

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе  
БГУКИ

С.Л.Шпарло

07 07 2023 г.

Регистрационный №УД-6-15-2эуч.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
(специальное учебное отделение)

*Учебная программа  
учреждения высшего образования по учебной дисциплине  
для специальностей*

- 6-05-0213-01 Искусствоведение,*
- 6-05-0213-02 Декоративно-прикладное искусство,*
- 6-05-0215-01 Музыкальное народное инструментальное творчество,*
- 6-05-0215-02 Музыкальное искусство эстрады,*
- 6-05-0215-09 Хоровое творчество,*
- 6-05-0314-02 Культурология,*
- 6-05-0314-03 Социально-культурный менеджмент и коммуникации,*
- 6-05-1013-02 Социально-культурная деятельность,*
- 6-05-0322-01 Библиотечно-информационная деятельность,*
- 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия*

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы для высших учебных заведений по дисциплине «Физическая культура», утвержденной Министром образования Республики Беларусь, рег. № ТД-СГ. 0.25 / тип. от 27.06.2017 и учебных планов по специальностям университета

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

*П.А.Абрамович*, заведующий кафедрой физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

*Е.К.Куликович*, доцент кафедры физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь, кандидат педагогических наук, доцент;

*Н.В.Сонина*, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный аграрный технический университет», кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

*кафедрой физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 11 от 19.06.2023);*

*президиумом научно-методического совета учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 7 от 05.07.2023)*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи, использование во всем объеме средств физической культуры с целью оздоровления и формирования здорового образа жизни, является приоритетным направлением деятельности государственных и общественных организаций Республики Беларусь.

Физическая культура в учреждениях высшего образования представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостности развития личности. Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе знаний определяется предметом ее изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности выпускника, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста имеющего отклонения в состоянии здоровья, которое необходимо рассматривать как профессионально-личностное качество будущего специалиста.

Влияние различных средовых факторов в студенческом возрасте, когда организация и содержание обучения, условия быта могут улучшить или ухудшить здоровье, особенно относится к студентам специального учебного отделения.

В связи с вышеизложенным специфика основных положений развития физического воспитания студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению состоит в следующем:

- ограничение процесса физического воспитания студентов от излишней унификации и стандартизации, направление его на учет и развитие индивидуальных особенностей каждого студента, активизацию его самостоятельности;

- расширение информационного обеспечения физического воспитания студентов, достижение как можно большей вариабельности учебного процесса и его соответствия индивидуальным возможностям студента;

- использование современных средств и методов для формирования умений, навыков и способностей, позволяющих студенту творчески и продуктивно самоопределяться в сохранении и укреплении своего здоровья.

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

*Целью* изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студентами, отнесенными к специальному учебному отделению, является формирование физической культуры личности для сохранения и укрепления здоровья, психической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для реализации обозначенной выше цели предлагается решение следующих оздоровительных, воспитательных, образовательных, развивающих *задач*:

- понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;

- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;

- овладение системой средств и методов, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- приобретение опыта творческого использования знаний учебной дисциплины «Физическая культура» для достижения жизненных и профессиональных целей.

Образовательный процесс при преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов специального учебного отделения направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;

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

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

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» *студент должен знать*:

- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;

- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- критерии оценки состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- основные средства физической реабилитации;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;
- основы организации соревнований по массовым видам спорта и их судейства;

*студент должен уметь:*

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
- выполнить комплекс физических упражнений профессионально-прикладной направленности;
- организовывать физкультурно-оздоровительное мероприятие по месту практики или работы;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;

*студент должен владеть:*

- навыками здорового образа жизни;
- методами контроля и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом;
- методиками организации и проведения занятий по физической культуре;
- умением судейства соревнований по различным видам спорта.

Учебная программа дисциплины «Физическая культура (специальное учебное отделение)» разработана в соответствии с типовой учебной программой для учреждений высшего образования по дисциплине «Физическая культура», утвержденной министром образования Республики Беларусь 27 июня 2017 г., регистрационный № ТД-СГ.025/тип.

