

Учреждение образования «Гомельский государственный технический  
университет имени П.О.Сухого»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

ГГТУ им. П.О.Сухого

 О.Д.Асенчик

« 30 » 06 2022

Регистрационный № УД- 61-24 /уч.

Физическая культура  
СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине «Физическая культура» для специальностей:  
1-36 01 07 Гидропневмосистемы мобильных и технологических машин;  
1-43 01 02 Электроэнергетические системы и сети;  
1-43 01 05 Промышленная теплоэнергетика.

Учебная программа составлена на основе:

типовой учебной программы для высших учебных заведений по физической культуре, 27 июня 2017 г. регистрационный номер № ТД-СГ. 025/тип.; образовательных стандартов 1-36 01 07-2021, 1-43 01 02-2021, 1-43 01 05-2021; учебных планов по специальностям: 1-36 01 07 «Гидропневмосистемы мобильных и технологических машин» I 36-1-11/уч от 31.05.2022 г.; 1-43 01 02 «Электроэнергетические системы и сети» I 43-1-06/уч от 31.05.2022 г.; 1-43 01 05 «Промышленная теплоэнергетика» I 43-1-08/уч от 31.05.2022 г.

### **СОСТАВИТЕЛЬ:**

Т.Ф.Торба, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого».

### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой «Физическое воспитание и спорт» учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 10 от 11.05.2022);

Научно-методическим советом машиностроительного факультета учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 5 от 20.06.2022);

Научно-методическим советом энергетического факультета учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 10 от 21.06.2022);

Научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 5 от 28.06.2022).

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

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.

Студенты специального учебного отделения должны:

### **знать:**

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

### **уметь:**

- применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни;
- использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;
- оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
- выполнить комплекс физических упражнений профессионально-прикладной направленности;
- организовывать физкультурно-оздоровительное мероприятие по месту практики или работы;
- оказывать содействие в организации и судействе соревнований.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура» «Специальное учебное отделение» изучается студентами 1-3 курсов всех специальностей.

Форма получения высшего образования: дневная.

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам для:

***машиностроительного факультета;***

Специальности	1-36 01 07
Курс	1-3
Семестр	1-8
Лекции (часов)	-
Практические (семинарские) занятия (часов)	406
Лабораторные занятия (часов)	-
Всего аудиторных (часов)	406
<b><i>Формы текущей аттестации по учебной дисциплине</i></b>	
Экзамен	-
Зачет	1-8
Тестирование	-
Курсовая работа	-

***энергетического факультета.***

Специальности	1-43 01 02	1-43 01 05
Курс	1-4	1-4
Семестр	1-8	1-8
Лекции (часов)	-	-
Практические (семинарские) занятия (часов)	396	396
Лабораторные занятия (часов)	-	-
Всего аудиторных (часов)	396	396
<b><i>Формы текущей аттестации по учебной дисциплине</i></b>		
Экзамен	-	-
Зачет	1-8	1-8
Тестирование	-	-
Курсовая работа	-	-

### Список сокращений

ОРУ - обще развивающие упражнениями  
ССС- сердечно сосудистая система  
ЖКТ - желудочно-кишечный тракт  
ПДХ - поперечный двухшажный ход  
ООХ -одновременный одношажный ход  
ОБХ - одновременный бесшажный ход  
ОДХ - одновременный двухшажный ход  
ППФК - профессионально прикладная физическая культура  
ППФП- профессионально прикладная физическая подготовка  
МПК - максимальное потребление кислорода  
АПСК - адаптационный потенциал системы кровообращения  
ИК - индекс Крэмптона  
ВИК - вегетативный индекс Кердо  
ЛФК - лечебная физическая культура  
УМК - учебно-методический комплекс

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию

Распределение по группам студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и особенности организации занятий с этими студентами (группы А, Б, В, показания и противопоказания к выполнению физических упражнений) (специальное медицинское отделение)

Учить приемам контроля и самоконтроля на занятиях по физическому воспитанию.

Оформление дневника самоконтроля.

Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследование, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб).

Учить особенностям оздоровительной ходьбы (с изменением темпа и ритма шагов).

Учить технике терренкура.

Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Учить особенностям рациональной техники оздоровительного бега и контроля за дыханием, частотой сердечных сокращений, длиной бегового шага.

Способствовать развитию общей выносливости.

Учить выполнению ОРУ без предметов.

Продолжать учить особенностям оздоровительной ходьбы и бега.

Продолжать выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Учить чередованию ходьбы с оздоровительным бегом.

Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов.

Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Способствовать развитию общей выносливости

Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов.

Совершенствовать оздоровительную ходьбу и бег.

Совершенствовать выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Учить выполнению ОРУ у опоры.

Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов.

Продолжать учить упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Продолжать учить упражнениям для развития физического качества выносливости.

Учить выполнению ОРУ у опоры.

Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов.

Продолжать учить упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Продолжать учить упражнениям для развития физического качества выносливости.

Контроль физической подготовленности (тест Купера, наклон из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание\*, поднимание туловища из положения лежа на спине)

Учить упражнениям направленные на улучшение общего состояния организма

Продолжать учить упражнениям, направленным на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Способствовать развитию координационных способностей.

Учить упражнениям направленные на улучшение общего состояния организма

Продолжить учить ОРУ у опоры.

Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Учить строевым упражнениям на месте и в движении, перестроениям.

Продолжать учить упражнениям направленные на улучшение общего состояния организма

Продолжить учить ОРУ у опоры.

Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Учить дыхательным упражнениям

Продолжать учить строевым упражнениям на месте и в движении, перестроениям.

Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры.

Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Совершенствовать выполнение упражнений направленные на улучшение общего состояния организма

Учить дыхательным упражнениям

Продолжать учить строевым упражнениям на месте и в движении, перестроениям

Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры.

Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Учить ритмическим упражнениям под счет и под музыку (шаг вальса, шаг галопа, польки и т.д.)

Продолжать учить дыхательным упражнениям

Совершенствовать выполнение строевых упражнений на месте и в движении, перестроениям

Способствовать развитию силы мышц туловища.

Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).

Продолжать учить ритмическим упражнениям 2 под счет и под музыку (шаг вальса, шаг алопа, польки и т.д.).

Продолжать учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.

Способствовать развитию силы мышц туловища.

Учить элементам ритмической гимнастики.

Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).

Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.

Совершенствовать выполнение ритмических упражнений под счет и под музыку (шаг вальса, шаг галопа, польки и т.д.).

Учить комплексу упражнений для развития гибкости (стретчинг).

Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).

Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.

Учить комплексу упражнений для развития гибкости (стретчинг).

Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).

Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.

Учить выполнению упражнений с элементами ритмики.

Продолжать учить упражнений для развития гибкости (стретчинг)

Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.

Учить выполнению упражнений при заболевании ССС.

Продолжать учить упражнений для развития гибкости (стретчинг)

Способствовать развитию гибкости.

Учить выполнению упражнений с элементами ритмики.

Продолжать учить выполнению упражнений при заболевании ССС.

Совершенствовать выполнение упражнений для развития гибкости (стретчинг)

Способствовать развитию гибкости.

Учить упражнениям на снарядах (гимнастической скамейке).

Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики.

Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.

Учить упражнениям на снарядах (гимнастической скамейке).

Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики.

Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.

Учить упражнения с мешочками.

Продолжать учить упражнениям на снарядах (гимнастической скамейке).

Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики.

Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.

Учить выполнению упражнений в парах.

Продолжать учить упражнения с мешочками.

Продолжать учить упражнениям на снарядах (гимнастической скамейке).

Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики.

Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.

Продолжать учить выполнению упражнений в парах.



Продолжать учить упражнения с мешочками.  
Способствовать развитию силы мышц рук.  
Учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения  
Продолжать учить выполнению упражнений в парах.  
Совершенствовать выполнение упражнений с мешочками.  
Способствовать развитию силы мышц рук.  
Прием контрольных тестов и нормативов.  
Продолжить учить выполнению упражнений в парах.  
Продолжить учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения  
Учить правилам игры в волейбол\*.  
Учить стойкам и перемещениям волейболиста.\*  
Учить приемам и передачам волейбольного мяча сверху двумя руками на месте.\*  
Продолжить учить выполнению упражнений в парах.  
Продолжить учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения  
Учить правилам судейства по волейболу.\*  
Учить стойкам и перемещениям волейболиста.\*  
Продолжать учить приему и передаче волейбольного мяча сверху двумя руками.\*  
Совершенствовать выполнение упражнений в парах.  
Совершенствовать выполнение упражнений при заболеваниях органов зрения  
Продолжать учить приемам и передачам волейбольного мяча в парах, в тройках.\*  
Учить технике подачи волейбольного мяча.\*  
Учебная игра по упрощенным правилам.\*  
Совершенствовать выполнение упражнений в парах.  
Совершенствовать выполнение упражнений при заболеваниях органов зрения  
Теоретические сведения о методике составления комплексов ОРУ.  
Правила составления комплексов упражнений. Терминология для записи и проведения ОРУ. Основные термины ОРУ. Запись ОРУ. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.  
Учить исходным позициям ног, рук в хореографии.  
Продолжать учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).  
Продолжать учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.  
Способствовать развитию силы мышц туловища.  
Учить передвижениям шагом.  
Продолжать учить исходным позициям ног, рук в хореографии.  
Продолжать учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).

Продолжать учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Учить составлению и проведению комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Продолжать учить передвижениям шагом.

Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).

Способствовать развитию силы мышц туловища.

Учить составлению и проведению комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Совершенствовать передвижения шагом.

