 % – третьей степени, при четвертой – на 100 % и более. Третья, а тем более четвертая степени ожирения являются тяжелой болезнью.

Ожирение нельзя не учитывать при занятиях физической культурой. Таким людям можно позволить оздоровительный бег лишь после снижения массы тела.

Как при ожирении, так и при истощении (ИК 200–299 г/см) занятия физической культурой проводятся только под контролем врача и при необходимости заменяются лечебной физкультурой.

Индекс Брока – Бругша указывает на соотношение между длиной и массой тела и определяется:

$$L - 100 = M,$$

где L – длина тела, см; M – масса тела, кг.

При оценке физического развития людей ростом 155–165 см вычитается 100, при росте 165–175 см вычитается –105, а при росте 175–185 см – 110.

Должную массу тела можно рассчитать по формуле:

$$M_d = K_1 \cdot L - K_2,$$

где L – длина тела, см; $K_1 = 0,83$ (астеники), $0,74$ (нормостеники), $0,89$ (гиперстеники); $K_2 = 80$ (астеники), 60 (нормостеники), 75 (гиперстеники).

Тип телосложения определяют по результатам измерения окружности запястья рабочей руки: у нормостеников она равна 16,0–18,5 см, у астеников – меньше 16,0 см, а у гиперстеников – больше 18,5 см.

А. Ф. Синяков предлагает формулы для расчета должной массы тела взрослых людей с учетом их роста и ширины грудной клетки

$$\begin{aligned} \text{для мужчин: } M_{d1} &= 0,83P - 80, \\ M_{d2} &= 0,74P - 60, \\ M_{d3} &= 0,89P - 75; \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{для женщин: } M_{d1} &= 0,72P - 62, \\ M_{d2} &= 0,73P - 60, \\ M_{d3} &= 0,69P - 48, \end{aligned}$$

где M_{d1} , M_{d2} , M_{d3} – должная масса тела соответственно при узкой, нормальной и широкой грудной клетке, кг; P – рост стоя, см.

О ширине грудной клетки судят по индексу пропорциональности ее развития, который вычисляют как отношение окружности грудной клетки в состоянии дыхательной паузы к длине тела умноженное на 100 %. Индекс в пределах 50–55 % указывает на нормальное развитие грудной клетки, при значении индекса 49 % и менее ее считают узкой, значение 56 % и более характерно для широкой грудной клетки.

Индекс Эрисмана (показатель пропорциональности развития грудной клетки) определяют по формуле

$$\text{ИЭ} = T - \frac{P}{2},$$

где T – окружность грудной клетки в паузе, см; P – рост, см.

Средний показатель ИЭ для мужчин +5,8 см и +3,3 см для женщин. Если разность равна или превышает указанные значения, то это хорошее развитие грудной клетки, если она ниже или имеет отрицательное значение, то это свидетельствует об узкогрудии.

Индекс Пинье (показатель крепости телосложения) рассчитывают по формуле

$$\text{ИП}_e = P - (T + M),$$

где P – рост, см; T – окружность грудной клетки, см; M – масса, кг.

$\text{ИП}_e < 10$ указывает на крепкое, от 10 до 20 – на хорошее, от 21 до 25 – на среднее, от 26 до 35 – на слабое, более 36 – на очень слабое телосложение.

Жизненный индекс:

$$\text{ЖИ} = \frac{\text{ЖЕЛ}}{M},$$

где ЖЕЛ – жизненная емкость легких, мл; M – масса тела, кг.

Среднее значение ЖИ для мужчин 65–70, для женщин – 55–60, для спортсменов – 75–80, для спортсменок – 65–70 мл/кг. У мальчиков в возрасте 14–15 лет этот показатель равен 53–57 мл/кг, в возрасте 11–13 лет – 49–53 мл/кг, у девочек соответственно – 46–51 и 42–46 мл/кг.

Показатель пропорциональности физического развития:

$$\text{ПФ} = \frac{P - P_c}{M} \cdot 100,$$

где P – рост стоя, см; P_c – рост сидя, см; M – масса, кг.