В соответствии с учебными планами по специальностям университета в результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен сформировать следующую универсальную компетенции:

УК-15/16. Использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний (для всех специальностей факультета музыкального и хореографического искусства и факультета культурологии и социально-культурной деятельности);

Для проведения промежуточной аттестации используется последняя учебная неделя каждого семестра, в этот период теоретические и практические занятия по учебной дисциплине «Физическая культура (специальное учебное отделение)» не проводятся. Первая и вторая недели первого и второго учебных семестров используются только для изучения теоретического курса.

В соответствии с учебными планами по специальностям университета на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» (специальное учебное отделение):

на факультете культурологии и социально-культурной деятельности предусмотрено:

для специальностей «Культурология», «Социально-культурная деятельность» всего 338 часов, из них 338 часов – аудиторные занятия; примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: 16 часов лекции, 322 часа – практические занятия;

для специальности «Социально-культурный менеджмент и коммуникации» всего 340 часов, из них 340 часов – аудиторные занятия; примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: 16 часов – лекции, 324 часа – практические занятия;

формы контроля знаний студентов – зачеты в 1–6 семестрах.

на факультете информационно-документных коммуникаций предусмотрено:

для специальности «Библиотечно-информационная деятельность» всего 338 часов, из них 338 часов – аудиторные занятия; примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: 16 часов – лекций, 322 часа – практические занятия;

для специальности «Музейное дело и охрана историко-культурного наследия» всего 336 часов; примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: 16 часов – лекции, 320 часов – практические занятия;

формы контроля знаний студентов – зачеты в 1–6 семестрах;

на факультете художественной культуры предусмотрено:

для специальности «Декоративно-прикладное искусство» всего 346 часов, из них 346 часов – аудиторные занятия; примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: 16 часов лекций, 330 часов – практические занятия;

для специальности «Компаративное искусствоведение» всего 344 часа, из них 344 часа – аудиторные занятия; примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: 16 часов – лекции, 328 часов – практические занятия;

формы контроля знаний студентов – зачеты в 1–6 семестрах.

на факультете музыкального и хореографического искусства предусмотрено:

для всех специальностей факультета всего 350 часов, из них 350 часов – аудиторные занятия; примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: 16 часов лекций, 334 часа – практические занятия.  
формы контроля знаний студентов – зачеты в 1–6 семестрах.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Учебная дисциплина «Физическая культура» (специальное учебное отделение) в качестве обязательного минимума включает тематику теоретического, практического и контрольного разделов учебного материала:

– физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

– социально-биологические основы физической культуры;

– основы здорового образа жизни;

– оздоровительные системы (теория, методика, практика);

– профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

*Теоретический раздел* несет формирующую функцию мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре. Лекционный курс проводится совместно со специальными медицинскими группами по утвержденной программе БГУКИ.

*Практический раздел* содействует развитию физического совершенства, повышению функциональных и двигательных способностей, формированию качеств и свойств личности.

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

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

Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.

**Тема 2. Здоровый образ жизни - основа профессионального долголетия**

Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена.

**Тема 3. Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма**

Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.



#### **Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий**

Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.

#### **Тема 5. Физическая культура и спорт как общественное явление**

Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности. Спорт. Спорт и спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское движение. Беларусь на Олимпийских играх.

#### **Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП)**

Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.

#### **Тема 7. Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания**

Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Дневная форма получения образования

**1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

№ темы	Название темы	Количество часов аудиторных занятий
		Лекции
1.	Введение. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	2
2.	Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия	2
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма	4
4.	Основы методики самостоятельных занятий	2
5.	Физическая культура и спорт как общественное явление	2
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2
7.	Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания	2
Всего...		16

## 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов аудиторных занятий
		Практические (аудиторные)
1.	Реабилитация сердечно - сосудистой системы	40
2.	Реабилитация органов дыхания	22
3.	Реабилитация органов зрения	22
4.	Коррекция опорно-двигательного аппарата	32
5.	Развитие общей выносливости	48
6.	Развитие гибкости	54
7.	Развитие силы мышц	46
8.	Развитие силовой выносливости мышц	32
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	32
10.	Контрольные тесты	6
Всего...		334