Продолжать учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Продолжать учить составлению и проведению комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Совершенствовать выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Учить чувству лыж и снега, строевым упражнениям с лыжами и на лыжах.\*

Выработать устойчивое равновесие на

Продолжать учить составлению и проведению комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Продолжать учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Способствовать развитию координационных способностей.

Учить стойкам лыжника.\*

Учить рационально отталкиваться палками.\*

Учить рационально отталкиваться лыжами.\*

Продолжать учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Совершенствовать проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики

Способствовать развитию координационных способностей.

Учить рационально отталкиваться палками и лыжами в попеременном двухшажном ходе.\*

Учить подъемам и спускам.\*

Развитие выносливости.\*

Теоретические сведения. Физическая активность в период умственных нагрузок. Характеристика «малых форм» физической культуры, используемых в режиме учебного дня студентов. Методика выполнения простейших приемов массажа и самомассажа. Дыхательные упражнения и их использование в период умственных нагрузок. Характеристика психофизической тренировки.

Продолжить учить ОРУ у опоры.

Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Учить правилам игры и судейства в баскетболе.\*

Учить технике держания баскетбольного мяча.\*  
Продолжить учить ОРУ у опоры.  
Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.  
Учить стойкам и передвижениям баскетболиста.\*  
Подвижные игры или эстафеты с элементами баскетбола.\*  
Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры.  
Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.  
Учить технике стоек, передвижений, остановок, поворотов.\*  
Подвижные игры или эстафеты с элементами баскетбола.\*  
Учить выполнению упражнений с элементами ритмики.  
Продолжать учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.  
Способствовать развитию гибкости.  
Учить технике ловли и передачи мяча.\*  
Подвижные игры или эстафеты с элементами баскетбола.\*  
Учить выполнению упражнений с элементами ритмики.  
Продолжать учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.  
Способствовать развитию гибкости.  
Учить технике ловли и передачи мяча.\*  
Эстафеты с элементами баскетбола.\*  
Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики.  
Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.  
Учить технике ведения мяча.\*  
Эстафеты с элементами баскетбола.\*  
Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики.  
Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.  
Учить технике ведения мяча с последующей остановкой, передачей мяча.\*  
Эстафеты с элементами баскетбола.\*  
Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики.  
Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.  
Учить технике броска в кольцо, штрафным броскам.\*  
Эстафеты с элементами баскетбола.\*  
Учить выполнению ОРУ без предметов.  
Учить корригирующим упражнениям при миопии.  
Продолжать учить выполнению упражнений при заболеваниях ССС  
Способствовать развитию силы мышц рук.  
Формы организации двигательного режима в период экзаменационной сессии. Умственные нагрузки и их влияние на организм студента в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании

психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. Учебные и самостоятельные занятия студентов по физическому воспитанию в режиме учебно-трудовой деятельности.

Учить выполнению ОРУ без предметов.

Продолжать учить корригирующим упражнениям при миопии.

Совершенствовать выполнения упражнений при заболеваниях ССС

Способствовать развитию силы мышц рук.

Учить технике дыхания при оздоровительной ходьбе.

Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов.

Продолжить учить корригирующим упражнениям при миопии.

Учить технике дыхания при оздоровительной ходьбе.

Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов.

Продолжить учить корригирующим упражнениям при миопии.

Развитие общей выносливости.

Учить дыхательной гимнастике Стрельниковой.

Продолжать учить оздоровительной ходьбе.

Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов.

Совершенствовать выполнение корригирующих упражнений при миопии.

Контроль физической подготовленности (тест Купера, наклон из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание\*, поднимание туловища из положения лежа на спине).

Учить выполнению упражнений при заболеваниях ЖКТ

Продолжать учить дыхательной гимнастике Стрельниковой

Совершенствовать технику оздоровительной ходьбы.

Способствовать развитию общей выносливости.

Контроль физической подготовленности (тест Купера, наклон из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание\*, поднимание туловища из положения лежа на спине).\*

Учить выполнению ОРУ у опоры.

Продолжать учить дыхательной гимнастике Стрельниковой

Развитие общей выносливости.

Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследование, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб).

Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследование, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб).

Теоретические сведения о профессионально - прикладной физической подготовке.

Учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности.

Продолжать учить выполнению ОРУ у опоры.

Развитие общей выносливости.

Учить элементам оздоровительных систем (йога, пилатес и др.)

Учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности.

Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры.

Развитие гибкости.

Учить элементам оздоровительных систем (йога, пилатес и др.)

Продолжать учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности.

Развитие гибкости.

Продолжать учить элементам оздоровительных систем (йога, пилатес и др.)

Совершенствовать проведения комплекса упражнений ППФ.

\*вариативный компонент

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## (Дневная форма получения образования)

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы,	Количество аудиторных часов					Количество часов УРС*	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию Теоретические сведения по заболеваниям. Распределение по группам студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и особенности организации занятий с этими студентами (группы А, Б, В, показания и противопоказания к выполнению физических упражнений) (специальное медицинское отделение) Учить приемам контроля и самоконтроля на занятиях по физическому воспитанию. Оформление дневника самоконтроля.		2					
2	Повторить приемы контроля и самоконтроля на занятиях по физическому воспитанию. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследование, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб). Учить особенностям оздоровительной ходьбы (с изменением темпа и ритма шагов).		2					
3	Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Учить особенностям рациональной техники оздоровительного бега и контроля за дыханием, частотой сердечных сокращений, длиной бегового шага. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследование, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб). Способствовать развитию общей выносливости.		2					
4	Учить выполнению ОРУ без предметов. Продолжать учить особенностям		2					

	<p>оздоровительной ходьбы и бега.</p> <p>Продолжать выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.</p> <p>Способствовать развитию общей выносливости.</p>							
5	<p>Учить чередованию ходьбы с оздоровительным бегом.</p> <p>Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов.</p> <p>Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.</p> <p>Способствовать развитию общей выносливости</p>		2					
6	<p>Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p> <p>Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов.</p> <p>Совершенствовать оздоровительную ходьбу и бег.</p> <p>Совершенствовать выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.</p>		2					
7	<p>Учить выполнению ОРУ у опоры.</p> <p>Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов.</p> <p>Продолжать учить упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p> <p>Продолжать учить упражнениям для развития физического качества выносливости.</p>		2					
8	<p>Учить выполнению ОРУ у опоры.</p> <p>Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов.</p> <p>Продолжать учить упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p> <p>Продолжать учить упражнениям для развития физического качества выносливости.</p>		2					
9	<p>Контроль физической подготовленности (тест Купера, наклон из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание*, поднимание туловища из положения лежа на спине)</p>		2					
10	<p>Контроль физической подготовленности (тест Купера, наклон из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание*, поднимание туловища из положения лежа на спине)</p> <p>Учить упражнениям направленные на улучшение общего состояния организма</p> <p>Продолжать учить упражнениям, направленным на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p> <p>Способствовать развитию координационных способностей.</p>		2					
11	<p>Учить упражнениям направленные на улучшение общего состояния организма</p>		2					

	Продолжить учить ОРУ у опоры. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.						
12	Учить строевым упражнениям на месте и в движении, перестроениям. Продолжать учить упражнениям направленные на улучшение общего состояния организма Продолжить учить ОРУ у опоры. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.		2				
13	Учить дыхательным упражнениям Продолжать учить строевым упражнениям на месте и в движении, перестроениям. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. Совершенствовать выполнение упражнений направленные на улучшение общего состояния организма		2				
14	Учить дыхательным упражнениям Продолжать учить строевым упражнениям на месте и в движении, перестроениям Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.		2				
15	Учить ритмическим упражнениям под счет и под музыку (шаг вальса, шаг галопа, польки и т.д.) Продолжать учить дыхательным упражнениям Совершенствовать выполнение строевых упражнений на месте и в движении, перестроениям Способствовать развитию силы мышц туловища.		2				
16	Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжать учить ритмическим упражнениям под счет и под музыку (шаг вальса, шаг алопа, польки и т.д.). Продолжать учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Способствовать развитию силы мышц туловища.		2				
17	Учить элементам ритмической гимнастики. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Совершенствовать выполнение ритмических упражнений под счет и под музыку (шаг вальса,		2				



	шаг галопа, польки и т.д.).							
18	Учить комплексу упражнений для развития гибкости (стретчинг). Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.		2					
19	Учить комплексу упражнений для развития гибкости (стретчинг). Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.		2					
20	Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжать учить упражнений для развития гибкости (стретчинг) Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.		2					
21	Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Продолжать учить упражнений для развития гибкости (стретчинг) Способствовать развитию гибкости.		2					
22	Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжать учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Совершенствовать выполнение упражнений для развития гибкости (стретчинг) Способствовать развитию гибкости.		2					
23	Учить упражнениям на снарядах (гимнастической скамейке). Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.		2					
24	Учить упражнениям на снарядах (гимнастической скамейке). Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.		2					
25	Учить упражнения с мешочками. Продолжать учить упражнениям на снарядах (гимнастической скамейке). Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.		2					

