

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра образования
Республики Беларусь

_____ А.Г. Баханович

_____ 2026 г.

Регистрационный № ТД- _____ /тип.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Примерная учебная программа
для учреждений высшего образования**

СОГЛАСОВАНО

Председатель учебно-методического
объединения по образованию в
области физической культуры,
ректор учреждения образования
«Белорусский государственный
университет физической культуры»

_____ С.Б. Репкин
_____ 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления высшего
образования Министерства образования
Республики Беларусь

_____ С.Н. Пищов
_____ 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор учреждения
«Республиканский центр
физического воспитания и спорта
учащихся и студентов»

_____ В.Н. Стригельский
_____ 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Проректор по научно-методической
работе Государственного учреждения
образования «Республиканский институт
высшей школы»

_____ И.В. Титович
_____ 2026 г.

Эксперт-нормоконтролер

_____ 2026 г.

Минск
2026

Составители:

Храмов В.В., доктор педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры Гродненского государственного университета имени Янки Купалы;

Масловская Ю.И., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета;

Зимницкая Р.Э., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической культуры Белорусского государственного технического университета;

Новик Г.В., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Гомельского государственного медицинского университета;

Жамойдин Д.В., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь;

Григоревич И.В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка.

Рецензенты:

Кафедра физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»;

Загrevский В.И., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова;

Рекомендована**к утверждению в качестве примерной программы:**

Кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета (протокол № 7 от 19.02.2026);

Научно-методическим советом Белорусского государственного университета (протокол № 7 от 26.02.2026 г.);

Ответственный за редакцию:

Ответственный за выпуск:

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
Цель и задачи учебной дисциплины.....	5
Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием.....	6
Требования к освоению учебной дисциплины	6
Общее количество часов и количество занятий, отведенных на изучение учебной дисциплины.....	8
ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	9
Распределение студентов по группам для занятий физической культурой ..	9
Наполняемость групп для занятий физической культурой.....	10
Особенности образовательного процесса в различных группах для занятий физической культурой.....	11
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.....	16
Распределение учебного материала	16
Теоретический раздел.....	18
Методико-практический раздел	19
Формирование двигательных умений и навыков	20
Развитие и совершенствование двигательных способностей.....	20
Виды спорта	21
Особенности применения средств из различных видов спорта на учебных занятиях со студентами СМГ	26
Виды фитнеса.....	29
Особенности применения средств из различных видов фитнеса на учебных занятиях со студентами СМГ	37
Профессионально-прикладная физическая подготовка.....	39
Формы и содержание внеучебных занятий физической культурой	40
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	42
Рекомендуемые методы (технологии) обучения	42
Самостоятельные занятия физическими упражнениями.....	42
Требования к проведению текущей и промежуточной аттестации	43
Рекомендуемая литература	45
Приложение 1 Оценка физической подготовленности обучающихся основных и подготовительных учебных групп	48
Приложение 2 Рекомендации по организации и проведению текущей и промежуточной аттестации студентов СМГ, ЛФК и освобожденных от практических занятий	51

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования (далее – УВО). Программа предназначена в качестве руководства для кафедр УВО, обеспечивающих преподавание данной дисциплины.

Настоящая примерная учебная программа определяет систему организационно-методических условий и требований для обеспечения качества физического воспитания студентов на всем протяжении реализации образовательных программ в УВО. Центральное место в примерной учебной программе занимает задача формирования физической культуры личности будущего специалиста, что подразумевает развитие устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Примерная учебная программа разработана в соответствии со следующими нормативными и методическими документами:

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. от 05 дек. 2024 г. №46-3 по состоянию на 01 сент. 2025 г. – Мн.: Нац. центр законодательства и правовой информ. Респ. Беларусь, 2025. – 400 с.

2. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-3 : с изм. и доп. от 16 окт. 2025 г. № 99-3.

3. О Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 26 апр. 2025 г. № 9.

4. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 31 авг. 2018 г. № 60 : ред. от 11 июля 2025 г. № 18.

5. Об утверждении Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры : пост. М-ва здравоохранения Респ. Беларусь от 9 июня 2014 г. № 38.

6. Инструкция о порядке организации и кадровом обеспечении физического воспитания обучающихся : пост. М-ва образования Респ. Беларусь от 14 июня 2018 г. № 55 : ред. от 01 марта 2023 № 61.

7. Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2025–2028 годы : утв. Министром образования Респ. Беларусь от 26 марта 2025 г.

8. Методические указания по разработке учебно-программной документации образовательных программ высшего образования : утв. Министром образования Республики Беларусь от 26 июля 2024 г.

9. Об установлении перечней и норм обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием, необходимыми для организации физического воспитания обучающихся учреждений образования, иных организаций, индивидуальных предпринимателей, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную

деятельность, проведения с ними физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий : пост. М-ва образования Респ. Беларусь от 14 июня 2014 г. № 105.

10. Правила проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования : пост. М-ва образования Респ. Беларусь от 13 окт. 2023 г. № 319.

Кафедра, отвечающая за преподавание дисциплины «Физическая культура», разрабатывает учебные программы на основе примерной программы, учитывая специфику образовательной деятельности УВО, требования к профессиональным компетенциям будущих специалистов, интересы студентов в освоении различных видов спорта и фитнеса, а также имеющуюся материально-техническую базу и кадровый состав кафедры.

Цель и задачи учебной дисциплины

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

Для реализации цели образовательного процесса по физической культуре предусматривается решение следующих задач:

1) сформировать целостную систему знаний о научно-биологических, методических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни, их значимости для профессионально-личностного развития;

2) обеспечить освоение двигательных умений и навыков из различных видов спорта, фитнеса, необходимых для достижения и поддержания оптимального уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

3) развить профессионально важные двигательные способности и функциональные возможности организма, обеспечивающие высокий уровень общей и специальной работоспособности для будущей профессиональной деятельности;

4) обеспечить повышение уровня физической подготовленности и содействовать укреплению здоровья, профилактике заболеваний с помощью системного применения средств физической культуры.

5) выработать ценностное отношение и устойчивую потребность в занятиях физическими упражнениями, личную и социальную ответственность за здоровье;

6) содействовать дальнейшему формированию опыта активной физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающего непрерывное физическое самосовершенствование;

7) способствовать гражданско-патриотическому воспитанию на основе достижений отечественного спорта, ценностей национального олимпийского движения и традиций белорусского народа.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием

Учебная дисциплина «Физическая культура» интегрирована в образовательные программы подготовки специалистов с общим высшим образованием.

Предметом изучения учебной дисциплины выступают системные закономерности формирования физической культуры личности студента, включая совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности для достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Учебная дисциплина вносит непосредственный вклад в достижение главной цели высшего образования – подготовку квалифицированных кадров через непрерывное физическое воспитание. При этом она комплексно решает двуединую задачу: способствует не только физическому, интеллектуальному и нравственному развитию личности, но и формирует системные знания и практические навыки, необходимые для профессиональной готовности будущего специалиста.

Физическая культура как целостная система средств, методов и процессов физического совершенствования обеспечивает укрепление здоровья студентов и способствует успешному освоению образовательных программ.

Требования к освоению учебной дисциплины

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- роль и значение физической культуры в развитии личности и профессиональной подготовке специалиста;
- теоретико-методические, гигиенические и организационные основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- методику планирования, дозирования нагрузки и контроля эффективности занятий физическими упражнениями;
- правила безопасности при организации и проведении занятий физической культурой;
- технические, тактические основы и правила изучаемых видов спорта и направлений фитнеса;
- принципы построения занятий физической культурой, направленных на достижение высокого уровня физической подготовленности;
- историю и традиции отечественного спорта, роль физической культуры в укреплении гражданской идентичности и патриотическом воспитании;

уметь:

- применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического состояния;
- выполнять технические приемы и двигательные действия (а также их сочетания и элементы) в рамках изучаемого вида спорта и направления фитнеса в соответствии с методическими требованиями;
- дозировать (нормировать) физическую нагрузку на основе самоконтроля и объективных показателей функционального состояния и здоровья;
- демонстрировать сформированные двигательные умения и навыки при выполнении контрольных упражнений и в соревновательной деятельности;
- использовать индивидуальный и социальный физкультурно-спортивный опыт для достижения личностных и профессиональных целей;
- соблюдать требования и правила безопасности при выполнении физических упражнений и в ходе учебных занятий;
- организовывать и реализовывать самостоятельную двигательную активность для улучшения физического состояния, повышения уровня общей физической и специальной (технической) подготовленности;
- интегрировать знания о достижениях белорусских спортсменов в содержание гражданско-патриотического воспитания;

владеть:

- практическими навыками применения средств физической культуры для адаптации к учебной нагрузке и требованиям будущей профессиональной деятельности;
- методами самоконтроля, включающими оценку функционального состояния и уровня работоспособности, а также методами дозирования физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности;
- практикой ведения здорового образа жизни, включая навыки самостоятельного планирования двигательной активности, восстановления и физического самосовершенствования;
- коммуникативными навыками популяризации ценностей отечественного спорта и здорового образа жизни в студенческой среде;
- современными методиками занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, включая развитие и поддержание двигательных способностей, совершенствование техники двигательных действий, профилактику различных заболеваний;
- навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, профилактики травматизма и оказания первой помощи при типичных повреждениях, связанных с физической нагрузкой;
- опытом участия и организации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, включая подготовку, выполнение регламентов и командное взаимодействие;
- уровнем общей физической подготовленности, соответствующим установленным нормативным требованиям учебной программы по

дисциплине «Физическая культура», обеспечивающим укрепление здоровья, повышение устойчивости организма к заболеваниям и стрессовым факторам и функциональную готовность к успешной учебной и будущей профессиональной деятельности.

Общее количество часов и количество занятий, отведенных на изучение учебной дисциплины

Физическое воспитание обучающихся при получении общего высшего образования в дневной форме получения образования осуществляется на учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура».

Обязательные учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» проводятся в течение всего периода получения образования в соответствии с учебно-программной документацией каждой конкретной образовательной программы на первых двух курсах в объеме не менее четырех учебных часов в учебную неделю, на остальных курсах (кроме выпускных) – в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю. Факультативные занятия, направленные на физическое развитие обучающихся, включаются в учебно-программную документацию соответствующей образовательной программы с третьего курса в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю (кроме выпускных курсов).

Решение о включении учебной дисциплины «Физическая культура» в учебный план на выпускном курсе принимает УВО исходя из специфики реализации образовательных программ, наличия спортивной инфраструктуры и преподавательских кадров, желания студентов продолжить освоение учебной дисциплины, оформленного в виде письменного заявления.

Общее количество часов по учебной дисциплине задается государственным образовательным стандартом и примерным учебным планом специальности, корректируется с учетом количества учебных недель на каждом курсе, сроков прохождения практик и распределяется в соответствии с графиком образовательного процесса.

Объем лекционного материала определяется примерным учебным планом по конкретной специальности УВО и может быть распределен по семестрам в зависимости от особенностей организации образовательного процесса.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» строится на современных методологических подходах, обеспечивающих единство обучения, воспитания и развития личности. Содержание программы реализуется через интеграцию образовательного, оздоровительного и профессионально-прикладного компонентов физической культуры. Основой организации учебного процесса является дифференцированный подход с распределением студентов по группам для занятий физической культурой с учетом состояния здоровья, физической подготовленности и спортивных интересов. Методическое обеспечение дисциплины предусматривает последовательное формирование теоретических знаний, методических умений и практических навыков физкультурно-спортивной деятельности. Важнейшим условием эффективности образовательного процесса является соблюдение преемственности содержания обучения на всех этапах подготовки. Особое внимание уделяется реализации здоровьесберегающего подхода и строгому соблюдению правил безопасности при проведении занятий.

Распределение студентов по группам для занятий физической культурой

На основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения, студенты получают заключение, определяющее принадлежность к одной из следующих групп для занятий физической культурой: основной, подготовительной, специальной медицинской группе, группе лечебной физической культуры.

Кафедра, осуществляющая преподавание учебной дисциплины «Физическая культура», на основании медицинских заключений формирует соответствующие учебные группы: основные, подготовительные, специальные медицинские группы (далее – СМГ). При наличии необходимых условий в УВО могут быть дополнительно организованы группы лечебной физической культуры (ЛФК).

Из числа обучающихся всех курсов могут формироваться основные учебные группы для занятий видами спорта (основная учебная группа для занятий видами спорта). Допускается включение в основную учебную группу для занятий видами спорта обучающихся подготовительной группы, не имеющих противопоказаний к занятиям избранным видом спорта, после дополнительного медицинского обследования.