## 2.1. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

### 2.1.1 Факультет культурологии и социально-культурной деятельности

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико- практический подраздел	Учебно- тренировочный подраздел		
I	16	20	86	6	128
II		28	98	6	132
III		12	42	6	60
III (312 гр.)		10	42	6	58*
Всего	16	60 58	226	18	320 318*

\* Для специальностей «Социально-культурная деятельность», «Культурология»

### 2.1.2 Факультет информационно-документных коммуникаций

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико- практический подраздел	Учебно- тренировочный подраздел		
I	16	22	88	6	132
I (150т гр.)	16	20	86	6	128*
II		28	98	6	132
III		12	36	6	54
III (350т гр.)		14	40	6	60*
Всего	16	62	222 224*	18	318 320*

\* Для специальности «Музейное дело и охрана историко-культурного наследия»

### 2.1.4 Факультет музыкального и хореографического искусства

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико- практический подраздел	Учебно- тренировочный подраздел		
I	16	22	88	6	132
II		28	98	6	132
III		14	46	6	66
Всего	16	64	232	18	330

### 2.1.3 Факультет художественной культуры

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико-практический подраздел	Учебно-тренировочный подраздел		
I	16	22	88	6	132
II		28	98	6	132
II (213к гр.)		14	46	6	66
III (305 гр.)		14	46	6	66
III (306 гр.)		12	44	6	62
Всего	16	36*	134*	12*	198*
		64**	232**	18**	330**
		62***	230***	18***	326***

\* Для специальности «Декоративно-прикладное искусство» (сокращенный срок обучения);

\*\* Для специальности «Декоративно-прикладное искусство»;

\*\*\* Для специальности «Компаративное искусствознание».

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Литература

#### *Основная:*

1. Мархоцкий, Я. Л. Валеология : учеб. пособие для студентов вузов / Я. Л. Мархоцкий. - Минск : Вышэйшая школа, 2006. - 285, [1] с.
2. Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — С. 41-240. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/348065>.
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ И. Ф. Калинина, А. А. Смирнов, А. М. Соколов [и др.]. - Москва : Научный консультант, 2022. - 474 с. — Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/product/2136438>.

#### *Дополнительная*

1. Барбараш, Н. А. Оцените свое здоровье сами: 70 тестов для экспресс-оценки здоровья / Н.А. Барбараш, В.И. Шапошникова. – СПб.: Питер, 2003. – 253 с.
2. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2010. – 380 с.
3. Педагогические основы теории и методики физического воспитания : учебное пособие / М. П. Стародубцев, Т. В. Сапсаева, О. И. Пономарев [и др.]. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича, 2021. – 188 с. – ISBN 978-5-89160-245-8.–EDNSNLQPJ. –Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48010157>
4. Юшук, Н. Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учеб.пособие / Н. Д. Юшук, И. В. Маева. – М.: Практика, 2015. – 416 с.
5. Лобанов, А. П. Управляемая самостоятельная работа студентов в контексте инновационных технологий / А.П. Лобанов, Н.В. Дроздова. – Минск, 2005. – 85 с.
6. Старкин, А. Н. Психофизическая тренировка в профилактике стрессовых состояний у студентов вузов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие : [16+] / А. Н. Старкин, Л. А. Старкина ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : 2019. – 51 с. : ил. – Режим доступа:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577343>.
7. Коледа, В. А. Основы физической культуры:учеб.пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

В соответствии с п.11 статьи 32, Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» и Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июня 2014 г. № 38 «Об утверждении инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения.

В специальную медицинскую группу по физическому воспитанию зачисляются студенты по рекомендации и направлению врача на основании медицинской справки при поступлении в вуз с последующей ее конкретизацией после планового обследования не реже одного раза в течение календарного года. Численность групп студентов специального учебного отделения не должна превышать 12 человек. Практический учебный материал разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Учебный процесс по физической культуре должен удовлетворять комплексу требований общих и методических принципов физического воспитания. Особенно среди них должны соблюдаться требования, обусловленные состоянием здоровья студентов и условиями проведения занятий. К ним в первую очередь относятся индивидуализация содержания занятий и величины физической нагрузки, вариативность учебного процесса и его высокий эмоциональный уровень.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебной группы с учетом рабочего плана и графика учебных занятий.