26	Учить выполнению упражнений в парах. Продолжать учить упражнения с мешочками. Продолжать учить упражнениям на снарядах (гимнастической скамейке). Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.		2					
27	Продолжать учить выполнению упражнений в парах. Продолжать учить упражнения с мешочками. Способствовать развитию силы мышц рук.		2					
28	Учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения Продолжать учить выполнению упражнений в парах. Совершенствовать выполнение упражнений с мешочками. Способствовать развитию силы мышц рук.		2					
29	Прием контрольных тестов и нормативов. Продолжить учить выполнению упражнений в парах. Продолжить учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения		2					
30	Учить правилам игры в волейбол*. Учить стойкам и перемещениям волейболиста.* Учить приемам и передачам волейбольного мяча сверху двумя руками на месте.* Продолжить учить выполнению упражнений в парах. Продолжить учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения		2					
31	Учить правилам судейства по волейболу.* Учить стойкам и перемещениям волейболиста.* Продолжать учить приему и передаче волейбольного мяча сверху двумя руками.* Совершенствовать выполнение упражнений в парах. Совершенствовать выполнение упражнений при заболеваниях органов зрения		2					
32	Продолжать учить приемам и передачам волейбольного мяча в парах, в тройках.* Учить технике подачи волейбольного мяча.* Учебная игра по упрощенным правилам.* Совершенствовать выполнение упражнений в парах. Совершенствовать выполнение упражнений при заболеваниях органов зрения		2					
33	Защита рефератов по заболеваниям.		2					
34	Защита рефератов по заболеваниям.		2					
	<b>Всего часов во 1 семестре</b>		<b>68</b>					<b>зачет</b>
1	Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию		2					

	Теоретические сведения о методике составления комплексов ОРУ. Правила составления комплексов упражнений. Терминология для записи и проведения ОРУ. Основные термины ОРУ. Запись ОРУ. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.						
2	Учить исходным позициям ног, рук в хореографии. Продолжать учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжать учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Способствовать развитию силы мышц туловища.		2				
3	Учить передвижениям шагом. Продолжать учить исходным позициям ног, рук в хореографии. Продолжать учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжать учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.		2				
4	Учить составлению и проведению комплекса утренней гигиенической гимнастики. Продолжать учить передвижениям шагом. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Способствовать развитию силы мышц туловища.		2				
5	Учить составлению и проведению комплекса утренней гигиенической гимнастики. Совершенствовать передвижения шагом. Продолжать учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.		2				
6	Продолжать учить составлению и проведению комплекса утренней гигиенической гимнастики. Совершенствовать выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Учить чувству лыж и снега, строевым упражнениям с лыжами и на лыжах.* Выработать устойчивое равновесие на скользящей поверхности.*		2				
7	Продолжать учить составлению и проведению комплекса утренней гигиенической гимнастики. Продолжать учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. Способствовать развитию координационных способностей. Учить стойкам лыжника.* Учить рационально отталкиваться палками.* Учить рационально отталкиваться лыжами.*		2				

8	<p>Продолжать учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p> <p>Совершенствовать проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики</p> <p>Способствовать развитию координационных способностей.</p> <p>Учить рационально отталкиваться палками и лыжами в попеременном двухшажном ходе.*</p> <p>Учить подъемам и спускам.*</p> <p>Развитие выносливости.*</p>		2					
9	<p>Методическое занятие</p> <p>Теоретические сведения. Физическая активность в период умственных нагрузок. Характеристика «малых форм» физической культуры, используемых в режиме учебного дня студентов.</p> <p>Методика выполнения простейших приемов массажа и самомассажа. Дыхательные упражнения и их использование в период умственных нагрузок. Характеристика психофизической тренировки.</p>		2					
10	<p>Продолжить учить ОРУ у опоры.</p> <p>Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p> <p>Учить правилам игры и судейства в баскетболе.*</p> <p>Учить технике держания баскетбольного мяча.*</p>		2					
11	<p>Продолжить учить ОРУ у опоры.</p> <p>Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p> <p>Учить стойкам и передвижениям баскетболиста.*</p> <p>Подвижные игры или эстафеты с элементами баскетбола.*</p>		2					
12	<p>Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры.</p> <p>Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p> <p>Учить технике стоек, передвижений, остановок, поворотов.*</p> <p>Подвижные игры или эстафеты с элементами баскетбола.*</p>		2					
13	<p>Учить выполнению упражнений с элементами ритмики.</p> <p>Продолжать учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.</p> <p>Способствовать развитию гибкости.</p> <p>Учить технике ловли и передачи мяча.*</p> <p>Подвижные игры или эстафеты с элементами баскетбола.*</p>		2					
14	<p>Учить выполнению упражнений с элементами ритмики.</p>		2					

	Продолжать учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Способствовать развитию гибкости. Учить технике ловли и передачи мяча.* Эстафеты с элементами баскетбола.*						
15	Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Учить технике ведения мяча.* Эстафеты с элементами баскетбола.*		2				
16	Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Учить технике ведения мяча с последующей остановкой, передачей мяча.* Эстафеты с элементами баскетбола.*		2				
17	Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Учить технике броска в кольцо, штрафным броскам.* Эстафеты с элементами баскетбола.*		2				
18	Учить выполнению ОРУ без предметов. Учить корректирующим упражнениям при миопии. Продолжать учить выполнению упражнений при заболеваниях ССС Способствовать развитию силы мышц рук.		2				
19	Методическое занятие Формы организации двигательного режима в период экзаменационной сессии. Умственные нагрузки и их влияние на организм студента в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. Учебные и самостоятельные занятия студентов по физическому воспитанию в режиме учебно-трудовой деятельности.		2				
20	Учить выполнению ОРУ без предметов. Продолжать учить корректирующим упражнениям при миопии. Совершенствовать выполнения упражнений при заболеваниях ССС Способствовать развитию силы мышц рук.		2				
21	Учить технике дыхания при оздоровительной		2				

	<p>ходьбе.</p> <p>Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов.</p> <p>Продолжить учить корректирующим упражнениям при миопии.</p>							
22	<p>Учить технике дыхания при оздоровительной ходьбе.</p> <p>Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов.</p> <p>Продолжить учить корректирующим упражнениям при миопии.</p> <p>Развитие общей выносливости.</p>		2					
23	<p>Учить дыхательной гимнастике Стрельниковой.</p> <p>Продолжать учить оздоровительной ходьбе.</p> <p>Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов.</p> <p>Совершенствовать выполнение корректирующих упражнений при миопии.</p>		2					
24	<p>Контроль физической подготовленности (тест Купера, наклон из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание*, поднимание туловища из положения лежа на спине).</p>		2					
25	<p>Учить выполнению упражнений при заболеваниях ЖКТ</p> <p>Продолжать учить дыхательной гимнастике Стрельниковой</p> <p>Совершенствовать технику оздоровительной ходьбы.</p> <p>Способствовать развитию общей выносливости.</p> <p>Контроль физической подготовленности (тест Купера, наклон из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание*, поднимание туловища из положения лежа на спине).*</p>		2					
26	<p>Учить выполнению ОРУ у опоры.</p> <p>Продолжать учить дыхательной гимнастике Стрельниковой</p> <p>Развитие общей выносливости.</p> <p>Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследование, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб).</p>		2					
27	<p>Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследование, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб).</p>		2					
28	<p>Теоретические сведения о профессионально - прикладной физической подготовке.</p> <p>Учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной</p>		2					

	деятельности. Продолжать учить выполнению ОРУ у опоры. Развитие общей выносливости.						
29	Учить элементам оздоровительных систем (йога, пилатес и др.) Учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. Развитие гибкости.		2				
30	Учить элементам оздоровительных систем (йога, пилатес и др.) Продолжать учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности. Развитие гибкости.		2				
31	Продолжать учить элементам оздоровительных систем (йога, пилатес и др.) Совершенствовать проведения комплекса упражнений ППФ. Развитие гибкости.		2				
32	Продолжать учить элементам оздоровительных систем (йога, пилатес и др.) Развитие гибкости.		2				
33	Защита рефератов по заболеваниям.		2				
34	Защита рефератов по заболеваниям.		2				
	<b>Всего часов во 2 семестре</b>		<b>68</b>				<b>зачёт</b>
1	Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию. Теоретические сведения по заболеваниям. Продолжать учить контролю и самоконтролю при занятиях физическими упражнениями. Теоретические сведения о оценке физического развития. Определение понятия «физическое развитие», антропометрия, метод индексов.		2				
2	Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследования, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб).		2				
3	Учить технике терренкура. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследования, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб).		2				
4	Учить выполнению ОРУ без предметов. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Продолжать учить технике терренкура. Способствовать развитию общей выносливости.		2				
5	Учить выполнению ОРУ без предметов.		2				

	Продолжать учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Способствовать развитию общей выносливости.						
6	Совершенствовать технику терренкура. Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.		2				
7	Контроль физической подготовленности (тест Купера, наклон из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание*, поднимание туловища из положения лежа на спине).		2				
8	Учить комплексу корригирующих упражнений Контроль физической подготовленности (тест Купера, наклон из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание*, поднимание туловища из положения лежа на спине).		2				
9	Учить дыхательная гимнастика Бутейко Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. Продолжать учить комплексу корригирующих упражнений		2				
10	Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. Продолжать учить дыхательная гимнастика Бутейко Совершенствовать выполнение комплекса корригирующих упражнений. Способствовать развитию координационных способностей.		2				
11	Учить выполнению ОРУ у опоры. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. Совершенствовать выполнение дыхательной гимнастики по методике Бутейко. Способствовать развитию координационных способностей.		2				
12	Учить оздоровительному бегу. Продолжить учить ОРУ у опоры. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. Развитие общей выносливости.		2				
13	Учить оздоровительному бегу. Продолжить учить ОРУ у опоры. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.		2				



	Развитие общей выносливости.							
14	Учить упражнениям с предметами (с набивными мячами).* Продолжить учить оздоровительному бегу. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.		2					
15	Учить упражнениям с предметами (с набивными мячами). Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. Совершенствовать элементы оздоровительного бега.* Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.		2					
16	Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Продолжать учить упражнениям с предметами (с набивными мячами). Способствовать развитию силы мышц туловища.		2					
17	Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжать учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Продолжать учить упражнениям с предметами (с набивными мячами). Способствовать развитию силы мышц туловища.		2					
18	Учить элементам и базовым движениям аэробики. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Совершенствовать упражнения с предметами (с набивными мячами).		2					
19	Учить элементам и базовым движениям аэробики. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.		2					
20	Методическое занятие Определение физической работоспособности с помощью тестов. Классификация функциональных (нагрузочных) проб (тестов). Гарвардский степ-тест. Проведение оценки физической работоспособности с использованием		2					

