

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- 61-25 /уч.

Физическая культура
СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
(факультатив)

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 (факультатив).

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

машиностроительного факультета;

Специальности	1-36 01 07
Курс	3-4
Семестр	5-8
Лекции (часов)	-
Практические (семинарские) занятия (часов)	134
Лабораторные занятия (часов)	-
Всего аудиторных (часов)	134
<i>Формы текущей аттестации по учебной дисциплине</i>	
Экзамен	-
Зачет	-
Тестирование	-
Курсовая работа	-

энергетического факультета.

Специальности	1-43 01 02	1-43 01 05
Курс	3-4	3-4
Семестр	5-8	5-8
Лекции (часов)	-	-
Практические (семинарские) занятия (часов)	124	124
Лабораторные занятия (часов)	-	-
Всего аудиторных (часов)	124	124
<i>Формы текущей аттестации по учебной дисциплине</i>		
Экзамен	-	-
Зачет	-	-
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.
Теоретические сведения по заболеваниям.
Совершенствовать выполнение контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Учить технике терренкура.

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

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

Продолжать учить технике терренкура.

Способствовать развитию общей выносливости

Содержание и направленность популярных частных методик занятий физическими упражнениями. Современные физкультурно-оздоровительные системы. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой. Характеристика корригирующей гимнастики для глаз.

Учить выполнению ОРУ без предметов.

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

Продолжать учить технике терренкура.

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 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.

Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов.

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

Способствовать развитию координационных способностей.

Учить выполнению ОРУ у опоры.

Продолжать учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Способствовать развитию координационных способностей.

Учить дыхательной гимнастике Стрельниковой.

Продолжить учить ОРУ у опоры.

Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Способствовать развитию координационных способностей

Учить базовым элементам оздоровительной аэробики.

Продолжить учить ОРУ у опоры.

Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры.

Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.

Продолжать учить базовым элементам оздоровительной аэробики.

Совершенствовать выполнение дыхательной гимнастике по методике Стрельниковой.

Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).

Продолжать учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.

Способствовать развитию силы мышц туловища

Учить дыхательная гимнастика Бутейко.

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

Продолжать учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.

Способствовать развитию силы мышц туловища.

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

Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.

Способствовать развитию силы мышц туловища

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

Методика организации индивидуальных занятий аэробной направленности с использованием циклических видов спорта. Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег. Плавание.

Учить выполнению упражнений при заболевании ССС.

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

Способствовать развитию гибкости.

Учить выполнению упражнений с элементами ритмики.

Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.

Совершенствовать выполнение комплекса ППФ

Способствовать развитию гибкости.

Учить элементам судейства в волейболе*.

Совершенствовать перемещения, прием и передачи волейбольного мяча*.
сверху двумя руками.

Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола*.

Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики.
Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.
Совершенствование приема волейбольного мяча снизу двумя руками*.
Совершенствовать нижнюю прямую подачу*.
Учить технике нападающих ударов*.
Совершенствовать технику приема волейбольного мяча после подачи

соперника

Учить выполнению упражнений в парах.
Учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения.
Способствовать развитию силы мышц рук.
Учить выполнению упражнений при заболеваниях ЖКТ.
Продолжить учить выполнению упражнений в парах.
Продолжать учить выполнению упражнений при заболеваниях органов

зрения.

Способствовать развитию силы мышц туловища.

Совершенствование техники стоек, передвижений, остановок, поворотов баскетболиста*.

Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола*.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов*.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча*.

Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола*.

Совершенствование техники броска в корзину*.

Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола*.

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 акваэробики.

Методы закаливания. Закаливание солнцем. Хожение босиком.

Закаливание водой. Закаливание паром и горячим воздухом

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

Продолжать учить комплексу упражнений при заболеваниях ЛОР органов.