Кафедра физической культуры разрабатывает учебный материал по данному разделу с учетом предложений профилирующих кафедр, требований техники безопасности, научной организации труда.

Для повышения функциональных возможностей организма и совершенствования двигательных способностей могут быть использованы разнообразные оздоровительные системы и средства.

## Особенности организации учебных занятий

При организации и проведении учебных занятий по физической культуре со студентами специального учебного отделения необходимо учитывать следующие особенности и рекомендации:

1. Постоянный (текущий, оперативный) врачебно-педагогический и медицинский контроль за изменениями функционального состояния, физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся:

динамика частоты пульса (ЧП) до и после занятий;

тестирование в начале и конце каждого семестра;

проведение медосмотра согласно плану студенческой поликлиники и внеплановое, связанное с ухудшением функционального состояния в процессе обучения.

2. Образовательные и развивающие функции учебной дисциплины «Физическая культура» должны осуществляться в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на общие дидактические принципы:

- сознательность;
- наглядность;
- доступность;
- систематичность;
- динамичность.



## **Рекомендуемые методико-практические занятия**

### **Первый год обучения**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание, дыхание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
4. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
6. Ведение личного дневника самоконтроля.

### **Второй год обучения**

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы).
3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, пробы).
4. Методика проведения учебного занятия.
5. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
6. Основы методики массажа.

### **Третий год обучения**

1. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств будущего специалиста.
2. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
3. Обоснование индивидуального выбора оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
4. Средства и методы мышечной релаксации.
5. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

### **Методические рекомендации по организации и проведению диагностики компетенций студентов**

Критерием успешности усвоения учебного материала студентами является экспертная оценка преподавателя, которая включает:

посещение в каждом учебном семестре не менее 75% аудиторных практических учебных занятий;

знание пройденного теоретического материала;

сформированность умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке;

удовлетворительные результаты выполнения тестов контроля функциональной подготовленности;

удовлетворительное проведение с учебной группой подготовительной части практического занятия по физической культуре в четвертом учебном семестре;

удовлетворительное проведение с учебной группой основной части практического занятия по физической культуре в шестом учебном семестре;

обязательное участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях проводимых в БГУКИ;

посещение спортивно-массовых мероприятий в качестве зрителей.

Студенты, которые в течение учебного семестра пропустили по уважительной причине 50 % и более аудиторных занятий, изучают углубленный теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» с написанием реферата по утвержденной на кафедре физической культуры БГУКИ теме. Успешная защита реферата, овладение необходимыми умениями и навыками и успешное выполнение тестовых нормативов (для студентов которым это не противопоказано по состоянию здоровья) является основанием для получения зачета по дисциплине «Физическая культура» за пройденный семестр.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуры (ЛФК), занимающиеся в группах ЛФК при медицинских учреждениях. Основанием для получения зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» за пройденный семестр является справка из медицинского учреждения о прохождении в течение этого семестра курса ЛФК.

Зачетными требованиями для студентов, освобожденных от физических нагрузок на срок равный учебному семестру, являются следующие нормативные требования теории и практики физического воспитания:

оценки теоретических знаний соответствующего курса;

знания показаний и противопоказаний к применению физических упражнений с учетом состояния здоровья студента;

написания и защита рефератов по утвержденным на кафедре физической культуры БГУКИ темам;

умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие, вести дневник самоконтроля.

## **Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Физическая культура в системе подготовки специалистов высшей школы. Цель, задачи, средства физической культуры в УВО.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Влияние физических нагрузок на организм человека.
4. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Оценка функционального состояния организма.
6. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
7. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
8. Оптимальный объем двигательной активности и его влияние на физическое развитие и физическую подготовленность студентов.
9. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
10. Моя болезнь и рекомендации по двигательному режиму.
11. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Методика оценки физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.
13. Корректирующая гимнастика как одна из форм оздоровительной физической культуры.
14. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.
15. Методы физической рекреации и реабилитации.
16. Понятие «Здоровый образ жизни». Основные компоненты ЗОЖ.
17. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. Питание как компонент здорового образа жизни.
18. Избыточная масса тела и способы ее коррекции средствами физической культуры.
19. Активный отдых как средство здорового образа жизни.
20. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями и развитие у них навыков самоконтроля.
21. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями.
22. Причины и физиологические эффекты стресса. Физические упражнения как средство психологической разрядки.
23. Социальное значение и функции физической культуры и спорта.
24. Общекультурные и специфические функции физической культуры.
25. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.
26. Особенности проведения занятий со студентами специальных

медицинских групп, имеющими нарушения осанки.