	пробы Руффье (ПР).						
21	Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжать учить элементам и базовым движениям аэробики. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.		2				
22	Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжать учить элементам и базовым движениям аэробики. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.		2				
23	Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Продолжать учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжать учить элементам и базовым движениям аэробики. Способствовать развитию гибкости.		2				
24	Продолжать учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжать учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. Способствовать развитию гибкости.		2				
25	Учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.		2				
26	Продолжать учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.		2				
27	Продолжать учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. Совершенствовать выполнение упражнений при		2				

	заболевании ССС. Учить стойкам волейболиста, перемещениям.* Учить верхней передаче волейбольного мяча двумя руками.* Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.*						
28	Продолжать учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС. Продолжать учить стойкам и перемещениям волейболиста.* Учить верхней передаче мяча сверху двумя руками.* Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.*		2				
29	Учить выполнению упражнений в парах. Учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения. Совершенствовать выполнения комплекса ППФ. Способствовать развитию силы мышц рук. Учить верхней передаче мяча сверху двумя руками.* Создать представление о приеме мяча снизу двумя руками.* Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.*		2				
30	Учить выполнению упражнений в парах . Продолжать учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения. Способствовать развитию силы мышц рук. Учить передаче мяча сверху двумя руками на месте, в движении.* Учить передаче мяча сверху двумя руками в парах.* Игра в волейбол по упрощенным правилам.*		2				
31	Продолжить учить выполнению упражнений в парах. Продолжать учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения. Учить приему мяча снизу двумя руками в парах.* Ознакомить с техникой выполнения подачи в волейболе (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая).* Игра в волейбол по упрощенным правилам.*		2				
32	Совершенствовать выполнение упражнений в парах. Совершенствовать выполнение упражнений при заболеваниях органов зрения. Учить верхней и нижней передачам		2				

	волейбольного мяча двумя руками в парах.* Учить нижней прямой подаче.* Игра в волейбол по упрощенным правилам.*						
33	Защита рефератов по заболеваниям.		2				
34	Защита рефератов по заболеваниям.		2				
<b>Всего часов в 3 семестре</b>			<b>68</b>				<b>зачёт</b>
1	Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию. Теоретические сведения по заболеваниям. Продолжать учить контролю и самоконтролю при занятиях физическими упражнениями.		2				
2	Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Учить технике стоек, передвижений, остановок, поворотов в баскетболе*. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола*. Способствовать развитию силы мышц туловища.		2				
3	Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжать учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Учить технике ловли и передачи б/б мяча.* Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов баскетболе*. Способствовать развитию силы мышц туловища.		2				
4	Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Учить технике броска в корзину*. Совершенствовать технику ловли и передачи б/б мяча*. Подвижные игры с элементами баскетбола*.		2				
5	Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Учить технике ведения б/б мяча*. Совершенствовать технику броска в корзину*. Подвижные игры*. Способствовать развитию силы мышц туловища.		2				
6	Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Учить одновременно одношажному ходу (ООХ, стартовый вариант)*. Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода (ПДХ)*. Подвижные игры.		2				

7	<p>Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).</p> <p>Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.</p> <p>Учить одновременно одношажному ходу (ООХ, основной вариант)*.</p> <p>Совершенствовать технику ООХ (стартовый вариант) и ПДХ*.</p> <p>Развитие выносливости (муж. – 3 км, жен. – 2 км)*.</p>		2					
8	<p>Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).</p> <p>Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.</p> <p>Выработать устойчивое равновесие на скользящей опоре*.</p> <p>Учить ООХ (основной вариант)*.</p> <p>Развитие выносливости (муж. – 3 км, жен. – 2 км)*.</p>		2					
9	<p>Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).</p> <p>Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.</p> <p>Совершенствовать технику ООХ (стартовый и основной варианты)*.</p> <p>Учить технике одновременно двухшажного хода (ОДХ)*.</p> <p>Развитие выносливости (муж. – 4 км, жен. – 3 км)*.</p>		2					
10	<p>Учить выполнению ОРУ у опоры.</p> <p>Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p> <p>Способствовать развитию координационных способностей.</p>		2					
11	<p>Учить выполнению ОРУ у опоры.</p> <p>Продолжать учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p> <p>Способствовать развитию координационных способностей.</p>		2					
12	<p>ППФП -профессионально- прикладная физическая подготовка. Учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности.</p> <p>Продолжить учить ОРУ у опоры.</p> <p>Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p> <p>Способствовать развитию координационных способностей.</p>		2					
13	<p>Учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности.</p>		2					

	Продолжить учить ОРУ у опоры. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.						
14	Учить ритмическим упражнениям под счет. Продолжать учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.		2				
15	Учить ритмическим упражнениям под счет. Продолжать учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия		2				
16	Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Продолжать учить ритмическим упражнениям под счет. Совершенствовать выполнение комплекса ППФ. Способствовать развитию гибкости.		2				
17	Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Продолжать учить ритмическим упражнениям под счет. Способствовать развитию гибкости.		2				
18	Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжать учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Совершенствовать выполнение упражнений ритмической гимнастики под счет. Способствовать развитию гибкости.		2				
19	Методическое занятие Методика определения МПК. Расчет МПК по результатам индивидуального тестирования. Понятия «кислородный запрос», «максимальное потребление кислорода». Методы оценки МПК, SL-МПК. Определение понятий «гипоксия», «двигательная гипоксия».		2				
20	Учить упражнениям с набивными мячами. Продолжать учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжать учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Способствовать развитию гибкости.		2				

	Развитие силы.							
21	Учить упражнениям с набивными мячами. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Развитие силы.		2					
22	Продолжать учить упражнениям с набивными мячами. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Развитие силы.		2					
23	Учить элементам оздоровительных систем (йога, пилатес и др.). Продолжать учить упражнениям с набивными мячами. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Развитие силы.		2					
24	Учить элементам оздоровительных систем (йога, пилатес и др.). Продолжать учить упражнениям с набивными мячами. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Развитие силы.		2					
25	Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Продолжать учить элементам оздоровительных систем (йога, пилатес и др.). Продолжать учить упражнениям с набивными мячами. Развитие силы.		2					
26	Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Продолжать учить элементам оздоровительных систем (йога, пилатес и др.). Продолжать учить упражнениям с набивными мячами. Развитие силы.		2					
27	Учить выполнению ОРУ без предметов.		2					

	<p>Продолжать учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.</p> <p>Продолжать учить элементам оздоровительных систем (йога, пилатес и др.).</p> <p>Совершенствовать выполнение упражнений с набивными мячами.</p> <p>Способствовать развитию силы мышц рук.</p>						
28	<p>Методическое занятие</p> <p>Характеристика основных физических качеств.</p> <p>Характеристика качества сила, методы развития и контроль. Гибкость, методы развития и контроля. Выносливость, методы развития и контроля.</p> <p>Быстрота, ловкость, методы развития и контроля.</p> <p>Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследования, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб).</p>		2				
29	<p>Учить выполнению ОРУ без предметов.</p> <p>Продолжать учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.</p> <p>Продолжать учить элементам оздоровительных систем (йога, пилатес и др.).</p> <p>Способствовать развитию силы мышц рук.</p> <p>Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследования, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб).</p>		2				
30	<p>Контроль физической подготовленности (тест Купера, наклон из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание*, поднятие туловища из положения лежа на спине).</p>		2				
31	<p>Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов.</p> <p>Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.</p> <p>Совершенствовать выполнение элементов оздоровительных систем (йога, пилатес и др.).</p> <p>Способствовать развитию силы мышц рук.</p>		2				
32	<p>Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов.</p> <p>Совершенствовать выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.</p> <p>Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследования, определение индексов физического</p>		2				



	развития, проведение функциональных проб).						
33	по заболеваниям.		2				
34	Защита рефератов по заболеваниям.		2				
	<b>Всего часов в 4 семестре</b>		<b>68</b>				<b>зачёт</b>
1	Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию. Учить технике терренкура. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследования, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб).		2				
2	Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Продолжать учить технике терренкура. Способствовать развитию общей выносливости.		2				
3	Учить выполнению ОРУ без предметов. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Продолжать учить технике терренкура. Способствовать развитию общей выносливости.		2				
4	Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. Продолжать учить выполнению ОРУ без предметов. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Совершенствовать выполнения техники оздоровительной ходьбы..		2				
5	Учить выполнению ОРУ у опоры. Продолжать учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. Способствовать развитию координационных способностей.		2				
6	Учить дыхательной гимнастике Стрельниковой. Продолжить учить ОРУ у опоры. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. Способствовать развитию координационных способностей.		2				
7	Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Продолжать учить базовым элементам оздоровительной аэробики. Совершенствовать выполнение дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой.		2				
8	Учить дыхательная гимнастика Бутейко. Продолжать учить выполнению ОРУ со		2				

	скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжать учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Способствовать развитию силы мышц туловища.						
9	Учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности. Продолжать учить дыхательная гимнастика Бутейко. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).		2				
10	Учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности. Совершенствовать выполнение дыхательной гимнастики по методике Бутейко. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.		2				
11	Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Продолжать учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности. Способствовать развитию гибкости.		2				
12	Учить элементам судейства в волейболе*. Совершенствовать перемещения, прием и передачи волейбольного мяча*. сверху двумя руками. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола*. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.		2				
13	Учить выполнению упражнений в парах. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС. Учить технике нападающих ударов*. Совершенствовать технику приема волейбольного мяча после подачи соперника*. Учебная игра*.		2				
14	Учить выполнению упражнений в парах. Продолжать учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения. Способствовать развитию силы мышц рук.		2				
15	Учить выполнению упражнений при		2				