Значение показателя позволяет судить о длине ног относительно длины туловища: меньше 87 % – малая длина, 87–92 % – пропорциональное физическое развитие, более 92 % – длина ног выше средней.

Силовой индекс:

$$\text{СИ} = \frac{\text{МСК}}{M} \cdot 100,$$

где МСК – мышечная сила кисти, кг; M – масса тела, кг.

Абсолютная МСК в среднем составляет 65–80 % от массы тела у мужчин и 48–50 % – у женщин.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений

№ п/п	Тесты	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		5 +	5	5 -	4	4 -	3 +	3	3 -	2	1
Мужчины											
1	Бег 100 м, с	12,8	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	15,0
2	Бег 1000 м, мин / с	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50	4,00
3	Плавание 50 м, с	35,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	54,0	57,0	61,0	б/уч, врем
4	Прыжки в длину с места, см	260	250	245	240	235	230	225	220	215	210
5	Подтягивание на перекладине, количество раз	17	15	13	12	11	10	9	8	7	5
6	Наклон вперед, см	1	4	6	8	10	12	14	16	18	20
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	10	15	20	24	27	30	33	37	40	42
8	Бег на лыжах 5 км, мин/с	22,00	23,50	24,30	25,00	25,30	26,00	26,30	27,00	27,30	28,30
Женщины											
1	Бег 100 м, с	15,3	15,7	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,2	17,6	18,0
2	Бег 500 м, мин/с	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25
3	Наклон вперед, см	25	21	18	16	14	13	11	9	8	6
4	Плавание 50 м	Без учета времени									
5	Прыжки в длину с места, см	200	190	185	180	175	170	165	160	155	150
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	65	60	55	50	48	45	40	35	30	20
7	Бег на лыжах 3 км, мин/с	17,00	18,00	18,15	18,30	18,45	19,00	19,30	19,45	20,00	21,00

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

для студентов специального учебного отделения и студентов подготовительного, имеющих противопоказания к выполнению контрольных нормативов

Женщины

а) силовые способности мышц брюшного пресса, спины, рук, ног оцениваются индивидуально для каждого человека по его субъективному ощущению появления утомления при выполнении упражнения.

У женщин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

- из исходного положения *лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища*, поднятие плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед);
- из исходного положения *лежа на животе, руки вперед*, поочередное поднятие разноименных руки и ноги (голову не поднимать);
- из *упора стоя на коленях, кисти рук параллельны* - сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад);
- из основной стойки, приседания с подниманием рук вперед и последующим их опусканием (угол между голенью и бедром 90°).

б) общая выносливость оценивается количеством пробегаемых метров за 6 минут (можно по самочувствию чередовать бег с ходьбой).

Оценка 6-минутного теста для девушек 17–22 лет

Показатель	5	4	3	2	1
Бег 6 мин, м	1100	1000	900	800	700

в) гибкость оценивается наклоном вперед из положения *сидя на полу*, ступни параллельны, расстояние между ними 20 сантиметров. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

Оценка уровня развития гибкости у девушек 17–22 лет

Показатель	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	25	15	10	5	0

Мужчины

а) силовые способности оцениваются индивидуально по субъективному ощущению появления утомления при выполнении контрольного упражнения.

У мужчин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

- из положения *лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях*, поднятие туловища до касания локтями колен;
- из положения *лежа на животе, руки вперед*, поочередное поднятие разноименных руки и ноги с прогибанием туловища (голову не поднимать);

- из положения *упора лежа* сгибание и разгибание рук (кисти параллельны);
- из основной стойки, приседания с подниманием рук вперед (угол между бедром и голенью 90°).

б) выносливость оценивается количеством метров, пробегаемых за 6 минут (возможно чередование бега с ходьбой).

Оценка 6-минутного теста для мужчин 17–22 лет

Показатель	5	4	3	2	1
Бег 6 мин, м	1400	1300	1200	1100	1000

в) гибкость оценивается наклоном вперед из положения *сидя на полу*, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы.