В начале каждого учебного года приказом (распоряжением) руководителя УВО или курирующего проректора утверждаются списки обучающихся, которые на основании медицинских справок распределены в учебные группы для занятий по учебной дисциплине «Физическая культура»: основные, основные для занятий видами спорта, подготовительные, специальные медицинские, лечебной физической культуры. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

В течение учебного года обучающиеся могут быть перераспределены в другую учебную группу на основании медицинского заключения.

Учебные занятия со студентами СМГ проводятся педагогическими работниками, прошедшими специальную подготовку, отдельно от основных и подготовительных учебных групп в соответствии с учебной программой, разрабатываемой в УВО.

Не допускается проведение практических занятий одним преподавателем одновременно в двух и более СМГ, а также проведение занятий совместно с обучающимися основных и подготовительных учебных групп.

Наполняемость групп для занятий физической культурой

Основные и подготовительные учебные группы. Наполняемость основных и подготовительных учебных групп устанавливается от 4 до 30 человек. Наиболее оптимальным является состав группы от 20 до 25 человек. По решению УВО для обеспечения безопасного проведения занятий и соблюдения санитарных правил и норм возможно формирование наполняемости групп в зависимости от планово-расчетного показателя по количеству лиц, занимающихся физической культурой и спортом, и режимам эксплуатации отдельных физкультурно-спортивных сооружений¹. Рекомендуемая наполняемость учебной группы при занятиях плаванием – до 15 человек.

Допускается комплектование и совместное проведение учебных занятий с обучающимися основной и подготовительной учебных групп при условии обеспечения дифференцированного подхода в распределении физической нагрузки и соблюдения медицинских рекомендаций для обучающихся по показаниям и противопоказаниям к выполнению физических упражнений.

Формирование основных учебных групп для занятий видами спорта осуществляется на основании решения руководителя УВО с учетом наличия материально-спортивной базы, кадровых ресурсов, пожеланий обучающихся. В соответствии с постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 1 марта 2023 г. № 61 (пункт 5), группы для занятий видами спорта подразделяются на:

- основные учебные группы для занятий видами спорта начальной спортивной подготовки (далее – группы НСП);

- основные учебные группы для занятий видами спорта спортивной подготовки (далее – группы СП).

Наполняемость групп НСП составляет 20-30 человек, групп СП – 10-20 человек. Наполняемость групп НСП и групп СП определяется с учетом санитарно-эпидемиологических требований и необходимости создания безопасных условий при организации образовательного процесса. По

¹ Инструкция о классификации физкультурно-спортивных сооружений Республики Беларусь и требованиях к их работе : пост. М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 04 авг. 2025 г. № 28

согласованию с учредителем УВО может быть установлена иная наполняемость групп СП, но не менее 50% от указанной.

В состав групп НСП зачисляются студенты дневной формы обучения, желающие заниматься определенным видом спорта, имеющие хорошую физическую подготовленность. В случае превышения количества желающих для зачисления в НСП отбор обучающихся проводится по лучшим результатам сдачи нормативов физической и технической подготовленности. Контрольные упражнения разрабатываются кафедрами УВО для определения уровня специальной физической подготовленности, сформированности двигательных умений и навыков в избранном виде спорта.

В состав групп СП зачисляются студенты, имеющие спортивные звания, разряды или входящие в состав сборной команды УВО по избранному виду спорта.

Рекомендуемое количество учебных часов для групп НСП – от 4 до 6 часов в неделю; для групп СП – от 6 до 8 часов в неделю. Учебная нагрузка в рамках установленных часов может меняться в УВО в зависимости от специальностей обучения, курса обучения, спортивной квалификации студентов, санитарно-эпидемиологических требований и необходимости создания безопасных условий при организации образовательного процесса.

Учебные занятия в НСП и СП проводятся по одному или нескольким смежным видам спорта согласно учебной программе УВО по учебной дисциплине «Физическая культура».

Студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры при согласовании спортивным клубом, деканатом и учебным отделом УВО могут быть переведены на индивидуальный учебный план обучения.

Специальные медицинские группы и группы лечебной физической культуры. Наполняемость СМГ должна составлять не более 12 обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья в соответствующую группу.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к группе ЛФК, могут быть включены как в СМГ, так и в отдельно сформированные учебные группы. Обучающиеся учебных групп ЛФК осваивают практический раздел под руководством медицинских работников в организациях здравоохранения или в УВО при наличии соответствующей лицензии и квалифицированных специалистов. Для формирования знаний и методических умений, а также последующей аттестации, но без участия в практических учебных занятиях, обучающиеся с медицинским заключением о группе ЛФК могут быть включены в списочный состав СМГ сверх установленной численности.

Особенности образовательного процесса в различных группах для занятий физической культурой

Основная группа

Образовательный процесс направлен на:

- формирование позитивного отношения и устойчивой потребности в

занятиях физической культурой и спортом;

- улучшение физического состояния за счет развития двигательных умений и навыков, общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

- подготовку и участие студентов в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Студенты основной группы должны знать:

- теоретические основы: сущность физической культуры личности, психофизиологические особенности организма, критерии диагностики физического состояния;

- методические основы: принципы самостоятельных занятий, самоконтроля, содержание оздоровительных программ и классификацию физических упражнений;

уметь:

- применять на практике средства физической культуры для развития и совершенствования двигательных способностей, двигательных умений и навыков;

- использовать методики самостоятельных занятий и участвовать в спортивно-массовых мероприятиях;

- контролировать и оценивать свое физическое состояние и результаты систематических занятий физическими упражнениями.

Подготовительная группа

Образовательный процесс направлен на:

- комплексное применение средств физической культуры и спорта по принципу общефизической подготовки;

- повышение физического и функционального состояния организма;

- профилактическое использование оздоровительных средств физической культуры;

- приобретение студентами дополнительных знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля; методике и организации самостоятельных занятий.

Студенты подготовительной группы должны знать:

- содержание основных оздоровительных программ;

- психофизические особенности организма и критерии оценки физического состояния;

- профилактическую роль физической культуры для укрепления здоровья;

- основы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;

- принципы организации и методики общей физической подготовки;

уметь:

- использовать средства физического воспитания для коррекции физического состояния;

- составлять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей;

- применять физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;
- оказывать помощь в проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Основные группы для занятий видами спорта

Образовательный процесс направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
- повышение уровня спортивного мастерства;
- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;
- подготовку к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Студенты групп для занятий видами спорта должны знать:

- основные категории и понятия спортивной деятельности («спорт высших достижений», «спортивное совершенство» и др.);
- правила избранного вида спорта, организацию соревнований и судейство;
- достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
- принципы честной борьбы, спортивной этики и олимпизма;
- основы методики учебно-тренировочного процесса по виду спорта;
- базовые положения антидопингового законодательства Республики Беларусь и международных антидопинговых организаций;
- перечень запрещенных веществ и методов, последствия их применения для здоровья;

уметь:

- владеть технико-тактическим арсеналом избранного вида спорта;
- организовывать учебно-тренировочные занятия по виду спорта со студентами;
- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
- соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;
- достойно отстаивать честь УВО на соревнованиях различного уровня;
- владеть навыками здоровьесбережения;
- применять знания антидопинговых правил в спортивной практике;
- формировать негативное отношение к допингу и пропагандировать ценности честной спортивной борьбы.

Специальные медицинские группы

Образовательный процесс направлен на:

- избирательность средств (подбор упражнений и дозирование физической нагрузки) с учетом показаний и противопоказаний при

заболеваниях студентов;

- формирование волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- принятие и усвоение знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;

- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Студенты СМГ должны знать:

- правила безопасного поведения во время учебных и самостоятельных занятий физической культурой, при посещении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- 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 улучшения двигательных способностей и адаптационных резервов организма;

- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;

- методы контроля и самоконтроля (объективные, субъективные) при занятиях физическими упражнениями;

- основы организации соревнований по массовым видам спорта и их судейство;

уметь:

- применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни;

- использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;

- регулировать физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий;

- оценивать уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;

- выполнять комплекс физических упражнений профессионально-прикладной направленности;

- оказывать содействие в организации и судействе соревнований.

Группы лечебной физической культуры

Образовательный процесс направлен на:

- строго дозированное применение физических упражнений с учетом медицинских показаний и противопоказаний при конкретных заболеваниях студентов;

- формирование у студентов осознанного отношения к здоровью,

мотивации к систематическим занятиям лечебной и оздоровительной направленности;

- освоение студентами знаний по использованию средств и методов ЛФК для улучшения здоровья, развития двигательных способностей, становления адаптационных резервов организма, самоконтроля функционального состояния организма;

- формирование навыков организации повседневной жизни с учетом индивидуальных ограничений по здоровью.

Студенты групп ЛФК должны знать:

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- основные средства и методы развития и поддержания двигательных способностей и адаптационных резервов организма;

- особенности влияния дозированной физической нагрузки на организм при конкретном заболевании;

- механизмы действия физических упражнений;
- основы методики занятий ЛФК при имеющемся заболевании;
- критерии оценки эффективности занятий ЛФК;
- основы самоконтроля при выполнении упражнений ЛФК;
- принципы организации режима дня, труда и отдыха с учетом имеющихся заболеваний;

- основы рационального питания при конкретных патологиях;
- способы адаптации бытовых и учебных условий к состоянию здоровья.

уметь:

- применять специальные физические упражнения с оздоровительной целью;

- использовать средства ЛФК для повышения уровня развития двигательных способностей и профилактики заболеваний;

- дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными показаниями;

- оценивать динамику функционального состояния в процессе занятий;
- выполнять комплексы ЛФК при имеющемся заболевании;
- применять методы самоконтроля во время занятий ЛФК;
- организовывать распорядок дня с учетом медицинских рекомендаций;
- применять знания по эргономике в повседневной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» имеет комплексный характер и направлен на системное формирование физической культуры личности, укрепление здоровья и обеспечение психофизической готовности студента к будущей профессиональной деятельности. Учебный материал состоит из теоретического и методико-практического разделов.

Кафедра УВО осуществляет подбор содержания учебного материала (виды спорта и виды фитнеса) исходя из наличия необходимого материально-технического обеспечения (спортивных сооружений, инвентаря, оборудования) и направленности образовательного процесса на подготовку студентов к выполнению требований текущей и промежуточной аттестации (тестирование физической подготовленности, контроль технической подготовленности). Рекомендуются регулярная актуализация содержания методико-практического раздела на основе учета интересов и потребностей студентов в физкультурной деятельности.

Распределение учебного материала

Таблица 1 – Примерное распределение учебного материала в основных и подготовительных учебных группах

Содержание учебного материала	4 года обучения						5 лет обучения			
	1 курс		2 курс		3 курс		3 курс		4 курс	
	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия
1. Теоретический раздел	6		4		-		-			
2. Методико-практический раздел		126		128		66		66		66
Легкая атлетика*		48		46		24		24		24
Спортивные игры		30		34		14		14		14
Лыжные гонки**		12		10		6		6		6
Плавание**		18		16		8		8		8
Гимнастика***		6		8		4		4		4
Виды фитнеса		10		12		6		6		6
ППФП		2		2		4		4		4
3. Контрольные и оценочные мероприятия		8		8		4		4		4
Всего		140		140		70		70		70

Примечание:

* – возможна замена на циклические виды фитнеса;

** – при отсутствии условий для проведения занятий возможно перераспределение часов на другие виды спорта или виды фитнеса;

*** – возможна замена на аэробику и ее разновидности, силовые виды фитнеса.

Таблица 2 – Примерное распределение учебного материала в основных группах для занятий видами спорта

Содержание учебного материала	Виды учебных групп					
	НСП-140		СП-240		СП-320	
	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия
1. Теоретический раздел	4		4		4	
2. Методико-практический раздел (основы спортивной тренировки)		132		228		308
Общая физическая подготовка		16		28		28
Специальная физическая подготовка		32		44		48
Техническая подготовка		50		86		110
Тактическая подготовка		20		40		70
Психологическая подготовка		6		14		30
Проведение занятий в качестве помощника преподавателя		4		6		12
Инструкторская и судейская практика по видам спорта		4		10		10
3. Контрольные и оценочные мероприятия		4		8		8
Тестирование физической и технической подготовленности		2		6		6
Контроль функционального состояния		2		2		2
Всего		140		240		320

Таблица 3 – Примерное распределение учебного материала в специальных медицинских группах

Содержание учебного материала	4 года обучения						5 лет обучения			
	1 курс		2 курс		3 курс		3 курс		4 курс	
	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия
1. Теоретический раздел	6		4		-		-			
2. Методико-практический раздел*		126		128		66		66		66
Легкая атлетика**		40		40		18		18		18
Спортивные игры		20		22		12		12		12
Лыжные гонки***		12		12		6		6		6
Плавание***		18		18		8		8		8
Гимнастика***		14		14		6		6		6
Виды фитнеса		20		20		14		14		14

Содержание учебного материала	4 года обучения						5 лет обучения			
	1 курс		2 курс		3 курс		3 курс		4 курс	
	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия
ППФП		2		2		2		2		2
3. Контрольные и оценочные мероприятия		8		8		4		4		4
Всего		140		140		70		70		70

Примечание:

* – содержание подбирается с учетом медицинских показаний, ограничений и противопоказаний к применению физической нагрузки;

** – возможна замена на циклические виды фитнеса;

*** – при отсутствии условий для проведения занятий возможно перераспределение часов на другие виды спорта или виды фитнеса;

*** – возможна замена на аэробику и ее разновидности, силовые виды фитнеса.

Теоретический раздел

Теоретический раздел обеспечивает научно-методологическую основу достижения цели и решения задач дисциплины «Физическая культура». Данный раздел предназначен для формирования у студентов системных и прочных знаний, которые образуют фундамент для осознанной, эффективной и безопасной физкультурно-спортивной деятельности. На основе знаний происходит трансформация практического опыта в устойчивые компетенции в области физической культуры и спорта.