	заболеваниях ЖКТ. Продолжить учить выполнению упражнений в парах. Продолжать учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения.						
16	Совершенствовать выполнение упражнений при заболеваниях ЖКТ. Совершенствовать выполнение упражнений при заболеваниях органов зрения		2				
17	Защита рефератов по заболеваниям.		2				
	<b>Всего часов в 5 семестре</b>		<b>34</b>				<b>зачёт</b>
1	Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Способствовать развитию силы мышц туловища. Совершенствование техники стоек, передвижений, остановок, поворотов баскетболиста*. Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола*.		2				
2	Учить элементам оздоровительных систем (йога, пилатес и др.) Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Совершенствование техники ведения мяча*. Совершенствование техники броска в корзину*. Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола*.		2				
3	Учить выполнению ОРУ у опоры. Продолжать учить элементам оздоровительных систем (йога, пилатес и др.) Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.		2				
4	Продолжать учить выполнению ОРУ у опоры. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС. Разучить схему одновременно двухшажного хода*. Совершенствовать технику ПДХ*. Развитие выносливости с использованием подвижных игр.		2				
5	Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия Продолжать учить выполнению ОРУ у опоры. Способствовать развитию координационных способностей.		2				

	Совершенствовать технику ООХ, ОБХ, ОДХ, ПДХ*. Развитие выносливости (жен. – 3 км, муж. – 4 км)*.						
6	Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжить учить ОРУ у опоры. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.		2				
7	Методическое занятие. Организационно-методические основы индивидуальных занятий музыкально-ритмическими упражнениями. Дать характеристику физкультурно-оздоровительной программы с использованием шейпинга. Виды тренировочных занятий и шейпинг-питание. Построение и методика проведения занятий. Правила составления программы катаболической и анаболической тренировки. Противопоказания к занятиям. Физкультурно-оздоровительная программа с использованием ритмической гимнастики (аэробика). Физкультурно-оздоровительная программа с использованием аквааэробики.		2				
8	Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Способствовать развитию гибкости.		2				
9	Учить проведению комплекса корригирующей гимнастики. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Способствовать развитию гибкости.		2				
10	Учить выполнению ОРУ без предметов. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.		2				
11	Продолжать учить выполнению ОРУ без предметов. Продолжать учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Способствовать развитию силы мышц рук.		2				
12	Методическое занятие Методы закаливания. Закаливание солнцем. Хождение босиком. Закаливание водой.		2				

	Закаливание паром и горячим воздухом						
13	Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследование, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб).		2				
14	Учить выполнению ОРУ у опоры. Учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения. Способствовать развитию общей выносливости.		2				
15	Совершенствовать выполнение комплекса упражнений при заболеваниях ЛОР органов. Контроль физической подготовленности (тест Купера, наклон из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание, поднимание туловища из положения лежа на спине).		2				
16	Защита рефератов по заболеваниям.		2				
	<b><i>Всего часов в 6 семестре</i></b>		<b>32</b>				<b>зачёт</b>
1	Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию. Теоретические сведения по заболеваниям. Совершенствовать выполнение контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.		2				
2	Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследование, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб).		2				
3	Методическое занятие Подбор индивидуальных комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Нефиксированные изменения опорно-двигательного аппарата. Задачи ЛФК при нарушениях осанки. Подбор физических упражнений, и.п. для исправления осанки.		2				
4	Контроль физической подготовленности (тест Купера, наклон из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание*, поднимание туловища из положения лежа на спине).		2				
5	Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. Продолжать учить дыханию по системе «Бодифлекс» Способствовать развитию координационных способностей.		2				
6	Продолжить учить ОРУ у опоры. Продолжить учить выполнению упражнений		2				

	<p>направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p> <p>Совершенствовать выполнение дыхания по системе «Бодифлекс»</p> <p>Способствовать развитию координационных способностей.</p>						
7	<p>Учить комплексу упражнений по системе «Бодифлекс».</p> <p>Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры.</p> <p>Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p> <p>Способствовать развитию координационных способностей.</p>		2				
8	<p>Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.</p> <p>Совершенствовать выполнение комплексу упражнений по системе «Бодифлекс».</p> <p>Способствовать развитию силы мышц туловища.</p>		2				
9	<p>Учить дыхательным гимнастикам Бутейко и Стрельниковой.</p> <p>Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).</p> <p>Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.</p> <p>Способствовать развитию силы мышц туловища.</p>		2				
10	<p>Учить выполнению упражнений при заболевании ССС.</p> <p>Продолжать учить дыхательным гимнастикам Бутейко и Стрельниковой.</p> <p>Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).</p> <p>Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.</p>		2				
11	<p>Учить выполнению упражнений с элементами ритмики.</p> <p>Продолжать учить выполнению упражнений при заболевании ССС.</p> <p>Продолжать учить дыхательным гимнастикам Бутейко и Стрельниковой.</p> <p>Способствовать развитию гибкости.</p>		2				
12	<p>Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики.</p> <p>Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.</p> <p>Совершенствовать прием и передачу волейбольного мяча сверху двумя руками*.</p> <p>Совершенствовать нижнюю и верхнюю прямые</p>		2				

	подачи*. Учебная игра в волейбол*.						
13	Методическое занятие Физические упражнения как средство для профилактики остеохондроза позвоночника: шейного, верхнегрудного, грудного, поясничного и крестцового отделов. Определение понятия «остеохондроз позвоночника». Составление комплекса упражнений для профилактики остеохондроза. Гигиена поз при остеохондрозе позвоночника. Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений.		2				
14	Учить выполнению упражнений при остеохондрозе. Продолжать учить выполнению упражнений в парах. Способствовать развитию силы.		2				
15	Продолжить учить выполнению упражнений в парах. Продолжать учить выполнению упражнений при остеохондрозе. Способствовать развитию силы.		2				
16	Совершенствовать выполнение упражнений в парах. Совершенствовать выполнение упражнений при остеохондрозе. Способствовать развитию силы.		2				
17	Защита рефератов по заболеваниям		2				
	<b>Всего часов в 7 семестре</b>		<b>34</b>				<b>зачёт</b>
1	Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию. Теоретические сведения по заболеваниям. Совершенствовать выполнение контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.		2				
2	Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Способствовать развитию силы мышц туловища.		2				
3	Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Совершенствование техники стоек, передвижений, поворотов в баскетболе*. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола*.		2				

4	<p>Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).</p> <p>Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча*.</p> <p>Совершенствование техники броска в корзину*.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола*.</p>		2					
5	<p>Учить выполнению ОРУ у опоры.</p> <p>Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p> <p>Способствовать развитию координационных способностей.</p> <p>Учить схему попеременно четырехшажного хода (ПЧХ)*.</p> <p>Совершенствовать технику ООХ, ОДХ, ПДХ*.</p> <p>Подвижные игры на лыжах*.</p>		2					
6	<p>Продолжить учить ОРУ у опоры.</p> <p>Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p> <p>Совершенствовать технику ПЧХ*.</p> <p>Преодоление препятствий на лыжах*.</p> <p>Развитие выносливости*.</p>		2					
7	<p>Методическое занятие</p> <p>Составление комплексов физических упражнений для профилактики функциональной недостаточности стоп, плоскостопия. Определение понятий «функциональная недостаточность стоп», «плоскостопие». Профилактика плоскостопия. Составление комплекса упражнений.</p>		2					
8	<p>Учить выполнению упражнений с элементами ритмики.</p> <p>Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.</p> <p>Способствовать развитию гибкости</p>		2					
9	<p>Методическое занятие</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Определение понятия ППФП и ее места в системе физического воспитания студентов, основные факторы определяющие ППФП. Особенности ППФП студентов высших учебных заведений.</p>		2					
10	<p>Учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности.</p> <p>Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики.</p> <p>Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях</p>		2					



[illegible]

# ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## ПОЛОЖЕНИЕ О ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЯХ

### Зачетные требования

Для студентов всех курсов обучения обязательным является выполнение следующих требований:

1. Знание пройденного теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения.

2. 100% посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам).

3. Прохождение тестирования с целью оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния организма занимающихся.

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

4. Овладение практическими умениями и навыками профилактической и профессионально - прикладной физической культуры.

Курс	Семестр	Зачетные требования
I	1	Подготовить комплекс физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.
	2	Представить заполненный дневник самоконтроля с динамикой функциональных показателей в физической подготовленности за первый курс.
II	3	Составить и провести комплекс гигиенической гимнастики с группой студентов.
	4	Представить заполненный дневник самоконтроля с динамикой функциональных показателей в физической подготовленности за второй курс
III	5	Составить и провести комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки разного профиля.
	6	Представить заполненный дневник самоконтроля с динамикой функциональных показателей в физической подготовленности за третий курс
IV	7	Составить комплекс физических упражнений для профилактики остеохондроза.
	8	Представить заполненный дневник самоконтроля с динамикой функциональных показателей в физической подготовленности за четыре года обучения.