Оценка уровня развития гибкости у мужчин 17–22 лет

Показатель	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	15	10	8	3	0

Если студенты распределены на специальные медицинские группы строго по диагнозам их заболеваний, то преподавателю предоставляется право на введение дополнительных специальных тестов. Например, теста для определения силовой выносливости студентов, имеющих нарушения осанки и сколиозы или теста для определения гибкости суставов больных остеохондрозом и др.

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 пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднятие 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 в 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 физическим воспитанием 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 общеразвивающие 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, кифоз, 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 в безопорном положении. 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.

4. ЛИТЕРАТУРА

Для преподавателей:

основная:

1. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры. Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск: Лазурак, 2002. – 312 с.
2. Глазько, Т.А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учеб. пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т.А. Глазько, Р.И. Купчинов, В.М. Михаленя. – Минск, 1995. – 122 с.
3. Желобкович, М.П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М.П. Желобкович, Т.А. Глазько, Р.И. Купчинов. – Минск, 1997. – 112 с.
4. Колос, В.М. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях / В.М. Колос, Т.Н. Шестакова. – Минск, 1992. – 42 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – СПб.: Изд-во «Лань», М.: ООО Изд-во «Омега-Л», 2004 – 160 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
8. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа и др.; под общ. ред. В.А. Коледы. – Мн. : БГУ, 2005. – 211 с.: ил.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002. – 480 с.

дополнительная:

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Киев, 1998. – 248 с.
2. Белякова, Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физической культуры и медицинских работников учебных заведений / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», - 2004. – 154 с.
3. Дашинский, А.К. Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста: метод. пособие / А.К. Дашинский. – Минск, 1999. – 64 с.
4. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М., 1998. – 480 с.
5. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / Под. ред. профессора С.Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 343 с.

6. Пирогова, Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А.Пирогова. – Киев, 1989. – 168 с.

7. Приходько, В.В. Непрофессиональное физкультурное образование: учеб. пособие для студентов, аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦОЛИФКа / В.В. Приходько. – М., 1991. – 85 с.

8. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: РИВШ, 2006. – 178 с.

9. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., 2003. – 528 с.

Для студентов:

основная:

1. Куликович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: методическое пособие / Е.К. Куликович. – Минск: БГЭУ, 1998. – 30 с.

2. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: учеб. пособие / Р.И. Купчинов. – Минск: УП «ЦВМ Минфина», 2004. – 210 с.

3. Лосева, И.И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.Ф. Свитин, Г.И. Дулькина, Н.А. Кондакова, под общ. ред. И.И. Лосевой. – Минск: БГЭУ, 2005. – 79 с.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – СПб.: Изд-во «Лань», М.: ООО Изд-во «Омега-Л», 2004 – 160 с.

5. Разницын, А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А.В. Разницын. – Гродно, 2002. – 72 с.

6. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – ВООК. – М.: Гардарики, 2007. – 448 с.

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002. – 480 с.

дополнительная:

1. Белякова, Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физической культуры и медицинских работников учебных заведений / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», - 2004. – 154 с.

2. Дашинский, А.К. Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста: метод. пособие / А.К. Дашинский. – Минск, 1999. – 64 с.

3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М., 1998. – 480 с.

4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., 2003. – 528 с.

5. ГЛОССАРИЙ

Внеурочные формы физической культуры – занятия физическими упражнениями и спортивные мероприятия, организуемые в дополнение к урочным формам преимущественно в свободное от учебы время.

Здоровый образ жизни – отношение человека к собственной жизнедеятельности, обеспечивающее использование всех форм и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Компетенция – знания, умения и опыт, необходимые для решения теоретических и практических задач.

Компетентность выпускника вуза – выраженная способность применять знания и умения.

Массовый спорт (спорт для всех) – соревновательная форма физической культуры, преимущественно ориентированная на повышение эмоциональности занятий физическими упражнениями. Применительно к вузу – спартакиада факультетов, массовые кроссы, турниры и т.д.