Освоение учебных материалов теоретического раздела реализуется через следующие основные формы организации занятий: лекции, семинарские занятия, консультации. Примерное содержание теоретических занятий представлено в таблице 4.

Общее количество часов на теоретическую подготовку определяется учебными планами УВО.

Таблица 4 – Примерное содержание теоретических занятий

Название темы	Содержание
1. Физическая культура в системе высшего образования Республики Беларусь	Понятие и место дисциплины «Физическая культура» в системе высшего образования; Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»; цели и задачи учебной дисциплины; организация занятий в группах по физической культуре; формы контроля; зачетные требования, права и обязанности студентов; требования безопасности на занятиях физическими упражнениями.

Название темы	Содержание
2. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия	Понятие здоровья и здорового образа жизни; основные факторы, влияющие на здоровье студентов; структура здорового образа жизни (двигательная активность, питание, сон, режим труда и отдыха, личная гигиена, профилактика вредных привычек); значение здорового образа жизни для профессионального и личностного становления.
3. Естественнонаучные основы физического воспитания	Социально-биологические основы физической культуры; краткая характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, костно-мышечной и других систем организма; реакции организма на физическую нагрузку; двигательный режим студента; понятия тренированности, утомления и восстановления.
4. Методики развития двигательных способностей	Понятие «двигательные способности»; постановка задач, выбор средств, методов, определение величины нагрузки для развития силовых способностей (собственно-силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости), общей и специальной выносливости, активной и пассивной гибкости.
5. Физическое развитие и формирование телосложения	Типы телосложения; влияние регулярных занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и работоспособность; основы рационального питания при занятиях физическими упражнениями; допинг и его отрицательное влияние на здоровье и спортивную деятельность.
6. Самостоятельные занятия, цифровизация и фитнес-технологии в физической культуре	Задачи и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями; построение самостоятельных занятий; ориентировочные параметры интенсивности (частота пульса, субъективная оценка нагрузки); использование мобильных фитнес-приложений, трекеров активности, электронных дневников и онлайн-платформ для планирования, мониторинга и анализа физической активности и физической подготовленности.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Понятие, цель и задачи ППФП; связь профессиональных требований с уровнем физической и психофизиологической подготовленности; основные компоненты ППФП (виды труда, условия и режим труда и отдыха); общие подходы к подбору средств ППФП с учетом профиля подготовки; формы реализации ППФП в учебных и внеучебных занятиях.
8. Физическая культура и спорт как социальное явление. Международное и студенческое спортивное движение	Сущность физической культуры как социального явления; основные функции физической культуры; спорт высших достижений, массовый и студенческий спорт; участие Республики Беларусь в международных соревнованиях; роль университетского спорта.

Методико-практический раздел

Методико-практический раздел интегрирует теоретическую и практическую подготовку через учебные и внеучебные формы занятий. Учебные занятия представляют собой обязательные аудиторные занятия в

соответствии с учебным планом специальности, внеучебные занятия – это дополнительные формы активности, которые направлены на закрепление изученного учебного материала, удовлетворение потребностей в укреплении здоровья и физическом совершенствовании.

Формирование двигательных умений и навыков

Формирование двигательных умений и навыков, наряду с развитием и совершенствованием двигательных способностей, является одной из основ учебных занятий по физической культуре и обеспечивает решение задач укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и поддержания физической и умственной работоспособности студентов. В процессе преподавания дисциплины «Физическая культура» основное внимание уделяется формированию устойчивых двигательных навыков и развитию двигательных способностей студентов через освоение различных видов спорта и фитнеса. Образовательная деятельность организуется на основе общедидактических и специальных принципов физического воспитания: сознательности и активности, систематичности, постепенности и доступности, индивидуализации, вариативности средств и методов, а также обеспечения безопасности и санитарно-гигиенических условий занятий.

Освоение двигательных действий строится с учетом закономерностей формирования, закрепления и стабилизации двигательных навыков и включает несколько взаимосвязанных этапов: уточнение и актуализацию двигательной задачи и основных технических элементов, углубленное разучивание и коррекцию техники (устранение типичных ошибок, закрепление более рациональной структуры движения, развитие автоматизации), совершенствование (выполнение двигательного действия в усложненных условиях, в игровой и соревновательной деятельности, с повышением требований к координации, скорости и выносливости). На практических занятиях используются разнообразные методы: целостного и расчлененно-конструктивного упражнения, игровой и соревновательный, а также круговая тренировка. Для повышения эффективности процесса применяются средства наглядности (показ преподавателя и подготовленных студентов, видеоанализ, демонстрация опорных схем и рисунков), словесные методы (объяснение, инструкции, коррекция ошибок) и дозированное многократное повторение с учетом индивидуальных особенностей и исходного уровня физической подготовленности обучающихся.

Развитие и совершенствование двигательных способностей

Развитие и совершенствование двигательных способностей рассматривается в неразрывной связи с формированием двигательных навыков и реализуется посредством систематического применения средств общей и специальной физической подготовки, а также двигательных действий, характерных для различных видов спорта и фитнеса. Учебные занятия в УВО ориентированы на совершенствование двигательных способностей, повышение уровня их развития, расширение прикладной направленности физической подготовленности, профилактику переутомления

в условиях учебной и будущей профессиональной деятельности.

Силовые способности. Развитие и совершенствование силовых способностей связано с повышением уровня собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Тренирующее воздействие на собственно-силовые способности осуществляется посредством упражнений с внешними отягощениями и при использовании статико-динамических режимов работы мышц. Скоростно-силовые способности развиваются при выполнении упражнений с небольшими отягощениями, требующих проявления максимального усилия в кратчайший отрезок времени. Силовая выносливость формируется за счет многократно повторяемых упражнений умеренной интенсивности. Для избирательного воздействия применяются упражнения, направленные на конкретные мышечные группы, что способствует коррекции мышечного дисбаланса.

Скоростные способности. Развитие и совершенствование скоростных способностей связано с повышением скорости одиночного движения, частоты движений и скорости двигательной реакции. В образовательном процессе применяются упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, а также задания на реакцию на сигнал, на перемещающийся объект и в условиях выбора двигательных действий.

Выносливость. Общая выносливость развивается преимущественно с помощью длительных непрерывных нагрузок (ходьба, бег, циклические упражнения). Специальная выносливость (силовая, скоростно-силовая, скоростная, координационная) развивается и совершенствуется с использованием повторного метода с регламентированными интервалами отдыха. В качестве средств применяются элементы различных видов спорта и фитнеса.

Гибкость. Для развития и поддержания гибкости рекомендуется сочетать статические и динамические упражнения с постепенно увеличивающейся амплитудой движений. Это способствует повышению подвижности суставов и эластичности мышц, связок и сухожилий.

Координационные способности. Развитие и совершенствование координационных способностей направлено на улучшение пространственной ориентации, чувства ритма, статического и динамического равновесия, межмышечной координации и способности к быстрому перестроению двигательных действий. Применяются упражнения с элементами новизны, координационно-сложные задания (изменение ритма, направления, исходных положений), элементы видов спорта и фитнеса, упражнения на равновесие (в том числе с мячами, платформами и др.), а также игровой и соревновательный методы, предполагающие быструю реакцию и решение двигательных задач в условиях ограниченного времени.

Виды спорта

Изучение видов спорта направлено на укрепление здоровья обучающихся, развитие двигательных способностей, освоение элементов техники и тактики, а также формирование устойчивой мотивации к

регулярной двигательной активности. Занятия строятся на принципе преемственности, как логическое продолжение и развитие двигательного опыта, приобретенного ранее, с опорой на уже сформированные представления о видах спорта и основные двигательные умения. Подготовка осуществляется на двух уровнях: базовом и повышенном.

Базовый уровень ориентирован на студентов основной и подготовительной групп. На данном уровне обеспечивается повышение общей и специальной физической подготовленности, а также совершенствование и углубленное освоение элементов технико-тактической подготовки в адаптированном объеме, необходимом для выполнения учебных нормативов и задач.

Повышенный уровень предназначен для студентов групп НСП и СП. На данном уровне осуществляется целенаправленное совершенствование физических, технических, тактических и психологических компонентов подготовленности, а также предусматривается участие в соревнованиях, направленных на достижение высоких спортивных результатов.

Содержание практических занятий определяется спецификой избранного вида спорта и включает общеразвивающие и специальные упражнения, изучение и совершенствование технических элементов, решение тактических задач, формирование психологической устойчивости, что в совокупности обеспечивает достижение планируемых результатов и дальнейшее спортивное совершенствование.

Использование вида спорта в образовательном процессе зависит от наличия необходимого материально-технического обеспечения и специалистов, актуальности данного вида спорта для студентов, их интересов и потребностей.

Рекомендации по содержанию практических занятий по изучению вида спорта.

Спортивные игры.

Общая и специальная физическая подготовка игрока. Развитие и совершенствование координации, быстроты, скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости. Освоение и совершенствование технико-тактических действий и взаимодействий. Учебные, товарищеские и контрольные игры. Участие в соревнованиях.

Баскетбол, баскетбол 3×3.

Базовый уровень. Освоение стойки, передвижений, ведений мяча, передач мяча (двумя и одной рукой), бросков с места и в движении. Изучение тактических действий в нападении и защите. Освоение групповых взаимодействий в парах и тройках.

Повышенный уровень. Совершенствование техники владения игровыми приемами (разновидности бросков, передач, ведений и передвижений). Освоение технико-тактических приемов, применяемых в защите (системы личного и зонного прессинга на всю и половину площадки) и нападении (разновидности позиционного нападения через центрального и разыгрывающего, стремительное нападение).

Волейбол, пляжный волейбол.

Базовый уровень. Освоение стоек и передвижений игрока, подач (прямая нижняя, прямая верхняя), приема и передач мяча руками сверху и снизу, атакующих ударов. Формирование представлений о построении игроков для приема подачи, командных действий в нападении и защите.

Повышенный уровень. Изучение и совершенствование силовой подачи в прыжке, обманных атакующих ударов, сложных вариантов приема мяча (в падении). Изучение комбинационных атак («взлет», «возврат», «пайп» и др.), систем страховки при атаке, тактических схем приема подачи против сильных подающих.

Футбол, мини-футбол, пляжный футбол.

Базовый уровень. Освоение видов введений мяча, коротких и средних передач, приемов и остановок мяча, ударов. Разучивание простых тактических взаимодействий: «игра в стенку», «забегание», «игра в одно касание», выход в свободную зону, перестроения в обороне и атаке. Отработка технико-тактических связок.

Повышенный уровень. Изучение и совершенствование ударов с лета, резаных и длинных передач, дриблинг, игры головой на месте и в прыжке. Освоение командных тактических взаимодействий (прессинг, зонная и персональная защита), командной тактики (схемы развития позиционной и быстрой атаки).

Гандбол.

Базовый уровень. Освоение передвижений игрока, видов ловли и передач мяча, бросков в опорном положении и в прыжке. Разучивание действий в нападении и защите, формирование базовых командных взаимодействий.

Повышенный уровень. Изучение и совершенствование бросков в падении, финтов и сложных передач (скрытых, с отскоком). Разучивание быстрых прорывов, взаимозаменяемости позиций, комбинационных атак.

Теннис, настольный теннис, бадминтон.

Базовый уровень. Освоение хвата ракетки, передвижений игрока, простых подач и ударов. Разучивание тактики одиночной и парной игры, выбора позиции, начальных приемов игры у сетки.

Повышенный уровень. Изучение и совершенствование ударов со сложным вращением, свечей, смэшей, резаных ударов. Развитие тактического мышления: управление темпом, выявление слабых сторон соперника, схемы взаимодействия в парной игре.

Легкая атлетика.

Общеразвивающие и специальные упражнения в соответствии с видом легкой атлетики. Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.

Базовый уровень. Занятия ориентированы на достижение оздоровительных эффектов на развитие двигательных способностей. Выполняются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на подготовку к легкоатлетическим видам.