## Требования по оценке сформированности практических умений и навыков <sup>1</sup>

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

- на втором курсе обучения оценка умения выполнять команды, распоряжения, управлять строем; составить, организовать и провести комплекс общеразвивающих упражнений (как вариант - с музыкальным сопровождением);
- на третьем курсе обучения — оценка умения планировать, организовывать и проводить подвижные игры в процессе учебного занятия (как вариант — умение организовать и провести подвижные игры в программе Спортландии, праздников «Здоровья» факультета, учебного заведения).
- на четвертом курсе обучения оценка умения организовать и проводить простейшие соревнования, составить и провести специальный комплекс упражнений применительно к конкретному заболеванию, владеть приемами массажа и самомассажа.

Зачет ставится при условии соблюдения всех вышеперечисленных требований.

К тестированию допускаются студенты, посетившие не менее 75% занятий непосредственно перед датой их приема. В случае невозможности выполнения контрольных упражнений по объективным причинам студент освобождается от них с обязательной сдачей теоретического раздела программных занятий.

Студенты, освобожденные от занятий по состоянию здоровья на длительный срок, сдают зачет по теоретическому разделу программы или пишут реферат по теме, соответствующей имеющемуся заболеванию или группе заболеваний.

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

### *Контрольные нормативы физической подготовленности студентов*

<b>Юноши</b>											
Норматив	Курс	Значение показателей по десятибалльной системе оценки									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 6 мин, км	I-II	1,5	1,45	1,4	1,35	1,3	1,25	1,2	1,15	1,1	1
	III-IV	1,6	1,55	1,5	1,45	1,4	1,35	1,3	1,25	1,2	1,15
Наклон из положения сидя, раз	I-II	20	18	15	13	11	9	7	5	3	1
	III-IV	22	20	18	16	14	12	10	8	6	3
Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (из упора лежа), раз	I-II	45	40	38	33	30	28	25	22	18	15
	III-IV	50	46	42	38	36	32	28	25	22	18
Подтягивание, раз	I-II	15	14	12	10	8	6	5	3	2	1
	III-IV	16	15	14	12	10	8	7	5	3	2
Приседание, раз	I-II	90	80	70	60	55	50	45	40	35	30
	III-IV	99	95	90	80	70	60	55	50	45	40

<i>Девушки</i>											
Норматив	Курс	Значение показателей по десятибалльной системе оценки									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 6 мин, км	I-II	1,3	1,25	1,2	1,17	1,15	1,1	1,05	1	0,9	0,8
	III-IV	1,35	1,3	1,25	1,2	1,17	1,15	1,1	1,05	1	0,9
Наклон из положения сидя, раз	I-II	23	20	18	15	12	10	8	6	3	1
	III-IV	25	22	20	18	15	12	10	8	6	3
Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (из упора лежа), раз	I-II	25	23	20	18	15	13	11	9	7	3
	III-IV	30	25	23	20	18	15	12	10	8	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз	I-II	80	70	65	60	55	50	45	40	35	30
	III-IV	100	90	80	70	65	60	55	50	45	40
Приседание, раз	I-II	80	70	60	50	45	40	35	30	25	20
	III-IV	100	90	80	70	60	50	45	40	35	30

\* вариативный компонент

### **Бег в чередовании с ходьбой 6 мин**

*Выполняется* на стадионе с высокого старта. В забеге может принимать участие не более 12-15 студентов.

По команде «На старт!» студенты становятся к стартовой линии в положение высокого старта. Когда они готовы к старту, следует команда «Марш!» включается секундомер и они начинают бег в чередовании с ходьбой.

*Измерение:* каждый считает свои пробежавшие - прошедшие круги по стадиону за 6 мин.

*Требование безопасности:* забегу должна предшествовать разминка. Перед забегом уточняется самочувствие студентов. В случае жалобы студента необходимо отстранить от бега.

### **Подтягивание (юноши).**

*И.п.:* вис хватом сверху, на высокой перекладине.

*Выполнение:* подтягиваются до перехода подбородком перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты.

*Измерение:* засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

*Требование безопасности:* проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).**

*И.п.:* лежа, на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Партнер придерживает ноги за голеностопные суставы.

*Выполнение:* поднять туловище, локтями коснуться колен, после этого опуститься в и.п. до касания лопатками пола.

*Измерение:* засчитывается количество полных циклов, выполненных без пауз отдыха.

*Требование безопасности:* упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (ворсолан, татами, войлок, тонкий поролоновый коврик).

### **Сгибание рук.**

*И.п.:* упор в висе на руках на параллельных брусьях.

*Выполнение:* сгибание-разгибание рук до угла  $90^0$

*Измерение:* количество полных циклов, выполненных без пауз отдыха, без раскачивания, сгибания ног и рывков.

*Требование безопасности:* проверить надежность крепления брусьев, обеспечить страховку при сгибании-разгибании рук и приземлении.

### **Наклон вперед.**

*И.п.:* испытуемый садится на пол на измерительной линии, пятки на ширине таза, упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера прижимают его колени к полу, не дают согнуть ноги.

*Выполнение:* испытуемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками по измерительной линии. На третьем наклоне максимально сгибается в тазобедренном суставе, и в этом положении задерживается 3 с.

*Измерение:* результат измеряют по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых кистей рук.

*Требование безопасности:* перед измерением разогреть и растянуть мышцы задней поверхности бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

1-при отсутствии противопоказаний

## **Оценка физического развития путем сравнения численного значения с должной средней величиной**

Метод стандартов (или средних антропометрических данных).

Метод индексов. Индекс представляет собой определенное арифметическое соотношение 2-х или 3-х признаков физического развития, принимаемых за норму.

### **Исследование физического развития**

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

Основными методами исследования физического развития человека являются внешний осмотр (соматоскопия) и измерения – антропометрия (соматометрия).

Рост стоя и рост сидя измеряют ростомером.

При измерении роста стоя обследуемый становится босыми ногами на площадку ростомера по стойке «смирно», пятки ягодицы и спина (межлопаточной области) прикасаются к вертикальной стойке; подбородок слегка опущен, чтобы наружный угол глаза и козелки ушных раковин были на одной горизонтали. При этом не обязательно, чтобы затылок прикасался к вертикальной стойке.

При измерении роста сидя обследуемый должен сесть так, чтобы прикасаться к вертикальной стойке в крестцово-копчиковой и межлопаточной областях, голова занимает такое положение, как и при измерении роста стоя.

Горизонтальную планку опускают и слегка прижимают к темени, отсчет ведется по шкале ростомера с точностью до 0,5 см.

Окружность груди определяется при вдохе, выдохе и во время паузы. Сантиметровую ленту накладывают сзади под прямым углом к лопаткам, спереди у мужчин по нижнему краю околососковых кружков, а у женщин – над грудными железами по месту прикрепления четвертого ребра к груди (на уровне среднегрудной точки). При наложении ленты обследуемый немного приподнимает руки, затем опускает их и становится в спокойную стойку. Рекомендуется вначале измерить окружность груди на наибольшем вдохе, затем на глубоком выдохе и в паузе при обычном спокойном дыхании во время беседы. Обследуемый не должен при вдохе приподнимать плечи, а при выдохе сводить их вперед, нагибаться или изменять стойку.

Исследователю необходимо все время слегка натягивать ленту и контролировать ее положение, особенно при переходе от вдоха к выдоху. Результаты измерений записываются в сантиметрах. Высчитывают и записывают разницу между показаниями на вдохе и показаниями на выдохе, что характеризует экскурсию грудной клетки – важную функциональную величину.

Жировую складку измеряют специальным циркулем – калипером на спине под углом лопатки и на животе на уровне пупка и среднеключичной линии. Пальцами берется в складку участок кожи с подкожной клетчаткой шириной в 5 см и захватывается калипером, который позволяет произвести дозированные сжатие складки, что очень важно для точности измерения.

Сила мышц кисти измеряется ручным динамометром. Динамометр с предельным усилием, но без рывка и каких-либо дополнительных движений сжимается рукой, отведенной в сторону. Измерение повторяют дважды, записывают лучший результат с точностью до 2 кг.

Силу мышц спины (становую силу) измеряют с помощью станового динамометра. К динамометру, присоединенному к рукоятке, крепится цепь, которая соответствующим звеном соединяется с крюком площадки, на которой находится обследуемый. Это звено цепи подбирается таким образом, чтобы рукоятка динамометра была на уровне колен обследуемого. Последний встает на площадку так, чтобы крюк находился между двумя ступенями (на середине их длины), берет рукоятку руками и плавно тянет ее вверх. Ноги выпрямлены в коленях, руки также прямые. Запрещается отклоняться назад, используя силу тяжести тела, и делать рывки. Измерение повторяют 2 раза, записывают лучший результат с точностью до 5 кг.

Измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ). ЖЕЛ – это объем воздуха, который выдыхается при максимальном выдохе после максимального вдоха. Величина ЖЕЛ служит прямым показателем функциональных возможностей системы внешнего дыхания и косвенным показателем максимальной площади дыхательной поверхности легких. Чем больше ЖЕЛ, тем лучше обеспечивается газообмен. ЖЕЛ измеряется спирометром. Сделать 2-3 предварительных максимальных вдоха с последующим максимальными выдохами взять в руку мундштук и на высоте максимального вдоха задержать дыхание настолько, чтобы спокойно вставить мундштук в рот плотно обхватив его губами, одновременно с этим рукой зажать нос. После этого, не торопясь произвести плавный максимально глубокий выдох продолжительностью примерно 5-7 секунд.

### **Нормы индексов физического развития и функциональных проб.**

Индексы физического развития – это показатели физического развития, представляющие соотношение различных антропометрических признаков, выраженных в априорных математических формулах.

Метод индексов позволяет делать ориентировочные оценки изменений пропорциональности физического развития. Индекс – величина соотношения двух или нескольких антропометрических признаков. Индексы построены на связи антропометрических признаков (веса с ростом, жизненной емкостью легких, силой и т.п.) Разные индексы включают разное число признаков: простые (два признака), сложные – больше.