27. Возрастные особенности дозирования физических нагрузок.

28. Основы методики дыхательной гимнастики.

Окончательный список тем рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре, утверждается на заседании кафедры физической культуры БГУКИ.

### **Тесты для оценки функционального и физического состояния студентов специального учебного отделения**

В каждом семестре студенты дважды (в начале и в конце) выполняют 3 теста контроля функциональной подготовленности (Генчи, Штанге, степ-тест). Тесты физической подготовленности по необходимости определяются индивидуально для каждого студента. Суммарная оценка выполнения функциональной подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех основных тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на два очка. Тесты контроля должны быть обсуждены индивидуально и намечены дальнейшие средства и методы функционального и физического развития.

#### **Оценка функционального состояния организма**

##### **Проба Генчи (задержка дыхания после выдоха)**

Сделать глубокие вдох и выдох с одновременным включением секундомера после выдоха;

задержать дыхание и выключить секундомер после прекращения задержки дыхания.

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

##### **Проба Штанге (задержка дыхания после вдоха)**

После глубокого вдоха и выдоха сделать вдох и задержать выдох, одновременно включив секундомер, а при окончании задержки дыхания секундомер остановить.

Оценка	Мужчины	Женщины
Отлично	60 с. и выше	50 с. и выше
Хорошо	40-60 с.	39-50 с.
Удовлетворительно	25-40 с.	21-39 с.
Неудовлетворительно	25 с. и ниже	21 с. и ниже

## **Проба Степ-тест:**

Методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении сидя - подсчет пульса за 10 с, а затем в течение 60 с. выполнить 30 восхождений на гимнастическую скамейку. Сразу после восхождений измерить пульс в положении стоя и в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода.

### **Оценка:**

увеличение ЧСС после нагрузки:

до 25 % - «отлично»;

от 25 до 50 % - «хорошо»;

51-75% - «удовлетворительно»;

76-100% - «неудовлетворительно»;

восстановление пульса:

на первой минуте - «отлично»;

на второй минуте - «хорошо»;

на третьей минуте - «удовлетворительно»;

на четвертой минуте - «неудовлетворительно».

## **Самостоятельная работа студентов (СРС)**

Самостоятельная работа студентов – это разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов во внеурочное время по выполнению учебных заданий под непосредственным или опосредованным методическим руководством преподавателя. Она составляет до 20% от общего объема часов, отведенных на проведение практических занятий по дисциплине «Физическая культура». Самостоятельная работа студентов организуется кафедрой физической культуры в соответствии с примерным тематическим планом. Эта работа осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения и управления со стороны преподавателя:

собственно самостоятельная работа студентов, организуемая самим студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая индивидуальными потребностями и контролируемая им самим;

управляемая самостоятельная работа студентов как самостоятельное с опосредованным управлением со стороны преподавателя выполнение студентом учебно-тренировочного или общеразвивающего комплекса упражнений;

контролируемая самостоятельная работа студентов. Включает в себя систематическое выполнение контрольных заданий с целью определения динамики физического развития студента и подтверждения его систематических самостоятельных занятий. Выполняется под непосредственным контролем преподавателя. Для развития у студентов позитивного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой, следует на каждом ее этапе разъяснять цели и задачи данной работы, контролировать их понимание студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задач и выбора цели.

Для успешной организации самостоятельной работы студентов необходимы следующие условия:

осознанная мотивация студентов к самостоятельным занятиям;

наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;

наличие и доступность спортивных сооружений и материально технической базы;

консультационная помощь преподавателя.