Ходьба: оздоровительная, спортивная ходьба.

Беговые упражнения: равномерный бег, непрерывный медленный бег, простейшие эстафеты.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега (способ «согнув ноги»), прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метания: метание малого мяча на дальность с места и с разбега.

Студенты осваивают базовую технику, выполняют тестовые упражнения, участвуют в учебных легкоатлетических соревнованиях.

Повышенный уровень. Предусматривает совершенствование спортивной техники, развитие специальных двигательных способностей, выполнение комплексов специальных беговых упражнений, использование повторного, интервального и длительного методов тренировки.

Спортивная ходьба: 3 км, 5 км, 10 км.

Беговые виды: спринтерский бег (60–400 м), барьерный бег, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег.

Прыжковые виды: прыжок в высоту, прыжок в длину, тройной прыжок с разбега.

Метания: толкание ядра, метание гранаты, метание копья, метание диска.

Легкоатлетические многоборья: пятиборье, семиборье.

Занятия включают участие в контрольно-тренировочных забегах, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Лыжные гонки.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника передвижения по различному рельефу. Прохождение дистанции разной протяженности. Применение знаний о температурном режиме и экипировке. Обеспечение безопасности занятий.

Базовый уровень. Освоение строевых упражнений с лыжами и на лыжах, ступающего и скользящего шага, классических ходов (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный). Изучение основных спусков, подъемов и способов торможения. Передвижение по равнинной местности в медленном темпе.

Повышенный уровень. Совершенствование классических ходов. Освоение коньковых способов передвижений (полуконьковый, коньковый без палок). Освоение техники прохождения сложных участков (подъемов и спусков), выполнение торможения и поворотов на скорости. Применение повторного, интервального и непрерывного методов тренировки.

Плавание.

Формирование учебных групп по уровню плавательной подготовленности. общеразвивающие и специальные упражнения на суше и в воде. Контроль освоения навыков плавания. Правила безопасности при проведении занятий.

Базовый уровень. Формирование начальных навыков плавания

(знакомство со свойствами воды, погружение, всплывание, лежание, скольжение, дыхание). Освоение техники плавания кролем на груди и на спине, основ плавания брассом. Изучение стартов и поворотов.

Повышенный уровень. Совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Применение интервальных и повторных методов тренировки, участие в тренировочных эстафетах и соревнованиях. Освоение прикладного плавания (брасс на спине, на боку), способов оказания помощи на воде.

Гимнастика.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития силы, гибкости и координации. Обучение технике страховки и самостраховки. Освоение и отработка базовых элементов. Совершенствование техники и комбинационной подготовленности. Учебные соревнования.

Базовый уровень. Освоение строевых приемов и команд, общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). Изучение основ техники акробатических элементов: кувырки вперед и назад; «мост»; стойка на лопатках («березка»); перекаты. Выполнение вольных упражнений, включающих простейшие связки из изученных элементов. Освоение упражнений на гимнастической скамейке и бревне (равновесие, ходьба, повороты), висы и упоры на гимнастической стенке и перекладине (низкой и высокой), опорные прыжки через козла или коня (согнув ноги, ноги врозь). Выполнение простых комбинаций из освоенных элементов.

Повышенный уровень.

Вольные упражнения: совершенствование техники акробатических элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, переворот в сторону («колесо»)); составление и выполнение комбинаций, включающих прыжки, повороты, равновесия, акробатические связки, с соблюдением требований к хореографии и выразительности.

Упражнения на снарядах.

Мужские снаряды: упражнения на перекладине (подъем переворотом, соскок махом назад); на параллельных брусьях (упоры, махи, соскоки); на кольцах (висы, упоры, размахивания); опорные прыжки через коня в длину (ноги врозь).

Женские снаряды: упражнения на разновысоких брусьях (висы, махи, подъемы, соскоки); на бревне (ходьба, прыжки, повороты, равновесия, акробатические элементы вскок и соскок); опорные прыжки через коня в ширину (согнув ноги, ноги врозь).

Акробатика: боковой переворот с поворотом во второй половине элемента (рондат), прыжок назад с ног на руки и курбет на ноги (фляк), сальто вперед и назад с места и в связке с разбега (с помощью); составление и выполнение акробатических комбинаций и связок.

Решением кафедры перечень видов спорта может быть расширен. Основанием является развитие и популяризация видов спорта, которые

включены в программу Республиканской универсиады (спортивные единоборства, спортивное ориентирование, пауэрлифтинг, гиревой спорт, танцевальная аэробика, гребля, тяжелая атлетика, армрестлинг, туризм, шахматы и др.), а также другие виды спорта, имеющие высокую популярность среди студенческой молодежи (тайский бокс, таэквондо, велоспорт, триатлон, чирлидинг, стрельба, прикладные виды спорта и др.).

Особенности применения средств из различных видов спорта на учебных занятиях со студентами СМГ

Применение средств различных видов спорта в работе со студентами СМГ должно осуществляться с учетом индивидуальных показателей здоровья и характера заболеваний. Все занятия носят щадящий характер с дозированной нагрузкой, исключающей перенапряжение и переутомление.

В процессе занятий особое внимание уделяется формированию правильной осанки, развитию координации движений и функций дыхательной системы. Занятия завершаются упражнениями на расслабление и восстановление дыхания.

Изучение элементов видов спорта на учебных занятиях со студентами СМГ должно начинаться с освоения правил безопасного поведения и особенностей нормирования физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья занимающихся.

В процессе изучения вида спорта студенты СМГ могут освоить правила соревнований и привлекаться для организации и судейства спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Спортивные игры.

Применение полученных навыков технических действий спортивной игры в подвижных играх и низкоинтенсивных эстафетах. Проведение учебных игр с использованием облегченного инвентаря, уменьшением размеров площадки, снижением длительности игры, увеличением количества замен игроков.

Баскетбол, баскетбол 3×3.

Освоение игровых приемов (элементы техники передвижений, держания, ловли, передач, ведения и бросков мяча). Отработка взаимодействия в парах. Разучивание индивидуальных действий и групповых взаимодействий в парах и тройках (отдал – ворвись, скрестный ход, большая и малая восьмерка).

Волейбол, пляжный волейбол.

Освоение стоек и способов перемещения по площадке. Разучивание техники приема и передачи мяча руками сверху и снизу. Закрепление нижней прямой и укороченной подачи через сетку. Отработка расположения игроков при приеме подачи и базовых командных действий.

Мини-футбол, пляжный футбол.

Освоение различных способов ведения мяча. Разучивание техники передач мяча на короткие расстояния в парах и квадратах. Закрепление ударов по неподвижному мячу разными частями стопы. Отработка технико-

тактических связок и комбинаций (ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача). Совершенствование точности ударов и жонглирования мячом.

Гандбол.

Освоение стоек и способов передачи мяча одной рукой сверху, сбоку, из-за головы двумя руками; передач и ловли мяча в двойках/тройках, с отскоком от пола. Разучивание техники ведения мяча с изменением направления движения. Изучение и закрепление бросков мяча в цель с трех шагов. Отработка взаимодействия в двойках и тройках через передачи с отскоком от пола.

Теннис, настольный теннис, бадминтон.

Освоение хвата ракетки, основных стоек и способов перемещений. Разучивание техники выполнения подач и ударов с лета и с отскока. Закрепление тактических основ парной игры. При обучении техническим элементам акцент на развитие координационных способностей и реакции на движение.

Легкая атлетика.

Циклические виды. Освоение основных методик контроля физической нагрузки (пульсометрия, шкала субъективного восприятия нагрузки) при занятиях циклическими видами легкой атлетики.

Ходьба. Дозированная ходьба в медленном (60–80 шаг/мин), среднем (80–100 шаг/мин), быстром (100–120 шаг/мин) темпе. Ходьба на заданное расстояние или время с заданной скоростью. Оздоровительная и спортивная ходьба.

Бег. Бег в сочетании с ходьбой. Оздоровительный бег с использованием непрерывного (с темпом 6–8 мин/км), повторного и интервального методов.

Метания. Метание теннисного мяча, мяча 150 г с места по коридору 10 м на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 15–18 м. Броски набивного мяча (1 кг): из-за головы двумя руками в исходных положениях сидя и стоя; двумя руками от груди; одной рукой от плеча; назад, броском с двух рук.

Лыжные гонки.

Изучение особенностей занятий физическими упражнениями в условиях низких температур. Строевые команды и упражнения с лыжами и на лыжах. Техника передвижения: ступающий и скользящий шаг. Классические лыжные ходы (одновременный бесшажный, попеременный двухшажный). Спуски на лыжах в различных стойках с пологих склонов и подъемы на лыжах («полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»). Простейшие способы торможения. Техника передвижения по различному рельефу. Передвижение на лыжах по равнинной местности на дистанции до 2–3 км с учетом показаний и противопоказаний к выполнению физической нагрузки.

Плавание.

Изучение правил безопасности при проведении занятий в бассейне. Формирование начальных навыков плавания (знакомство со свойствами воды, погружение, всплытие, лежание, скольжение, дыхание). Изучение техники

спортивных и облегченных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс и их разновидности) применительно к специфике нозологической формы заболевания, общего состояния здоровья и уровня плавательной подготовленности.

Корректирующие упражнения целенаправленного воздействия на опорно-двигательный аппарат:

- упражнения, активно вытягивающие позвоночник (плавание брассом на груди с максимально удлиненной паузой скольжения);
- упражнения в изометрическом режиме в положении коррекции основной дуги сколиоза с ассиметричным исходным положением для плечевого и тазового пояса;
- плавание с коррекцией деформаций позвоночника в сагиттальной плоскости, коррекцией других деформаций и плоскостопия;
- упражнения на развитие силы (равномерное плавание, плавание в ластах, с лопатками, плавательными досками и др.);
- малоподвижные и подвижные игры на воде.

Применение всех видов плавательных упражнений осуществляется с предварительной постановкой правильного дыхания на суше и воде, дыхательными упражнениями, дозированным плаванием с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, с удлиненным выдохом и совершенствованием техники плавания.

Гимнастика.

Обучение методам контроля и самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Освоение строевых приемов и команд, общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Разработка комплексов физических упражнений с учетом заболеваний, медицинских показаний и противопоказаний, а также половозрастных характеристик обучающихся.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч), использование специального инвентаря и тренажерного оборудования. Упражнения статического (изометрического) и динамического (изотонического) характера. Выполнение упражнений в различных исходных положениях (стоя, в движении, сидя, лежа). Упражнения для развития силы, гибкости и координации. Дыхательные упражнения для снижения общей нагрузки и восстановления. Упражнения на формирование навыка правильной осанки. Релаксационные упражнения для развития способности к произвольному расслаблению мышц.

Специально-оздоровительные упражнения. Упражнения, направленные на восстановление физической работоспособности после перенесенных заболеваний и улучшение адаптационных возможностей организма.

Корректирующие упражнения: специальные упражнения для коррекции деформаций опорно-двигательного аппарата и укрепления мышечного корсета; суставная гимнастика; упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.

Специальные дыхательные упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры, улучшения функции внешнего дыхания, профилактики гиповентиляции и застойных явлений в легких.

Статические дыхательные упражнения: регулирование длительности и мощности вдоха/выдоха; звуковая гимнастика; контролируемая задержка дыхания на вдохе и выдохе (не более 5–7 секунд); дыхание с сопротивлением через суженое горло или с использованием дыхательных тренажеров; диафрагмальное (брюшное) дыхание.

Динамические дыхательные упражнения: сочетание дыхательных актов с движениями конечностей и туловища, включая грудное, брюшное и полное (смешанное) дыхание.

Гимнастика для глаз. Специальные упражнения для наружных (прямых и косых) и внутренних (цилиарных) мышц глаза. Приемы самомассажа глаз (зажмуривание, моргание, дозированное надавливание на веки). Использование авторских систем восстановления зрения.

Виды фитнеса

Фитнес представляет собой многокомпонентную систему физкультурно-оздоровительных средств, направленных на совершенствование двигательных способностей, оптимизацию функционального состояния организма, коррекцию нарушений и формирование устойчивой мотивации к регулярной двигательной активности. Фитнес включает разнообразные направления, различающиеся по целям, средствам, методам и уровню координационной сложности.

В структуру фитнеса, представленную в данном разделе, входят аэробные программы, ориентированные на развитие общей выносливости; силовые виды, направленные на формирование силовых способностей и повышение стабилизационной функции глубоких мышечных структур; коррекционно-оздоровительные программы, обеспечивающие профилактику и устранение нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости; восточные фитнес-системы, основанные на дыхательных технологиях, координированных циклических двигательных действиях и методах регулятивного воздействия на функциональное состояние организма.