Весоростовой индекс (Кетле) определяется делением данных веса (в г) на данные роста (в см). Средними показателями считаются 350-400 г у мужчин и 325-375 г у женщин.

Жизненный индекс определяется путем деления показателей жизненной емкости легких (МЛ) на вес тела (кг). Средняя величина составляет для мужчин – 60 (спортсмен 68-70) мл/кг, для женщин – 50 (спортсменки 57-60) мл/кг.

Силовой индекс получают от деления показателя силы на вес и выражают в процентах. Средними величинами считаются следующие: сила кисти мужчин (70-75) веса, женщин – (50-60), спортсменов – (75-81), спортсменок – (60-70).

Распознавание функциональных состояний на основе анализа данных о вегетативном и миокардиально-гемодинамическом гомеостазе требует определенного опыта и знаний в области физиологии и клиники. Для того чтобы этот опыт сделать достоянием широкого круга, был разработан ряд формул, позволяющих вычислять адаптационный потенциал системы кровообращения по заданному набору показателей с помощью уравнений множественной регрессии.

$$\text{АПСК} = (0,011 \times \text{ЧСС}) + (0,014 \times \text{АДС}) + (0,008 \times \text{АДД}) + \\ + (0,009 \times \text{М}) - (0,009 \times \text{Р}) + (0,014 \times \text{В}) - 0,27,$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений, АДС – показатель систолического давления, АДД – показатель диастолического давления, М – масса тела, Р – рост, В – возраст.

Трактовка пробы: ниже 2,6 – удовлетворительная адаптация; 2.6-3.9 – напряжение механизмов адаптации; 3.10-3.49 – неудовлетворительная адаптация; 3.5 и выше – срыв адаптации.

Проба Кремптона заключается в регистрации ЧСС и систолического АД (АДС) после 15-минутного нахождения в положении лежа и через 2 мин после последующего перехода в положение стоя. Исходя из полученных сдвигов ЧСС и АДС при перестройке на новое равновесное состояние гомо циркуляции рассчитывается индекс Кремптона:

$$\text{ИК} = 3,15 + \text{АДС} - (\text{ЧСС}/20)$$

Вегетативный индекс Кердо позволяет оценить тонус ВНС в покое. Вегетативный индекс отражает направленность и величину тонуса симпатического или парасимпатического отдела автономной нервной системы. Для его расчета необходимо определить пульс и артериальное давление обследуемого. Для правильной регистрации показателей необходимо попросить испытуемого принять удобное положение сидя на стуле, измерить ему диастолическое давление и пульс на левой руке в соответствии с представленным ниже алгоритмом.

Измерение пульса (частоты сердечных сокращений) проводится на левой руке испытуемого:

- положить руку испытуемого в разогнутом состоянии ладонью вверх и опереть ее о стол;
- охватить руку испытуемого в области лучезапястного сустава так, чтобы большой палец находился на внешней стороне ладони, а указательный, средний и безымянный – на внутренней, т.е. непосредственно на лучевой артерии;
- подсчитать количество ударов в течение 1 минуты.



Измерение артериального давления:

- удобно расположить испытуемого на стуле, положить руку на стол в разогнутом положении ладонью вверх, мышцы расслабить;
- манжетку накладывать на обнаженное плечо, на 2–3 см выше локтевого сгиба, и закреплять так, чтобы между ней и плечом проходил только один палец;
- проверить положение стрелки манометра относительно нулевой отметки шкалы;
- нащупать пульс в области локтевой ямки и приложить к этому месту фонендоскоп;
- закрыть вентиль на груше и накачивать воздух в манжетку до тех пор, пока показание манометра не достигнет примерно 200 мм рт. ст., т.е. до уровня, при котором перестает определяться пульс на данной артерии;
- открыть вентиль и медленно выпускать воздух из манжетки, прислушиваясь к тонам и следя за показаниями манометра. Появление звуков соответствует максимальному, или систолическому, давлению, исчезновение – минимальному, или диастолическому давлению.

Расчет вегетативного индекса Кердо производится по следующей формуле:

$$\text{ВИК} = \frac{1 - \text{ДД}}{\text{ЧСС}} \times 100,$$

где ВИК – величина индекса Кердо; ДД – величина диастолического давления; ЧСС – частота сердечных сокращений (пульс).

Коэффициент выносливости. Используется для оценки степени тренированности сердечнососудистой системы к выполнению физической нагрузки и определяется по формуле:

$$\text{КВ} = \frac{\text{ЧСС} \times 100}{\text{ПД}},$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений, уд./мин; ПД – пульсовое давление, мм рт.ст. Увеличение КВ, связанное с уменьшением ПД, является показателем детренированности сердечнососудистой системы.

**Функциональная проба сердечнососудистой системы (ССС).** Проба должна выполняться не ранее, чем через 2 часа после приема пищи, перед выполнением пробы в течение дня не должно быть физической нагрузки.

Перед выполнением нагрузки испытуемый отдыхает стоя в основной стойке 3 минуты. На 4-ой – минуте подсчитывается частота пульса за 10 секунд с пересчетом на одну минуту (исходная частота). Далее выполняется 20 глубоких приседаний за 30 секунд, поднимая руки вперед, разводя колени в сторону, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу после приседания подсчитывается частота пульса в течении первых 10 секунд с пересчетом на одну минуту.

Определяется величина превышения частоты пульса после приседаний сравнительно с исходной (в процентах).

Для окончательной оценки реакции сердечнососудистой системы на функциональную пробу необходимо проанализировать восстановительный период. При проведении функциональной пробы с 20 приседаниями при хорошем функциональном состоянии сердечнососудистой системы пульс восстанавливается в течение 2-3 минут.

**Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)** методика выполнения, в положении сидя спина прямая, мышцы живота расслаблены, после обычного выдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Если время задержки дыхания регистрируется одновременно у группы студентов, то оно, произносится преподавателем вслух каждую секунду. Оценка пробы Генчи в возрасте 17-22 лет. Мужчины 40 сек и выше – отлично, 30-39 – хорошо, 20-29 – удовлетворительно, 19 и ниже неудовлетворительно. Женщины 30 сек и выше – отлично, 20-29 – хорошо, 15-19 – удовлетворительно, 14 и ниже неудовлетворительно.

**Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)**

Проба с задержкой дыхания на вдохе проводится следующим образом. До проведения пробы у обследуемого дважды подсчитывается пульс за 30 с в положении стоя. Дыхание задерживается на полном вдохе, который обследуемый делает после трех дыханий на 3/4 глубины полного вдоха. На нос одевается зажим или же обследуемый зажимает нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. Тотчас после возобновления дыхания производится подсчет пульса. Проба может быть проведена дважды с интервалами в 3-5 мин между определениями.

По длительности задержки дыхания проба оценивается следующим образом: менее 39 с - неудовлетворительно; 40-49 с - удовлетворительно; свыше 50 с - хорошо.

Все результаты оценки физического развития и функционального состояния организма регистрируются в дневнике самоконтроля (образец дневника самоконтроля прилагается).

Дневник самоконтроля организован таким образом, чтобы на протяжении всего срока обучения служить студенту оперативным средством контроля за текущим функциональным состоянием организма и соответствию интенсивности нагрузок этому состоянию.

**Аттестация студентов по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к группе ЛФК и освобожденных на длительный срок (более 1 месяца)**

Студенты, освобожденные от занятий по физическому воспитанию 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.

***Примерные вопросы по теоретическому курсу:***

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?

18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

***Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний):***

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).

**Темы рефератов для студентов групп ЛФК, и студентов полностью освобожденных от занятий по физической культуре**

1. Основные понятия и краткая история развития ЛФК
2. Клинико-физиологические обоснования лечебного применения физических упражнений.
3. Механизмы тонизирующего действия физических упражнений.
4. Механизмы трофического действия физических упражнений.
5. Механизмы нормализации патологически измененных функций и целостной деятельности организма.
6. Общие показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.
7. Характеристика физических упражнений, применяемых при лечении различных заболеваний.
8. Применение подвижных игр в ЛФК.
9. Роль и применения идеомоторных упражнений в ЛФК.
10. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
11. Особенности ЛФК при миокардиодистрофии.
12. Особенности ЛФК при гипертонической болезни.