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

*вариативный компонент

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(Дневная форма получения образования, факультатив)

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. Совершенствовать выполнение контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.		2					
2	Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследования, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб).		2					
3	Методическое занятие Содержание и направленность популярных частных методик занятий физическими упражнениями. Современные физкультурно-оздоровительные системы. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой. Характеристика корректирующей гимнастики для глаз.		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. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. Совершенствовать выполнение комплекса упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Способствовать развитию координационных способностей.		2					
6	Учить дыхательной гимнастике Стрельниковой. Продолжить учить ОРУ у опоры.		2					

	Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. Способствовать развитию координационных способностей.							
7	Учить базовым элементам оздоровительной аэробики. Продолжать учить дыхательной гимнастике Стрельниковой. Продолжить учить ОРУ у опоры. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.		2					
8	Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжать учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Способствовать развитию силы мышц туловища.		2					
9	Учить дыхательная гимнастика Бутейко. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Способствовать развитию силы мышц туловища.		2					
10	Методическое занятие Методика организации индивидуальных занятий аэробной направленности с использованием циклических видов спорта. Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег. Плавание.		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 выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Совершенствовать выполнение комплекса ППФ Способствовать развитию гибкости.		2					
13	Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС. Совершенствование приема волейбольного мяча снизу двумя руками*. Совершенствовать нижнюю прямую подачу*. Учебная игра*.		2					

14	Учить выполнению упражнений в парах. Учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения. Способствовать развитию силы мышц рук.		2					
15	Учить выполнению упражнений при заболеваниях ЖКТ. Продолжить учить выполнению упражнений в парах. Продолжать учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения.		2					
16	Продолжать учить выполнению упражнений при заболеваниях ЖКТ. Продолжать учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения Совершенствовать выполнение упражнений в парах.		2					
17	Защита рефератов по заболеваниям.		2					
	<i>Всего часов в 5 семестре</i>		34					
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 выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Способствовать развитию силы мышц туловища. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов*. Совершенствование техники ловли и передачи мяча*. Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола*.		2					
3	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 броска в корзину*. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола*.		2					
4	Совершенствовать технику одновременных ходов*. Совершенствовать спуски и подъемы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»,		2					

	<p>ступающим и скользящим ходом*.</p> <p>Развитие выносливости (жен. – 2 км, муж. – 3 км)*.</p> <p>Продолжать учить выполнению ОРУ у опоры.</p> <p>Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).</p> <p>Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.</p>							
5	<p>Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p> <p>Продолжать учить выполнению ОРУ у опоры.</p> <p>Способствовать развитию координационных способностей.</p> <p>Учить технике ОДХ*.</p> <p>Совершенствовать технику ООХ (стартовый и основной варианты), ОБХ*.</p> <p>Развитие выносливости*.</p>		2					
6	<p>Учить выполнению упражнений с элементами ритмики.</p> <p>Продолжить учить ОРУ у опоры.</p> <p>Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p>		2					
7	<p>Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.</p> <p>Продолжить учить ОРУ у опоры.</p> <p>Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры.</p> <p>Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.</p>		2					
8	<p>Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.</p> <p>Продолжать учить выполнению упражнений с элементами ритмики.</p> <p>Способствовать развитию гибкости</p>		2					
9	<p>Учить проведению комплекса корригирующей гимнастики.</p> <p>Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики.</p> <p>Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.</p> <p>Способствовать развитию гибкости.</p>		2					
10	<p>Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики.</p> <p>Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики.</p> <p>Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.</p> <p>Способствовать развитию гибкости.</p>		2					
11	Учить выполнению упражнений по		2					

	формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Продолжать учить выполнению ОРУ без предметов. Способствовать развитию силы мышц рук.							
12	Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. Совершенствовать выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.		2					
13	Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследования, 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	Продолжать учить комплексу 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					
	Всего часов в 6 семестре		32					
1	Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследования, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб).		2					
2	Учить выполнению ОРУ без предметов. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Способствовать развитию общей выносливости.		2					
3	Учить дыханию по системе «Бодифлекс». Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.		2					
4	Продолжать учить дыханию по системе «Бодифлекс» Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. Совершенствовать обучение комплекса корригирующих упражнений Контроль физической подготовленности (тест		2					