Изучение фитнес-направлений для студентов основной и подготовительной групп направлено на укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, освоение доступных двигательных навыков и формирование культуры самостоятельной физкультурной деятельности.

1. Аэробика и ее разновидности.

1.1. Базовая аэробика.

1.1.1. Средства и основы базовой аэробики.

Освоение базовых упражнений аэробики, выполняемых под музыкальное сопровождение (базовые шаги, движения рук, махи, повороты, прыжки, бег на месте). Изучение двигательных действий низкоударного и высокоударного характера. Регулирование интенсивности нагрузки изменением темповых и ритмических характеристик музыкального

сопровождения. Постепенное усложнение учебного материала, переход от простых шагов к комбинациям и связкам с повышенной координационной сложностью.

1.1.2. Техника и методика выполнения аэробных связок.

Построение связок и комплексов. Совершенствование техники шагов и переходов, синхронизация движений с музыкальной структурой, формирование устойчивых двигательных паттернов. Повышение координационной сложности посредством включения элементов различной направленности и изменения плоскостей движения.

1.2. Танцевальная аэробика.

1.2.1. Классические направления танцевальной аэробики.

Использование элементов традиционных танцевальных стилей для развития чувства ритма и согласованности движений. Особенности хореографии: латина, ча-ча-ча, самба, джаз-танец, фокстрот и другие стилизованные формы классической танцевальной аэробики. Освоение характерных шагов, движений туловища и рук.

1.2.2. Современные направления танцевальной аэробики.

Изучение современных и этнических танцевальных направлений: фанк, хип-хоп, ривер-данс, белли-данс, кантри, танго, рок-н-ролл, леди-данс, классик-дэнс. Освоение базовых элементов стиля, ритмического рисунка, пластики и взаимодействия с пространством. Формирование танцевальных связок с использованием принципов аэробной тренировки.

1.3. Степ-аэробика.

1.3.1. Базовый уровень степ-аэробики.

Освоение основных шагов и движений на степ-платформе, изучение техники безопасного подъема и спуска. Применение степ-платформы в различных положениях (горизонтальное, вертикальное). Развитие аэробной выносливости и координации.

1.3.2. Усложненная степ-аэробика.

Повышение сложности за счет модификаций движений, изменения темпа, направления, уровня воздействующей нагрузки. Формирование связок и композиционных блоков с последующей их интеграцией. Повышение показателей общей и специальной выносливости.

1.3.3. Танцевальный и интервальный степ.

Применение танцевальной хореографии в степ-программах под музыкальное сопровождение различных стилей.

Интервальный степ: сочетание аэробных и силовых упражнений (с использованием степ-платформы, гантелей и дополнительного оборудования). Развитие силовой выносливости, координации и аэробных возможностей.

1.4. Аквааэробика.

1.4.1. Особенности и средства аквааэробики.

Изучение специфики выполнения упражнений в водной среде (снижение ударной нагрузки, повышение сопротивления воды, вовлечение глубоких мышц-стабилизаторов). Освоение базовых движений: ходьба и бег в воде, толчки, махи, прыжки, движения рук с сопротивлением. Использование

специального оборудования (аква-гантели, пояса, доски, нудлсы).

1.4.2. Методика выполнения аэробных упражнений в воде.

Регулирование интенсивности за счет глубины погружения, сопротивления плотности воды, скорости движений и амплитуды. Дифференциация нагрузки для различных уровней физической подготовленности занимающихся. Развитие аэробной выносливости, гибкости, силовой выносливости и координации. Обучение безопасному выполнению упражнений в бассейне.

1.4.3. Акваинтервальные и акватанцевальные программы.

Чередование периодов интенсивной нагрузки и восстановления с применением упражнений различной направленности (силовых, координационных, на выносливость). Применение элементов танцевальных направлений в водной среде (латина, джаз, фанк). Развитие чувства ритма и согласованности движений.

2. Силовые виды фитнеса.

2.1. Кор-тренировка.

2.1.1. Оценка функционального состояния мышц стабилизаторов таза, бедра, позвоночного столба.

Педагогическое тестирование функционального состояния и качества функционирования мышц-стабилизаторов таза, бедра, позвоночного столба (пояснично-тазобедренный комплекс).

2.1.2. Улучшение техники выполнения двигательных паттернов

Устранение выявленных двигательных компенсаций посредством последовательного выполнения специально подобранных физических упражнений, дифференцируемых как по степени сложности, так и по объему и интенсивности корригирующих воздействий.

2.1.3. Улучшение архитектоники функционального состояния мышц пояснично-тазобедренного комплекса (ПТК).

Достижение гармоничности архитектоники функционального состояния мышц ПТК (исправление дисбаланса между сегментами) путем применения определенных физических упражнений и требуемых параметров физической нагрузки.

2.1.4. Развитие силовой выносливости мышц ПТК.

Применение физических нагрузок и упражнений стимулирующего характера для повышения показателей силовой выносливости мышц-стабилизаторов таза, бедра, позвоночника.

2.2. Бодибилдинг.

2.2.1. Анализ состава массы тела и силовых способностей.

Оценка компонентного состава массы тела: измерение процента жировой ткани, мышечной массы, костной массы, воды в организме. Определение индекса массы тела (ИМТ). Применение комплексного подхода в оценке силовых способностей.

2.2.2. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений бодибилдинга.

Обучение с последующим совершенствованием и закреплением техники

выполнения базовых и изолирующих физических упражнений, выполняемых как в тренажерных устройствах, так и со свободными отягощениями.

2.2.3. Увеличение гипертрофии скелетных мышц.

Изучение и применение на практике основных тренировочных принципов и методик бодибилдинга с целью увеличения мышечной массы.

2.2.4. Повышение собственно-силовых способностей.

Развитие собственно-силовых способностей: задачи, средства, методы, параметры объема и интенсивности направленных физических нагрузок.

2.3. Кроссфит.

2.3.1. Циклическая кроссфит-тренировка.

Выполнение интервальным и непрерывным методами комплексов физических упражнений, направленных на повышение аэробной выносливости.

2.3.2. Гимнастическая кроссфит-тренировка.

Выполнение интервальным методом комплексов физических упражнений, включающих преимущественно элементы гимнастики (подтягивания, сгибание/разгибание рук в упоре лежа на параллельных брусьях, кольцах, стойках, медболах, прыжки, упражнения с использованием собственного веса тела), направленных на развитие силы, гибкости, координации, выносливости и повышение уровня функциональной подготовленности.

2.3.3. Тяжелоатлетическая кроссфит-тренировка.

Освоение и совершенствование техники выполнения базовых тяжелоатлетических физических упражнений и упражнений с отягощениями: рывок штанги, толчок штанги, трастер (кластер) со штангой, гирей, гантелью, медболом и др. Выполнение интервальным методом комплексов, преимущественно состоящих из тяжелоатлетических упражнений и направленных на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.

2.3.4. Кроссфит-тренировки комплексной направленности.

Выполнение интервальным методом смешанных комплексов физических упражнений, включающих элементы тяжелой атлетики, гимнастики и циклических нагрузок (бег, прыжки на скакалке, упражнения с медболом, тренажерами и др.). Комплексы направлены на всестороннее и гармоничное развитие двигательных способностей. Формирование устойчивой функциональной подготовленности и общей физической работоспособности в условиях высокоинтенсивной тренировки.

3. Циклические виды фитнеса.

3.1. Оздоровительная ходьба и бег.

3.1.1. Основы техники оздоровительной ходьбы и бега.

Освоение техники оздоровительной ходьбы и бега, включающей поддержание правильной осанки, сохранение физиологических изгибов позвоночника, перекал стопы с пятки на носок и оптимальную длину шага. Формирование навыков согласованной работы рук и ног, предотвращение излишнего мышечного напряжения в поясе верхних конечностей и шейно-

воротниковой зоне. Изучение особенностей выполнения ходьбы и бега в равномерном и переменном темпе по различному рельефу местности.

3.1.2. Регулирование интенсивности и контроль физической нагрузки.

Освоение способов регулирования нагрузки за счет изменения скорости передвижения, длительности и протяженности дистанции с использованием непрерывного, интервального и переменного методов. Формирование навыков контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений, уровню субъективного утомления, частоте и глубине дыхания. Обучение применению простых методик самоконтроля (подсчет пульса, «разговорный тест» и др.) для выбора адекватной интенсивности с учетом уровня подготовленности.

3.1.3. Построение оздоровительных программ ходьбы и бега.

Освоение вариантов оздоровительной ходьбы и бега, включающих равномерный бег низкой и средней интенсивности, чередование ходьбы и бега, ускорения на отдельных отрезках дистанции. Постепенное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки. Формирование устойчивого двигательного стереотипа экономичной техники передвижения, направленной на развитие общей выносливости и повышение функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3.2. Скандинавская ходьба.

3.2.1. Основы техники скандинавской ходьбы.

Освоение базовой техники скандинавской ходьбы с применением специальных палок (подбор оптимальной длины палок, постановка палок под углом к опоре, формирование диагонального шагового паттерна с согласованной работой рук и ног, предотвращение чрезмерного наклона туловища вперед). Обучение плавным и энергичным отталкиваниям палками, обеспечивающим включение мышц плечевого пояса, спины и туловища при снижении ударной нагрузки на суставы нижних конечностей и позвоночник.

3.2.2. Оборудование и организация занятий скандинавской ходьбой.

Изучение требований к подбору палок (длина, материал, рукоятка, темляк, наконечники), обуви и одежды для занятий скандинавской ходьбой в различные сезоны года. Формирование навыков использования палок на разных типах покрытия (асфальт, грунт, снег, трава) с учетом применения резиновых насадок или острых наконечников. Освоение правил построения группы и дистанции между участниками во время передвижения для предотвращения взаимных помех и травм.

3.2.3. Регулирование нагрузки и вариативность маршрутов.

Освоение методов изменения нагрузки за счет выбора длины и профиля маршрута (ровная местность, подъемы, спуски), изменения темпа ходьбы и длительности интенсивных отрезков. Использование равномерного, переменного и интервального методов в зависимости от задач занятия. Формирование навыков самостоятельного подбора маршрутов различной протяженности и сложности с учетом физической подготовленности.

4. Виды фитнеса коррекционно-оздоровительной направленности.

4.1. Пилатес.

4.1.1. Основы методики и техническая подготовка в пилатесе.

Освоение базовых принципов пилатеса, включающих контроль мышечного центра стабилизации, поддержание нейтрального положения позвоночника, плавность и точность двигательных действий, а также согласование дыхания и мышечного усилия. Изучение дыхания в нижнебоковые отделы грудной клетки как основы правильного выполнения упражнений. Формирование навыка активации глубоких мышц-стабилизаторов, таких как поперечная мышца живота, многораздельные мышцы позвоночника и мышцы тазового дна, при отсутствии избыточного напряжения поверхностных мышечных групп.

4.1.2. Базовые и модифицированные упражнения пилатеса.

Отработка техники выполнения фундаментальных упражнений: «сотня», «перекат назад», «ножницы», «круг одной ногой», «лодочка». Постепенное усложнение двигательных комбинаций, повышение координационной сложности, увеличение длительности и амплитуды упражнений. Поддержание нейтрального положения позвоночника без избыточного лордоза, сохранение удлиненной оси тела, симметричная активация глубоких мышц-стабилизаторов и устойчивый ритм дыхания, согласованный с фазами движения.

4.1.3. Пилатес для укрепления мышечного корсета и коррекции осанки.

Применение пилатеса для укрепления глубоких мышц, формирующих правильное положение позвоночника. Использование статических («планка», «боковая планка», «поза стола») и динамических упражнений (сегментарный подъем позвоночника, плавные движения с контролем таза) для развития силовой выносливости мышц спины, живота и тазобедренного пояса. Коррекция нарушений осанки (сутулость, плоская спина) через активизацию глубоких стабилизаторов позвоночника и контролируемое растягивание мышечных групп с гипертонусом (грудные мышцы, поясничный отдел) за счет сознательного вытяжения позвоночника и координации дыхания.

4.1.4. Оборудование и средства пилатеса.

Применение гимнастических ковриков, эластичных лент, мячей малого диаметра, пилатес-колец, фитболов для усложнения упражнений, улучшения координации и увеличения амплитуды движений.

4.2. *Фитнес-йога.*

4.2.1. Основы техники фитнес-йоги и принципы дыхания.

Формирование правильного положения осей тела в статических положениях и в движении. Освоение принципов безопасного выполнения асан, включающих: расслабление, осевое вытяжение (декомпрессию) позвоночника, сохранение физиологических изгибов и предотвращение избыточного лордоза и кифоза. Применение полного дыхания, основанного на диафрагмальных и грудных паттернах. Использование виньяс – согласованных с дыханием плавных переходов между асанами.

4.2.2. Базовые асаны фитнес-йоги и их модификации.