Основное учебное отделение – состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья (основная медицинская группа).

Подготовительное учебное отделение – состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья, но имеющих низкий уровень физической подготовленности или физического развития.

Профессионально-прикладная физическая культура – социальный опыт использования потенциала физической культуры в целях повышения эффективности профессиональной деятельности. Реализуется в формах профессионально-прикладной физической подготовки (обеспечение должного уровня личной физической и функциональной готовности к конкретному виду профессионально-трудовой деятельности) и профессиональной физической культуры специалиста (обеспечение должного уровня готовности специалиста – врача, педагога и т.д.), которая позволяет использовать потенциал физической культуры в своей профессиональной деятельности – профессиональной компетенции.

Специальное учебное отделение – состав студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения по физическим нагрузкам (специальная медицинская группа).

Спорт – социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях.

Спорт высших достижений – система подготовки и участия в соревнованиях, ориентированная на достижение высших результатов (рекордов) и победы на международной спортивной арене, применительно для студенческого спорта – Всемирная Универсиада, Чемпионаты мира среди студентов и т.д.

Спортивное учебное отделение – состав студентов, имеющих высокую физическую и технико-тактическую подготовку в избранном виде спорта.

Урочные формы физической культуры – учебно-тренировочные, лекционные, методические занятия, предусмотренные учебной программой и рабочими планами по предмету физическая культура.

Физическая культура – составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и

материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Физическая культура – учебная дисциплина, предметом изучения которой является система знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности; достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Физическая культура личности – это органическое единство физкультурно-оздоровительных или спортивных занятий, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической и психической готовности к систематическим занятиям физическими упражнениями, направленными на самосовершенствование.

Физическое воспитание – педагогически организованный процесс целенаправленного формирования физической культуры личности и оптимизации физического статуса.

Физическая культура оздоровительная – использование потенциала физической культуры в целях укрепления здоровья и физической дееспособности людей, находящихся в состоянии предболезни или имеющих факторы риска.

Физическая культура адаптивная – использование потенциала физической культуры в целях восстановления или компенсации временно (ЛФК) или постоянно (инвалиды) утраченных физических или ослабленных функций и физических способностей.

Физическая культура рекреативная – использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации досуга.

Самостоятельная работа студентов – разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов на учебных и внеучебных занятиях (дома, в общежитии, на спортплощадках и т.д.) по выполнению различных заданий под непосредственным или опосредованным методическим руководством преподавателя. В практике вузов самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения, управления со стороны преподавателя:

- управляемая самостоятельная работа студентов как самостоятельное, опосредованное управлением со стороны преподавателя выполнение студентом задания с включением учебно-тренировочного или общеразвивающего физического упражнения (комплекса упражнений);
- собственно самостоятельная работа студентов, организуемая самим студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая индивидуальными спортивными потребностями и контролируемая им самим.

Технология (педагогическая) – это проект последовательно осуществляемой деятельности педагога и обучающихся, направленной на реализацию целей образования и обеспечивающей достижение прогнозируемых результатов. Основными характеристиками образовательных технологий выступают:

- в основе технологии лежат ценностные ориентации и целевые установки автора (разработчиков), соответствующие прогнозируемым результатам обучения и воспитания;

- реализация технологии включает последовательно разворачиваемую систему операций и действий педагога и обучающихся, соответствующих поставленным целям – результатам, а также диагностические процедуры, содержащие критерии, показатели и инструментарий измерения результатов деятельности;

- технология является воспроизводимой в массовой педагогической практике с учетом индивидуального стиля педагога.

Технологии образовательные, способствующие более эффективному формированию у студентов компетенций, – это такие технологии, которые обеспечивают вовлеченность студентов в поиск и управление знаниями, приобретение опыта самостоятельного решения разнообразных задач.