	Купера, наклон из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание*, поднимание туловища из положения лежа на спине).							
5	Учить выполнению ОРУ у опоры. Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. Продолжать учить дыханию по системе «Бодифлекс» Способствовать развитию координационных способностей.		2					
6	Учить комплексу упражнений по системе «Бодифлекс». Продолжить учить ОРУ у опоры. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. Способствовать развитию координационных способностей.		2					
7	Продолжать учить комплексу упражнений по системе «Бодифлекс». Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. Способствовать развитию координационных способностей.		2					
8	Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Продолжать учить комплексу упражнений по системе «Бодифлекс». Способствовать развитию силы мышц туловища.		2					
9	Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Способствовать развитию силы мышц туловища.		2					
10	Учить дыхательным гимнастикам Бутейко и Стрельниковой. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.		2					
11	Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжать учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Совершенствовать выполнение дыхательных		2					

	гимнастик Бутейко и Стрельниковой. Способствовать развитию гибкости.							
12	Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Совершенствовать прием волейбольного мяча снизу двумя руками*. Создать представление о правильной технике блокирования*. Учебная игра в волейбол*.		2					
13	Учить выполнению упражнений в парах. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС. Совершенствовать технику нападающего прямого удара*. Учить тактическому взаимодействию игроков при подачах соперника и проведении атаки*. Двухсторонняя игра в волейбол*.		2					
14	Учить выполнению упражнений в парах. Учить выполнению упражнений при остеохондрозе. 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					
	<i>Всего часов в 7 семестре</i>		34					
1	Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжать учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Способствовать развитию силы мышц туловища.		2					
2	Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС. Совершенствование техники передвижений, поворотов, остановок*. Совершенствование техники ловли, передачи мяча*. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола*.		2					

3	Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС. Совершенствование техники броска в корзину*. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола*.		2					
4	Учить выполнению ОРУ у опоры. Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. Способствовать развитию координационных способностей. Учить технике ПЧХ*. Ознакомить студентов с переходом с попеременных ходов на одновременные (переход без шага)*. Развитие выносливости (жен. – 2 км, муж. – 3 км)*.		2					
5	Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. Совершенствовать технику ранее изученных способов передвижения на лыжах*. Учить одновременно двухшажно коньковому ходу*. Подвижные игры на лыжах*.		2					
6	Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Способствовать развитию гибкости.		2					
7	Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. Способствовать развитию гибкости.		2					
8	Учить составлению и проведению комплекса в зависимости от трудовой и профессиональной деятельности. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.		2					
9	Учить выполнению ОРУ без предметов. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Способствовать развитию силы.		2					
10	Продолжать учить выполнению ОРУ без		2					

	предметов. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Способствовать развитию силы.						
11	Учить элементам оздоровительных систем (йога, пилатес и др.) Продолжать учить выполнению ОРУ без предметов. Продолжать учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Способствовать развитию силы.		2				
12	Продолжать учить элементам оздоровительных систем (йога, пилатес и др.) Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. Совершенствовать выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследования, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб).		2				
13	Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне (антропометрическое исследования, определение индексов физического развития, проведение функциональных проб).		2				
14	Учить выполнению ОРУ у опоры. Учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения. Совершенствовать выполнение элементов оздоровительных систем (йога, пилатес и др.) Способствовать развитию общей выносливости.		2				
15	Продолжить учить выполнению ОРУ у опоры. Продолжить учить выполнению упражнений при заболеваниях органов зрения. 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	Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. Совершенствовать выполнение упражнений при заболеваниях органов зрения.		2				
17	Защита рефератов по заболеваниям.		2				
	Всего часов в 8 семестре		34				

* вариативный компонент

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. Беякова, Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физической культуры и медицинских работников учебных заведений / Р.Н. Беякова, 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>