Освоение основных групп асан: в положении стоя и в положении сидя или лёжа на полу (наклоны, прогибы, скручивания, балансы). Совершенствование за счет расслабления, улучшения сенсомоторной

регуляции, снижения мышечной активности и равномерного распределения нагрузки, что должно отразиться в постепенном увеличении амплитуды движений, длительности удержания позы, согласованной активации мышц-стабилизаторов.

4.2.3. Фитнес-йога для коррекции осанки и развития гибкости.

Использование асан направлено на улучшение сенсомоторной регуляции, устранение хронического мышечного напряжения в грудном и поясничном отделах, активацию глубоких и поверхностных мышц туловища, повышение подвижности позвоночника. Применение дыхательных упражнений и статических поз с акцентом на расслаблении позволит снизить эмоциональное напряжение, улучшить концентрацию внимания и восстановить общее психофизиологическое состояние.

4.2.4. Оборудование и средства фитнес-йоги.

Применение ковриков, ремней, валиков и подставок для повышения доступности упражнений, учета индивидуальных возможностей, обеспечения правильного выполнения асан.

4.3. Стретчинг.

4.3.1. Теоретические основы стретчинга и виды растягивания мышц.

Влияние статического и динамического растягивания на мышцы, связки и фасциальные структуры; особенности пассивного, активного, изометрического растягиваний. Контроль амплитуды для предотвращения травм и постепенного увеличения подвижности суставов.

4.3.2. Статический и динамический стретчинг.

Статический стретчинг: длительное удержание положений с постепенным увеличением амплитуды. Динамический стретчинг: плавные контролируемые движения, выполняемые в полном или увеличивающемся диапазоне. Формирование комплекса упражнений для основных мышечных групп (мышцы задней поверхности бедра, квадрицепсы, приводящие мышцы, мышцы спины, грудные мышцы, мышцы голени).

4.3.3. Стретчинг для коррекции осанки и восстановления после нагрузок.

Использование упражнений на растягивание для снятия мышечного напряжения, профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, коррекции дисбаланса тонуса между мышцами. Включение упражнений на увеличение подвижности суставов. Применение стретчинга как средства восстановления после силовых и аэробных нагрузок.

4.3.4. Средства и оборудование для стретчинга.

Использование ковриков, ремней, опорных блоков, валиков и стен для удобного и безопасного выполнения упражнений на растягивание, для увеличения диапазона движений и адаптации упражнений под индивидуальный уровень гибкости.

4.4. Футбол-тренинг.

4.4.1. Основы использования футбола.

Изучение свойств футбола как нестабильной опоры, развитие равновесия, улучшение работы глубоких мышц-стабилизаторов. Освоение основных исходных положений: сидя, лежа, упор руками/ногами на мяче.

Контроль положения позвоночника и дыхательных паттернов при выполнении упражнений.

4.4.2. Укрепление мышц туловища, ног и плечевого пояса на фитболе.

Выполнение стато-динамических упражнений (перекаты, подъемы таза, планки на фитболе, разгибания спины, скручивания, приседания с опорой на мяч). Развитие силовой выносливости и координации движений. Использование дополнительного оборудования: гантелей, эластичных лент.

4.4.3. Фитбол-тренинг для коррекции осанки.

Применение упражнений на повышение подвижности позвоночного столба, удлинение мышечных групп с повышенным тонусом и снижение напряжения в мышечно-фасциальных линиях. Использование фитбола для постепенного вытяжения и улучшения постурального баланса, а также устранения локальных мышечно-фасциальных ограничений. Формирование навыков поддержания физиологически правильной осанки.

5. Восточные оздоровительные системы.

5.1. Оздоровительное ушу.

5.1.1. Основы техники и базовые стойки оздоровительного ушу.

Освоение цзибеньгун (базовой техники), выполнение основных перемещений, движений тела и рук без акцентированной силовой нагрузки. Развитие координации движений.

5.1.2. Корригирующие и укрепляющие упражнения ушу.

Применение традиционных упражнений ушу для улучшения подвижности суставов, эластичности мышц, связок и сухожилий. Использование регламентированных двигательных циклов с контролируемой амплитудой для укрепления мышц ног, таза, спины и плечевого пояса.

5.1.3. Формы и связки оздоровительного ушу.

Изучение простых комплексов, не имеющих соревновательной направленности и ориентированных на согласованность двигательных действий, совершенствование дыхательной регуляции и концентрацию внимания. Выполнение связок, построенных на чередовании плавных и акцентированных движений.

5.2. Тайцзицюань.

5.2.1. Основы тайцзицюань.

Формирование начальных навыков управления положением тела, включая рациональное распределение центра тяжести и выполнение переходов между позами при сохранении контроля дыхания. Выполнение медленных, координированных движений в полном доступном объеме амплитуды.

5.2.2. Тайцзицюань как средство восстановления.

Использование циклических, ритмически организованных движений для снижения избыточного мышечного напряжения, повышения подвижности позвоночного столба и улучшения психофизиологического состояния. Применение элементов тайцзицюань с целью повышения стрессоустойчивости и улучшения функционального состояния опорно-двигательного аппарата.

5.2.3. Изучение базовых форм тайцзицюань

Овладение укороченными и адаптированными комплексами (8 форм, 24 формы). Постепенное освоение последовательности движений с акцентом на поддержание равновесия, плавность траекторий и непрерывность выполнения. Формирование координации движений, концентрации внимания и контроля дыхания как основных характеристик техники.

5.3. Цигун.

5.3.1. Цигун для коррекции осанки.

Изучение системы цигун, направленной на повышение подвижности суставов, предусматривает последовательное выполнение упражнений с малой и средней амплитудой.

5.3.2. Оздоровительные комплексы цигун.

Развитие гибкости, устойчивости, силы глубоких мышц и совершенствование внутримышечной и межмышечной координации путем изучения базовых комплексов цигун Бадуаньцинъ (8 кусков парчи) и Ицзицинъ (канон об изменении мышц и сухожилий). Выполнение упражнений в положении стоя, сидя и в динамических режимах с контролируемой амплитудой и плавностью движений.

5.3.3. Дыхательные практики цигун.

Освоение различных видов дыхания, включая диафрагмальное, нижнее и смешанное, выполняемых в статических положениях тела и динамических режимах. Обеспечение согласованности дыхания и движения как основы регуляции функционального состояния. Формирование навыков контролируемой активации глубоких мышечных структур и нормализация дыхательной функции.

Особенности применения средств из различных видов фитнеса на учебных занятиях со студентами СМГ

Применение средств фитнеса в работе со студентами СМГ должно осуществляться с учетом индивидуальных показателей здоровья, характера заболеваний и задач оздоровительно-коррекционной направленности. Все занятия носят строго дозированный и щадящий характер, исключая перенапряжение, переутомление и действие ударных нагрузок. Основное внимание уделяется укреплению мышечного корсета, формированию правильной осанки, развитию координации, дыхательной функции и общей функциональной устойчивости организма.

Занятия видами фитнеса со студентами СМГ должно быть организовано по следующим общим методическим принципам:

- индивидуализация – подбор средств и дозировка нагрузки строго по медицинским показаниям и с учетом противопоказаний;
- постепенность – поэтапное увеличение продолжительности и сложности упражнений;
- контроль – постоянный мониторинг самочувствия, частоты сердечных сокращений и техники выполнения;

- акцент на технику и осознанность – качество движения важнее количества повторений, интеграция дыхательных и релаксационных упражнений в каждый комплекс;

- щадящий режим – исключение соревновательного момента, упражнений на скорость, максимальную силу и выносливость.

1. Аэробика и ее разновидности.

Базовая и танцевальная аэробика. Применяются преимущественно низкоударные варианты шагов и движений. Темп музыкального сопровождения – медленный или средний. Исключаются сложные координационные связки, прыжки и резкие изменения направления. Акцент делается на ритмичности движений, согласовании с дыханием и контроле осанки.

Степ-аэробика. Используется степ-платформа минимальной высоты, допускается выполнение шагов без степ-платформы. Исключаются прыжки на/с платформы. Все упражнения проводятся в умеренном темпе – от медленного к среднему, что позволяет плавно развивать координацию движений и последовательно укреплять мышцы ног.

Аквааэробика. Рекомендована как безопасный и эффективный метод физической подготовки для студентов с функциональными ограничениями, включая нарушения опорно-двигательного аппарата, избыточную массу тела и венозную недостаточность. Благодаря выталкивающей силе воды значительно снижается осевая нагрузка на позвоночник и суставы, что позволяет проводить занятия без риска травмирования. Движения в воде обеспечивают достаточную нагрузку для укрепления мышечного корсета и развития общей выносливости. Интенсивность занятий регулируется глубиной погружения (от пояса до уровня груди), амплитудой и скоростью выполнения движений.

2. Силовые виды фитнеса.

Допустимо использование отдельных упражнений с минимальными отягощениями (гантели 1–3 кг, эластичные ленты, собственный вес тела) строго по индивидуальным показаниям, например, для локального укрепления мышц при сколиозе. Исключаются упражнения, связанные с натуживанием, задержкой дыхания и подъемом отягощений над головой.

Кор-тренировка (тренировка мышц кора). Выполняется как основное направление для укрепления глубоких мышц-стабилизаторов позвоночника, таза и бедер. Упражнения носят статодинамический характер, выполняются в медленном темпе с акцентом на технику и изоляцию целевых мышечных групп. Полностью исключаются осевые нагрузки на позвоночник и упражнения, вызывающие натуживание.

3. Циклические виды фитнеса.

Являются основой для развития общей выносливости. Оздоровительная ходьба – базовое средство. Скандинавская ходьба (с палками) рекомендуется для разгрузки суставов и включения в работу мышц плечевого пояса. Бег применяется ограниченно, в виде кратковременных дозированных отрезков, чередуемых с ходьбой (интервальный метод), и только при отсутствии

противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Обязателен контроль пульса (в пределах 120–140 уд/мин в основной части занятия).

В качестве специфического средства развития общей выносливости может использоваться терренкур – метод дозированных восхождений. Сочетание ходьбы по горизонтальной плоскости с восхождениями по холмистой местности и спусками в пределах 3–15 градусов. Категории маршрутов, отличающихся углом подъема и длиной дистанции: легкий (1–2 км без подъема), средний (0,5–1 км при подъеме на 5–10 градусов), трудный (подъем на 10–15 градусов).

4. Виды фитнеса коррекционно-оздоровительной направленности.

Пилатес. Акцент делается на упражнениях, выполняемых в положении лежа и сидя, направленных на контроль центра стабилизации (кора), дыхание, плавность и точность движений. Способствует формированию мышечного корсета и улучшению нейромышечной связи.

Фитнес-йога. Используются статические асаны (удержание поз) в облегченных вариантах, дыхательные практики (пранаямы) и простые динамические связки. Исключаются сложные балансы, глубокие прогибы и скручивания. Направлена на развитие гибкости, снятие мышечного напряжения, улучшение осанки и психоэмоциональной регуляции.

Стретчинг. Применяется преимущественно статический стретчинг (удержание позы 10–30 секунд без болевых ощущений). Направлен на увеличение эластичности мышц и подвижности суставов, снятие гипертонуса, улучшение восстановления. Исключаются баллистические (пружинящие) и активные силовые растягивания.

Фитбол-тренинг. Упражнения на нестабильной опоре (гимнастическом мяче) эффективны для развития глубоких стабилизаторов, координации и коррекции осанки. Выполняются с акцентом на контроль равновесия и положения тела.

5. Восточные оздоровительные системы.

Ушу, тайцзицюань и цигун рекомендованы для студентов СМГ благодаря низкой травмоопасности, плавным движениям и синхронизации с дыханием. Эти практики развивают координацию, равновесие и концентрацию, снижают тревожность, нормализуют вегетативные функции и улучшают дыхание. Особенно эффективны при вегетативных нарушениях и в реабилитационный период.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Целью ППФП является обеспечение психофизической готовности и пригодности студентов к профессиональной деятельности. Эта подготовка является обязательным разделом учебной программы по физической культуре в УВО. Содержание ППФП не является универсальным, оно конкретизируется с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности студентов и материально-технических возможностей конкретного УВО.

Задачи ППФП определяются особенностями будущей профессии и

сводятся к следующему:

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

Средства ППФП можно группировать в следующем порядке:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта и фитнеса;
- прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта, предполагающие их целостное использование;
- вспомогательные виды спорта, дополняющие образовательный процесс по разделу ППФП.

Формы и содержание внеучебных занятий физической культурой

Внеучебные занятия (таблица 5) обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют успешному выполнению требований текущей и промежуточной аттестации по физической культуре. Руководство, консультационное сопровождение и контроль за организацией внеучебных форм занятий осуществляются профессорско-преподавательским составом кафедр, осуществляющих преподавание учебной дисциплины «Физическая культура».