Структуру содержания дисциплины «Физическая культура» могут составлять следующие модули:

- **нулевой модуль**, который служит введением в изучение дисциплины, определяет цели и задачи ее освоения;

- **модули учебные** (организационно-обучающие) – это 4 модуля, которые дифференцируют содержание учебной дисциплины в соответствии с учебными отделениями: основным, подготовительным, специальным и спортивным. Количество и название организационно-обучающих модулей соотносятся с объемом учебного материала, специфичностью задач, уровнем физического и функционального состояния студента и сформированностью физкультурно-спортивных интересов. Компонентный состав модуля (распределение студентов по группам, учебные элементы, выход из модуля) предполагает системное освоение студентом учебного материала, адекватного индивидуальным показателям здоровья, а также самостоятельную работу в закреплении и применении знаний при решении задач самоконтроля и проверки (с помощью тестирования) полученных результатов, самооценки и коррекции используемых форм, средств и методов физического воспитания;

- **модуль контроля**, обеспечивающий итоговый контроль усвоения знаний, умений, навыков в процессе формирования физической культуры будущего специалиста. Для каждого учебного отделения (модуля) разрабатываются система задач, тестовых заданий и контрольных нормативов, способы решения которых соответствуют формируемым умениям и компетенциям;

- **модуль резюме**, который содержит обобщение изученной дисциплины.

Модульная система обучения обеспечивает индивидуализацию образовательного процесса и самостоятельное продвижение обучающихся с учетом их потребностей, возможностей и индивидуальных особенностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Глазько, Т.А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учебное пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т.А. Глазько, Р.И. Купчинов, В.М. Михаленя. – Минск, 1995. – 122 с.
2. Давиденко, Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: учебник / под общ. ред. Д.Н. Давиденко. – Спб.: СПбГТУ, БПА, 2001. – 366 с.
3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М., 1998. – 480 с.
4. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / Под. ред. профессора С.Н. Попова: – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 343 с.
5. Лобанов, А.П. Управляемая самостоятельная работа студентов в контексте инновационных технологий / А.П. Лобанов, Н.В. Дроздова. – Минск, 2005.
6. Лосева, И.И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.Ф. Свитин, Г.И. Дулькина, Н.А. Кондакова, под общ. ред. И.И. Лосевой. – Минск: БГЭУ, 2005. – 79 с.
7. Желобкович, М.П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М.П. Желобкович, Т.А. Глазько, Р.И. Купчинов. – Минск, 1997. – 112 с.
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – Спб.: Изд-во «Лань», М.: ООО Изд-во «Омега-Л», 2004 – 160 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
11. Образовательный стандарт. Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин утв. М-вом образования Респ. Беларусь 1 сент. 2006 г. № 89.
12. Приходько, В.В. Непрофессиональное физкультурное образование: учебное пособие для студентов, аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦО-ЛИФКа / В.В. Приходько. – М., 1991. – 85 с.
13. Сергеенкова, В.В. Управляемая самостоятельная работа студентов. Модульно-рейтинговая и рейтинговая системы // В.В. Сергеенкова. – Минск, 2004.
14. Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. – М., 1987. – 96 с.

15. Учебно-методический комплекс (из опыта разработки) / сост.: А.И. Жук, А.В. Макаров. – Минск, 2001.
16. Учебно-методический комплекс: модульная технология разработки: учеб.-метод. пособие / А.В. Макаров [и др.]. – Минск. 2003.
17. Физическая культура: учеб. программа для высших учебных заведений (для групп спец. учеб. отд.). – Мн., 2003. – 46 с.
18. Физическая культура: учеб. программа для непрофильных спец. высш. учеб. заведений / сост.: С.В. Макаревич, Р.Н. Медников, В.М. Лебедев (и др.). – Мн., 2002. – 44 с.
19. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М., 1999. – 448 с.
20. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа и др.; под общ. ред. В.А. Коледы. – Мн. : БГУ, 2005. – 211 с.: ил.
21. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., 2003. – 528 с.
22. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002. – 480 с.