13. Особенности ЛФК при гипотонической болезни.
14. Особенности ЛФК при варикозном расширении вен.
15. ЛФК при заболевании органов дыхания.
16. Особенности ЛФК при хроническом бронхите.
17. Особенности ЛФК при бронхиальной астме.
18. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
19. Особенности ЛФК при хроническом гастрите.
20. Особенности ЛФК при язвенной болезни желудка двенадцатиперстной кишки.
21. Особенности ЛФК при холецистите и желчекаменной болезни.
22. Особенности ЛФК при гепатите.
23. Особенности ЛФК при сахарном диабете.
24. Особенности ЛФК при ожирении.
25. ЛФК при заболеваниях органов мочевого выделения.
26. Особенности ЛФК при хроническом пиелонефрите.
27. Особенности ЛФК при почечнокаменной болезни.
28. ЛФК при заболевании суставов.
29. Особенности ЛФК при артритах.
30. Особенности ЛФК при межпозвоночном остеохондрозе.
31. Особенности занятий физическими упражнениями в первый триместр беременности.
32. Особенности занятий физическими упражнениями во второй триместр беременности.
33. Особенности занятий физическими упражнениями в третий триместр беременности.
34. Особенности занятий физическими упражнениями в период родов.
35. ЛФК при повреждениях суставов и оперативных вмешательствах на них.
36. ЛФК при повреждениях пояса верхних конечностей.
37. ЛФК при сколиозах.
38. ЛФК при плоскостопии.
39. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
40. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
41. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
42. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
43. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.
44. Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности организма человека.
45. Здоровый образ жизни.
46. Физическая культура в обеспечении здоровья.
47. Здоровье человека как общекультурная ценность.
48. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
49. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

50. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
51. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
52. Дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стерельниковой.
53. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
54. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
55. Влияние физической культуры на работоспособность в умственном труде.
56. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
57. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии, роль физической культуры.
58. Физическая культура, здоровье и работоспособность студентов.
59. Физическая культура и умственное эмоциональное перенапряжение студентов.
60. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности студентов.
61. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов.
62. Закаливание, как способ сохранения здоровья и не только.
63. Утомление, переутомление, профилактика перенапряжения и восстановление.
64. Психологические средства восстановления организма.
65. Здоровье и эмоции.
66. Психоэмоциональное напряжение и физическая культура.
67. Влияние эмоций на здоровье человека.
68. Психофизическая тренировка и здоровье.
69. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
70. В здоровом теле здоровый дух, и наоборот.
71. Стресс и возможности физической культуры.
72. Телесность, здоровье и гармонически развитая личность.
73. Основные принципы оздоровительной системы Порфирия Иванова.
74. Здоровье, сон, мышечный тонус, эмоции.
75. Здоровье - в движении.
76. Телесная культура личности, ее составляющие.
77. Идеомоторная тренировка, как средство оздоровления организма.
78. Физическая культура человека на всех этапах личностного развития.
79. Взгляды Мирзакарима Норбекова на здоровье человека, способы и средства оздоровления.
80. Здоровый позвоночник – здоровый организм.
81. Психология физического здоровья (установки, чувства, эмоции).
82. Психология здорового человека.
83. Роль физической культуры в профессии врача.
84. Гимнастика В. Дикуля.
85. Опыт и перспективы развития системы менеджмента качества в вузах.

86. Образовательные технологии как фактор повышения качества подготовки и переподготовки кадров.
87. Организационно-дидактические и психолого-педагогические проблемы создания УМК, учебников, учебных пособий.
88. Информационно-методическое обеспечение учебного процесса в вузе.
89. Совершенствование форм обучения в системе менеджмента качества.
90. Реализация воспитательных и развивающих функций образовательного процесса.
91. Педагогическое управление личностно-профессиональным развитием студентов.
92. Совершенствование форм воспитательной работы в вузе.
93. Научно-методическое обеспечение воспитательной работы.
94. Система менеджмента качества воспитательной деятельности.
95. Психолого-педагогическое сопровождение студентов.
96. Формирование исследовательских компетенций студентов.
97. Электронные средства обучения: содержание, структура, технология разработки.
98. Инновационные подходы к организации самостоятельной работы студентов.
99. Дистанционное обучение студентов.
100. Актуальные проблемы развития системы доуниверситетской подготовки.
101. Совершенствование форм работы в системе доуниверситетской подготовки.
102. Подготовка и повышение квалификации профессорско-преподавательского состава высшей школы.
103. Состояние и тенденции развития системы образования взрослых.
104. Совершенствование системы квалификации и переподготовки кадров.
105. Туризм как средство организационного досуга и оздоровления людей.
106. Туризм и региональное развитие.
107. Виды туризма, их социальная и экономическая эффективность.

## Основная литература

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : электронный.
2. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862> – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст : электронный.
3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М., 2002.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.
5. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: учеб. пособие / Р.И. Купчинов. – Минск, 2004.
6. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры под ред. В.И. Дубровского – М.: Медицина, 1999.
7. Учебник инструктора по лечебной физической культуре под ред. проф. В.П. Провосудова – М.: Физкультура и спорт, 1980.

## Дополнительная литература

1. Белая, Н.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура - М.: Медицина, 1999.
3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие. – М.: ГОЭТАР-МЕД, 2002. – 560 с.
4. Кашин, А.Д. Сколиоз и нарушение осанки: лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации: учеб.-метод. пособие для врачей и инструкторов лечебной физкультуры. Мн.: НМЦентр, 1998. – 240 с.
5. Лечебная физическая культура в хирургии / под ред. проф. Добровольского В.К.. – М.: Медицина, 1970. – 271 с.
6. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ С.Н.Попов [и др.]; под ред С.Н.Попова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.
7. Виленский, В.И. Физическая культура студента: учеб. / под ред. докт. педаг. наук В.И. Виленского. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
8. Головина, В.А. Физическое воспитание: учеб. / В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова; под ред. В.А. Головина – М.: Высшая школа, 1983. – 391 с.



9. Глазко, Т.А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учеб. пособие / Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов, В.М. Михаленя; под ред. Т.А. Глазко. - Мн., 1995.
10. Глазко, Т.А. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи / Т.А. Глазко, М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов; под ред. Т.А. Глазко. - Минск, 1997. - 112 с.
11. Куликович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: метод. пособие / Е.К. Куликович. - Минск, 1998.
12. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб.-метод. пособие / И.И. Лосева [и др.]; под общ. ред. И.И. Лосевой. - Минск, 2005.
13. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений. - СПб.; М., 2004.
14. Разницын, А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А.В. Разницын. - Гродно, 2002.
15. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. - М., 2007.
16. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002.
17. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под. ред. В.А. Коледы. - Минск: РИВШ, 2008. - 60 с.
18. Боник, Г.А. Определение медицинской группы учащимся и студентам для организации проведения занятий по физическому воспитанию: метод. рекомендации / Г.А. Боник, С.М. Березовская. - Мн., 1999.
19. Брэгг, П. Здоровье и долголетие / П. Брэгг. - М.: Грэгори-Пейдж, 1996.
20. Брэгг, П. Позвоночник – ключ к успеху / П. Брэгг, Р. Нордемар. - СПб., 1996.
21. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие / Э.Г. Булич. - М.: Высш. шк., 1986.
22. Войтехович, В.П. Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья: метод. рекомендации / В.П. Войтехович, И.И. Котлярова, Е.В. Пилютик [и др.]. - М., 1998.
23. Григорович, Е.С. Физические упражнения – средство оздоровления, коррекции осанки и профилактики остеохондроза: метод. пособие для преподавателей физического воспитания вузов / Е.С. Григорович, А.М. Трофименко. - Мн., 1995. - 28 с.
24. Здоровье: Популярная энциклопедия. Мн.: БелСЭ, 1990.
25. Лебедева, Н.Т. Школа здоровья учащихся: пособие / Н.Т. Лебедева. - Мн.: Універсітэцкае, 1998. - 221 с.
26. Разницын, А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А.В. Разницын. - Гродно, 2002. - 72 с.
27. Тимошенко, В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся,

отклонения в состоянии здоровья / под общ. ред. В.В.Тимошенкова: учеб. пособие. - Мн., 1995.

28. 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, 2004.

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

#### Учебно-методические материалы

1. Торба, Т.Ф. Оздоровительная ходьба и бег для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / Т. Ф. Торба, Г. И. Медведева, А. Ю. Гуреева ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2011. - 21 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/1894>

2. Пунтус, В.А. Оздоровительная ходьба как средство физического развития и оздоровления студентов [Электронный ресурс] : пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / составители : В. А. Пунтус, Т. Ф. Торба, Г. И. Медведева ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2018. - 34 с. - Режим доступа: <https://elib.gstu.by/handle/220612/18733>

3. Торба, Т.Ф. Дневник самоконтроля для студентов специальных медицинских групп [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / Т. Ф. Торба, Д. А. Качур, Л. А. Матвиенко ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2011. - 19 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/1889>

4. Володкович, С.Л. Дыхательная гимнастика для студентов подготовительных и специальных медицинских групп [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е. Н. Ярчак, В. З. Драбкин, С. Л. Володкович ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2009. - 18 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/1851>

5. Торба, Т.Ф. Дыхательная гимнастика при заболеваниях органов дыхания [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. Ф. Торба, В.

В. Бображ, Д. А. Плешкунов ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2009. - 24 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/1850>

6. Торба Т.Ф. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата : пособие для преподавателей и студентов / каф. "Физическое воспитание и спорт" ; Т. Ф. Торба, В. В. Бображ, В. Н. Борсук. - Гомель : ГГТУ, 2009. - 21 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/504>

7. Ярчак, Е.Н. Личная гигиена и ее основные задачи : пособие для студентов всех специальностей / В. Д. Козырь, Е. Н. Ярчак, В. Н. Борсук ; каф. "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2009. - 19 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/1209>

8. Качур, Д.А. Применение элементов массажа в учебно-тренировочном процессе студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / Д. А. Качур, Н. Д. Кондрат ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2010. - 22 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/1813>

9. Торба Т.Ф. Комплексы упражнений для студентов специальных медицинских групп по заболеваниям [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для преподавателей и студентов всех специальностей дневной формы обучения / Т. Ф. Торба, Д. А. Плешкунов, Т. Е. Гуткина ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2010. - 48 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/1787>

10. Ильков. В.А. Подвижные игры как средство развития физических качеств студентов в техническом университете [Электронный ресурс] : пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / составители : В. А. Ильков, М. Д. Демиденко, Т. Ф. Торба, ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2018. - 20 с. - Режим доступа: <https://elib.gstu.by/handle/220612/18771>

11. Качур, Д.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических специальностей [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д. А. Качур, Н. Д. Кондрат, В. З. Драбкин ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2009. - 21 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/1848>

12. Матвиенко, Л. А. Проведение самоконтроля студентами, занимающимися физическим воспитанием на специальном отделении : учебно-методическое пособие / сост.: Л. А. Матвиенко. - Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. - 21 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/1849>