Таблица 5 – Формы внеучебных занятий и их содержание

Рекомендуемые формы	Примерное содержание
В режиме учебного дня: утренняя гимнастика, физкультминутки, активные перемены, динамические паузы, оздоровительные прогулки, кратковременные мини-тренировки, гимнастика для глаз и осанки, короткие занятия с использованием фитнес-приложений	Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику утомления и снижение статической нагрузки на опорно-двигательный аппарат; дыхательные упражнения; глазодвигательная гимнастика; упражнения для мышц шейно-воротниковой зоны и спины; короткие оздоровительные прогулки и «маршруты здоровья» по территории УВО; мини-комплексы упражнений с собственным весом и малым инвентарем, в том числе по рекомендациям мобильных фитнес-приложений
Организованные: секции по видам спорта, физкультурно-оздоровительные группы, спортивные группы по интересам, туристские походы	Учебно-тренировочные занятия по видам спорта; занятия различными видами фитнеса; программы общей физической подготовки; туристско-оздоровительные маршруты и походы
Самостоятельные: индивидуальные и групповые	Занятия физическими упражнениями, направленные на повышение физической подготовленности, улучшение функционального состояния и нормализацию показателей физического развития

Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	Дни здоровья, соревнования между учебными группами и факультетами, массовые спортивные и физкультурно-оздоровительные акции, тематические спортивные праздники, спортивные фестивали и турниры УВО
Спортивные соревнования	Участие сборных команд университета в городских, республиканских и международных соревнованиях (Универсиаде, чемпионатах Республики Беларусь, Европы, мира, турнирах и матчевых встречах по видам спорта)

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендуемые методы (технологии) обучения

Образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» целесообразно реализовывать на основе следующих методов (технологий) обучения:

- проблемно-модульного обучения (решение практико-ориентированных задач по организации занятий, подбору средств и методов развивающе-тренирующего воздействия);
- учебно-исследовательской деятельности (оценка физической подготовленности, анализ функционального состояния, фитнес-тестирование);
- проектных технологий (разработка комплексов упражнений, индивидуальных и групповых программ занятий физическими упражнениями);
- коммуникативных технологий (дискуссии, мини-презентации, мозговой штурм, обсуждение роли физической культуры и фитнеса в жизни человека);
- игровых технологий (индивидуальные и командные игры, подвижные игры, игровой метод при обучении двигательным действиям и развитии двигательных способностей);
- цифровых образовательных технологий (электронные средства обучения, интерактивные модели, мультимедийные технологии, технологии искусственного интеллекта);
- цифровых технологий в физической культуре (мониторинг физической активности и функционального состояния, фитнес-приложения, геймификация, компьютеризированное оборудование для занятий физическими упражнениями).

Для контроля и оценки учебных достижений и физической подготовленности могут применяться рейтингово-балльные и кредитно-модульные системы, а также различные формы самостоятельной работы с использованием цифровой информационно-образовательной среды УВО, носимых устройств (датчики, фитнес-трекеры).

Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Самостоятельные занятия физическими упражнениями – это различные виды индивидуальной и групповой активности, осуществляемые во внеучебное время (дома, в общежитии, на спортивных площадках и др.) по выполнению физической нагрузки и двигательных заданий под опосредованным методическим руководством преподавателя. В практике УВО самостоятельные занятия физическими упражнениями реализуются в формах, различающихся степенью самостоятельности, уровнем методического и технического обеспечения.

Содержание самостоятельных занятий состоит в применении в режиме свободного времени физических упражнений из различных видов спорта и фитнеса, а также разнообразной двигательной активности, ориентированных на нормализацию и улучшение физического состояния.

В процессе самостоятельных занятий для контроля интенсивности и объема физической нагрузки, мониторинга частоты сердечных сокращений, фиксации двигательной активности могут использоваться технические устройства (смарт-часы, датчики, трекеры).

Требования к проведению текущей и промежуточной аттестации

Аттестация студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» является неотъемлемой частью образовательного процесса и направлена на определение соответствия результатов учебной деятельности требованиям учебной программы.

Система контроля и оценки уровня учебных достижений в процессе формирования физической культуры личности предполагает комплексную диагностику четырех взаимосвязанных компонентов:

- гносеологический (когнитивный): уровень усвоения теоретико-методических знаний, необходимых для грамотного использования средств физической культуры;

- аксиологический и мотивационно-потребностный: сформированность ценностного отношения к здоровью, установка на здоровый образ жизни, интерес и активность в физкультурно-спортивной деятельности;

- деятельностный (операциональный): владение двигательными умениями и навыками, способами самоконтроля, способность методически правильно организовать самостоятельные занятия;

- физический (кондиционный): уровень развития двигательных способностей и функциональных возможностей организма.

Контрольные и оценочные мероприятия осуществляются в рамках текущей и промежуточной аттестации по модулям (разделам) учебной программы УВО.

Текущая аттестация проводится в течение семестра с целью оперативного контроля за качеством освоения дисциплины и стимулирования личностного роста студента.

Рекомендуемые формы и содержание текущей аттестации:

- мониторинг образовательной и физкультурной активности: оценка систематичности работы (посещаемость), активность на занятиях, инициативность, учет участия во внеучебных мероприятиях (массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, спортивные соревнования), ведение здорового образа жизни;

- оценка знаний теоретических основ физической культуры и спорта: опрос (устный, письменный), тест, реферат, эссе, доклад, проект (разработка программ физкультурно-оздоровительных, спортивных занятий), научная (научно-методическая) разработка (публикация, выступление на научных

мероприятиях);

- оценка методико-практических умений: составление и проведение комплекса упражнений (разминка, физическая подготовка, техническая подготовка, производственная гимнастика, коррекционная гимнастика и т.п.), применение физической нагрузки в самостоятельных занятиях, судейство соревнований, мониторинг функционального состояния организма;

- тестирование физической подготовленности: выполнение тестовых упражнений и оценка уровня физической подготовленности. Целесообразно учитывать не только достигнутый результат, но и индивидуальный прирост (положительную динамику) показателей студента, что отражает его усилия и мотивацию;

- контроль технической подготовленности: оценка качества выполнения двигательных действий в избранном виде спорта, фитнеса.

Для полноценного учета ценностно-мотивационных аспектов процесса формирования физической культуры личности рекомендуется использование модульно-рейтинговой системы.

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в конце семестра (учебного года) для итоговой оценки результатов изучения дисциплины. Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» выставляется на основании выполнения студентом мероприятий текущей аттестации, которые предусмотрены в учебно-программной документации кафедры.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**Основная литература**

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – М. : КноРус, 2024. – 352 с.
2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Юрайт, 2025. – 159 с.
3. Лосева, И. И. Здоровьесберегающие технологии. Основы оздоровительного и прикладного плавания : учеб.-метод. пособие / И. И. Лосева, А. Р. Рафикова, Л. П. Кожух. – Минск : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2022. – 114 с.
4. Методические основы проведения занятий по базовой и степ-аэробике: метод. рекомендации / сост.: О. К. Будрюнас, К. В. Сысонова. – Мн. : БГУФК, 2025. – 52 с.
5. Плавание (факультативные занятия со студентами) : пособие для студентов / сост.: А. В. Солонец, Р. Э. Зимницкая. – Мн. : БНТУ, 2025. – 80 с.
6. Применение кор-тренировки в физическом воспитании студентов : пособие для студентов / М. А. Холод, Р. Э. Зимницкая, О. В. Гончарова. – Мн. – Чирчик : ITA-PRESS, 2025. – 132 с.
7. Рафикова, А. Р. Волейбол – основы самостоятельных занятий в оздоровительных целях (здоровьесберегающие технологии) : учеб.-метод. пособие / А. Р. Рафикова, В. П. Кукашинов. – Мн. : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2025. – 110 с.
8. Садовникова, В. В. Педагогическая технология обучения аэробике в учреждениях образования [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. В. Садовникова, С. В. Кашанская. – Мн. : БГУ, 2022. – URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/289015> (дата обращения: 07.12.2025).
9. Силовые виды фитнеса : учеб. пособие / М. А. Холод, Р. Э. Зимницкая, А. В. Лашук. – Мн. : РИВШ, 2025. – 230 с.
10. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина [и др.]; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Мн. : РИВШ, 2021. – 492 с.
11. Физическая культура (с приложением в QR-кодах) : учеб. пособие / М. М. Круталевич, О. Н. Онищук, В. А. Самойлова, М. Е. Кобринский ; под ред. М. М. Круталевича. – Мн. : РИВШ, 2025. – 268 с.
12. Физическая культура : курс лекций / М-во образования Респуб. Беларусь, Витебский гос. ун-тет им. П. М. Машерова, кафедра физического воспитания и спорта ; сост.: Д. А. Венкович, Э. С. Питкевич. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2021. – 149 с.

Дополнительная литература

1. Белорусский олимпийский учебник : учеб. пособие / М. Е. Кобринский [и др.]. – 2-е изд. – Мн. : РИВШ, 2012. – 226 с.
2. Гракович, О. Л. Студенческий лыжный спорт : учеб.-метод. пособие / О. Л. Гракович. – Мн. : БГУ, 2017. – 140 с.

3. Григоревич, И. В. Правила выполнения тестов для определения физического развития, функционального состояния и физической подготовленности: методические рекомендации / И. В. Григоревич, Г. В. Поляков, Е. П. Капитонова. – Мн. : БГПУ, 2022. – 36 с.
4. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М. : Флинта, 2020. – 560 с.
5. Жамойдин, Д. В. Здоровьесберегающие технологии. Хатха йога: методика дыхательных упражнений / Д. В. Жамойдин, А. Р. Рафикова, И. И. Лосева. – Мн. : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2015. – 123 с.
6. Здоровьесберегающие технологии. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Е. А. Бессмертная, Е. В. Аксютич, А. Р. Рафикова [и др.]. – Мн. : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2015. – 79 с.
7. Кобринский, М. Е. Олимпийское движение. Олимпизм. Олимпийские игры : пособие для педагогов учрежд. общ. сред. образования / М. Е. Кобринский, И. И. Гуслистова, Н. В. Апончук. – Минск : Нац. ин-т образования, 2013. – 104 с.
8. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Мн. : БГУ, 2016. – 191 с.
9. Кулинкович, Е. К. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение : пособие для учрежд. высшего образования / Е. К. Кулинкович. – Мн. : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2019. – 118 с.
10. Курс лекций по методико-биологическим проблемам спорта / сост.: К. А. Дубовик, Т. В. Мискевич, Д. Д. Сафарова. – Мн. – Чирчик : БНТУ – УЗГУФК, 2024. – 268 с.
11. Масловская, Ю. И. Соревновательный метод в физическом воспитании студенческой молодежи : пособие / Ю. И. Масловская, В. А. Овсянкин. – Мн. : БГУ, 2017. – 111 с.
12. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь / сост. П. П. Рябухин. – Мн. : Парадокс, 2007. – 72 с.
13. Новицкая, В. И. Педагогический контроль в физическом воспитании студентов: метод. рекомендации / В. И. Новицкая. – Минск : БГУ, 2019. – 58 с.
14. Рафикова, А. Р. Методические рекомендации по преподаванию учебной дисциплины «Физическая культура» для учреждений высшего образования / А. Р. Рафикова. – Минск : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2018. – 98 с.
15. Спорт высшей пробы. Европейские и Олимпийские игры / сост. И. И. Гуслистова, Э. И. Горошко. – Мн. : Бел. Энцикл. імя Пётруся Броўкі, 2018. – 95 с.
16. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учеб. пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. – Мн. : РИПО, 2015. – 328 с.
17. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Мн. : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.

18. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учеб. пособие / Т. А. Глазко [и др.]. – Мн. : МГЛУ, 2017. – 299 с.

19. Ширяев, И. А. Волейбол в физической культуре студентов : учеб. пособие / И. А. Ширяев, Э. К. Ахмеров. – Мн. : БГУ, 2016. – 190 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНЫХ И
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Таблица 1.1 – Шкала оценки уровня физической подготовленности для девушек 1–2 курсов

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й (низкий)		2-й (ниже среднего)		3-й (средний)		4-й (выше среднего)		5-й (высокий)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	129 и менее	130	137	147	158	168	179	184	189	194 и более
Бег 30 м, с	6,2 и более	6,1	5,9	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0 и менее
Челночный бег 4 × 9 м, с	11,6 и более	11,5	11,2	11,0	10,7	10,4	10,2	10,1	9,9	9,8 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и менее	4	5	6	7	9	11	13	15	17 и более
Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 60 с, раз	37 и менее	38	41	44	47	50	52	53	55	57 и более
Наклон вперед, см	1 и менее	2	5	9	12	16	17	19	21	22 и более
Бег 1000 м (мин, с) или ходьба 2000 м (мин, с)	6,34 и более	6,33	6,13	5,54	5,34	5,15	5,06	4,54	4,48	4,40 и менее
	22,21 и более	21,20	20,10	19,30	19,05	18,45	18,20	17,50	17,15	16,49 и менее

Таблица 1.2 – Шкала оценки уровня физической подготовленности для юношей 1–2 курсов

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й (низкий)		2-й (ниже среднего)		3-й (средний)		4-й (выше среднего)		5-й (высокий)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	191 и менее	192	203	212	220	231	237	242	247	252 и более
Бег 30 м, с	5,4 и более	5,3	5,1	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2 и менее
Челночный бег 4 × 9 м, с	10,0 и более	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	8,9	8,8	8,6 и менее

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	18 и менее	19	22	25	29	34	39	42	46	50 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	2	3	6	8	11	12	13	15	16 и более
Наклон вперед, см	-6 и менее	-5	-1	3	6	10	12	14	16	19 и более
Бег 1500 м, (мин, с) или ходьба 3000 м (мин, с)	7,46 и более	7,45	7,25	7,00	6,45	6,25	6,15	6,00	5,45	5,35 и менее
	26,40 и более	26,39	26,08	25,48	25,05	24,43	24,15	23,50	23,10	22,40 и менее

Таблица 1.3 – Шкала оценки уровня физической подготовленности для девушек 3–4 курсов

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й (низкий)		2-й (ниже среднего)		3-й (средний)		4-й (выше среднего)		5-й (высокий)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	149 и менее	150	155	165	175	185	190	195	200	210 и более
Бег 30 м, с	6,1 и более	6,0	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9 и менее
Челночный бег 4 × 9 м, с	11,5 и более	11,4	11,2	10,9	10,5	10,2	10,1	9,9	9,7	9,5 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и менее	4	6	8	10	12	14	16	17	20 и более
Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 60 с, раз	39 и менее	40	44	47	48	52	54	55	57	58 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	4	7	11	14	18	20	22	24	25 и более
Бег 1000 м (мин, с) или ходьба 2000 м (мин, с)	6,24 и более	6,23	5,58	5,46	5,28	5,10	5,03	4,49	4,40	4,30 и менее
	20,08 и более	20,07	19,36	19,00	18,35	18,02	17,37	17,05	16,40	16,19 и менее

Таблица 1.4 – Шкала оценки уровня физической подготовленности для юношей 3–4 курсов

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й (низкий)		2-й (ниже среднего)		3-й (средний)		4-й (выше среднего)		5-й (высокий)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	199 и менее	200	215	225	230	235	240	248	253	260 и более
Бег 30 м, с	5,3 и более	5,2	5,0	4,9	4,7	4,5	4,4	4,2	4,1	4,0 и менее
Челночный бег 4 × 9 м, с	9,8 и более	9,7	9,5	9,4	9,2	9,0	8,8	8,7	8,6	8,4 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	23 и менее	24	27	30	34	38	43	47	51	55 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	2 и менее	3	5	7	9	11	13	14	16	18 и более
Наклон вперед, см	-3 и менее	-2	0	4	8	12	16	18	21	24 и более
Бег 1500 м (мин, с) или ходьба 3000 м (мин, с)	7,31 и более	7,30	7,15	6,50	6,30	6,15	6,10	5,55	5,35	5,25 и менее
	26,30 и более	26,29	25,58	25,28	24,48	24,13	23,45	23,10	22,46	22,28 и менее

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ СМГ, ЛФК И ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Аттестация студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, строится на принципах индивидуализации, приоритета оздоровительной направленности и сознательного отношения к своему здоровью. Учебная работа студентов групп ЛФК и освобожденных от практических занятий осуществляется с акцентом на теоретическую и методическую подготовку.

Рекомендуемая система контроля и оценки уровня учебных достижений включает в себя четыре взаимосвязанных компонента.

Гносеологический (когнитивный) компонент. Оценивается уровень усвоения теоретико-методических знаний:

- для СМГ: знание показаний и противопоказаний при имеющемся заболевании, основ методики оздоровительной тренировки, правил самоконтроля;

- для ЛФК и освобожденных от практических занятий: знания о влиянии гиподинамии, механизмах воздействия физических упражнений на патологический процесс, основах здорового образа жизни (ЗОЖ).

Средства диагностики: опрос, тестирование, рефераты, эссе, анализ научно-методической литературы.

Аксиологический и мотивационно-потребностный компонент. Оценивается сформированность ценностного отношения к здоровью.

Оценивается посещаемость занятий (систематичность – основа для формирования положительных изменений в состоянии здоровья), ведение дневника самоконтроля, инициативность в вопросах сохранения здоровья.

У студентов ЛФК и освобожденных от практических занятий оценивается стремление к изучению своего организма, участие в волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях (посильное участие в судействе, организации), пропаганда ЗОЖ.

Деятельностный (операциональный) компонент. Оценивается владение двигательными умениями и навыками, способность методически правильно организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями:

- для СМГ: умение технически правильно выполнять специально-оздоровительные (зависят от диагноза) и общеоздоровительные (обязательны для всех) упражнения, способность составить и провести комплекс утренней гимнастики или разминки;

- для ЛФК: владение комплексами лечебной гимнастики, рекомендованными врачом (оценивается методическая правильность), навыки измерения основных показателей функционального состояния организма для самоконтроля здоровья;

- для освобожденных от практических занятий: умение составлять комплексы упражнений (специально-оздоровительной и

общеоздоровительной направленности), владение методикой составления индивидуальных программ оздоровления (без практического выполнения).

Физический (кондиционный) компонент. Оценивается уровень развития физических качеств и функциональных возможностей:

- для СМГ: оценка производится по индивидуальной динамике показателей (прирост результатов в доступных тестах, улучшение гибкости, координации). Используются показатели, характеризующие антропометрию и функциональное состояние организма. Подбор функциональных проб и способов оценки физической подготовленности осуществляется на основании отсутствия медицинских противопоказаний. Использование нормативных требований физической подготовленности основной группы не допускается;

- для ЛФК: оценка динамики функционального состояния осуществляется медицинским работником или преподавателем на основе медицинских заключений и дневника самоконтроля. Нагрузочные тесты должны быть исключены;

- для освобожденных от практических занятий: оценка не производится. Рекомендуются учитывать динамику состояния здоровья по медицинским заключениям.

Организация текущей аттестации.

- студенты СМГ выполняют аттестационные мероприятия на учебных занятиях;

- студенты ЛФК аттестовываются на основании сведений о посещении занятий ЛФК, которые осуществляются в учреждениях здравоохранения или специализированных кабинетах УВО. Оценивание знаний теоретических основ физической культуры и методико-практических умений должно осуществляться в УВО;

- студенты, освобожденные от практических занятий, предоставляют результаты выполнения заданий в рамках управляемой самостоятельной работы. Оценивание осуществляется на учебных занятиях.

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в конце семестра (учебного года). Выставление «зачтено» осуществляется на основании выполнения студентом аттестационных требований, определенных учебно-программной документацией кафедры.

Оценка антропометрии и показателей функционального состояния организма

1. Индекс массы тела (ИМТ)

Является морфологическим показателем физического развития, позволяющим охарактеризовать степень соответствия массы тела и роста. Оцениваемый показатель рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = m/p^2,$$

где m – масса тела, кг;

p – рост, м.

Таблица 2.1 – Оценочная шкала значений индекса массы тела (ИМТ)

Баллы	10 (норма)	7 (недостаток массы)	5 (избыток массы)	2 (ожирение, истощение)
ИМТ	18,5–24,9	18,4–17,0	25,0–29,9	30,0–35,0 <17,0

2. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя

Характеризует состояние сердечно-сосудистой системы. Измеряется пальпаторно на любой точке у поверхности артерий (как правило, лучевой или сонной) после 3–5 минут отдыха сидя на скамье перед началом занятия.

Таблица 2.2 – Оценочная шкала результатов измерения ЧСС в покое

Пол	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши	121 и более	120– 113	112– 104	103– 93	92–86	85– 80	79– 71	70– 65	64– 57	44– 56
Девушки	125 и более	124– 116	115– 106	105– 96	95–89	88– 81	80– 73	72– 67	66– 59	46– 58

3. Проба Руфье

Используют для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке и определения физической работоспособности организма.

Методика проведения: у испытуемого, находящегося в течение 5 минут в положении сидя, определяют пульс за 15 секунд (ЧСС1). Затем испытуемый выполняет нагрузку: 30 глубоких приседаний с выносом рук вперед за 45 секунд, после чего подсчитывают пульс за первые (ЧСС2) и последние (ЧСС3) 15 секунд минуты восстановления. Индекс Руфье (ИР) (после перевода измерений за 15 секунд в число ударов за минуту) рассчитывается по формуле:

$$\text{ИР} = (\text{ЧСС1} + \text{ЧСС2} + \text{ЧСС3}) - 200) / 10$$

Таблица 2.3 – Оценочная шкала индекса Руфье

Пол	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши	15 и более	14–13	12–11	11–10	9–8	7–6	5	4–3	2	1–0
Девушки	17 и более	16–15	14–13	12–11	10–9	8–7	6	5–4	3–2	1–0

4. Пробы Штанге и Генчи

Пробы Штанге и Генчи отражают общее состояние кислородообеспечивающих систем (уровень гипоксической устойчивости) организма.

Методика проведения: в положении «сидя» (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняются последовательно 3 обычных

(немаксимальных) вдоха и выдоха. После третьего неполного вдоха (проба Штанге) или выдоха (проба Генчи) зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания определяется периодом, в течение которого обучающийся спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких. Результат указывается в секундах.

Таблица 2.4 – Оценочная шкала пробы Штанге

Пол	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши	28 и ниже	29–31	32–34	35–37	38–40	41–43	44–46	47–49	50–52	53 и выше
Девушки	19 и ниже	20–22	23–25	26–28	29–31	32–34	35–37	38–40	41–43	44 и выше

Таблица 2.5 – Оценочная шкала пробы Генчи

Пол	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши	21 и ниже	22	23–24	25–29	30–34	35–39	40–44	45–48	49–50	50 и выше
Девушки	17 и ниже	18	19	20–21	22–23	24–26	27–28	30–34	35–39	40 и выше

6. Жизненная емкость легких

Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) проводится с использованием спирометра.

Методика проведения: обучающийся в положении стоя делает два–три глубоких вдоха и выдоха. Затем выполняет максимально глубокий вдох. После, поместив в рот мундштук спирометра, делает максимально глубокий выдох. Выдох не должен быть форсированным. Продолжительность выдоха должна составлять от 4 до 8 секунд.

По шкале спирометра определяют ЖЕЛ (в литрах). Проводят 3 измерения, из полученных значений вычисляют среднее арифметическое.

Жизненный индекс вычисляется по формуле:

$$\frac{\text{Показание спирометра, л} \cdot 1000}{\text{Масса тела, кг}}$$

Таблица 2.6 – Шкала для оценки жизненного индекса

Пол	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши	48 и менее	49–50	51–52	53–55	56–57	58–60	61–62	63–64	65	66 и более
Девушки	38 и менее	39–40	41–42	43–45	46–47	48–50	51–52	53–54	55	56 и более

7. Силовой индекс

Измерения проводятся при помощи динамометров кистевых, которые могут быть представлены моделями двух типов: механическими и электронными. Для механических кистевых динамометров разработаны четыре типоразмера (цифры, входящие в наименование прибора, свидетельствуют о верхнем пределе диапазона измерений), каждый из которых используется при обследовании испытуемых различных категорий:

ДК-25 – детей и ослабленных больных;

ДК-50 – женщин и подростков;

ДК-100 – мужчин;

ДК-140 – спортсменов.

Перед началом измерений необходимо убедиться, что стрелка находится на отметке «0». Сброс показаний осуществляется переводением переключателя, расположенного на задней стенке прибора, в положение «0».

Для проведения статических измерений переключатель переводится из положения «0», что обеспечивает фиксацию показаний.

Методика проведения: для обеспечения точности показаний и объективности их динамики необходимо соблюдать следующие правила:

- проводить измерения в стандартном исходном положении: поднять руку с динамометром перпендикулярно туловищу, свободную руку расслабить и опустить;

- сжатие выполнять с максимально возможной силой;

- проводить два измерения подряд (после непродолжительного отдыха), учитывая лучший из результатов.

Оценка результатов. Оцениваются относительные показатели силы (силовой индекс). Силовой индекс (с учетом перевода даН в кгс) вычисляется по формуле:

$$\frac{\text{Показание динамометра, даН} * 0,98}{\text{Масса тела, кг}} * 100$$

Таблица 2.7 – Шкала для оценки силового индекса

Пол	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши	58 и менее	59– 60	61– 62	63– 65	66– 67	68– 70	71– 73	74– 77	78– 80	81 и более
Девушки	37 и менее	38– 40	41– 45	46– 50	51– 52	53– 55	56– 57	58– 59	60	61 и более