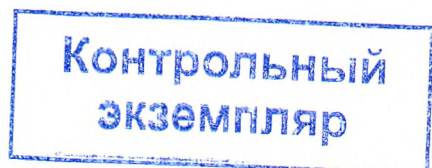


МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения образования
«Белорусский государственный
медицинский университет»



С.П.Рубникович

15.06.2026

Рег. № УД-091-11/2627 /уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(основная и подготовительная учебные группы)

Учебная программа учреждения образования
по учебной дисциплине для специальностей:

7-07-0911-01 «Лечебное дело»,

7-07-0911-06 «Педиатрия»,

7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело»,

7-07-0911-03 «Стоматология»,

7-07-0912-01 «Фармация»

Учебная программа разработана на основе примерной учебной программы для учреждений высшего образования, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20.05.2026 № 106, учебного плана учреждения образования по специальности 7-07-0911-01 «Лечебное дело», утвержденного 15.04.2026, регистрационный № 7-07-0911-01/2627, учебного плана учреждения образования по специальности 7-07-0911-06 «Педиатрия», утвержденного 15.04.2026, регистрационный № 7-07-0911-06/2627, учебного плана учреждения образования по специальности 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело», утвержденного 15.04.2026, регистрационный № 7-07-0911-02/2627, учебного плана учреждения образования по специальности 7-07-0911-03 «Стоматология», утвержденного 15.04.2026, регистрационный № 7-07-0911-03/2627, учебного плана учреждения образования по специальности 7-07-0912-01 «Фармация», утвержденного 15.04.2026, регистрационный № 7-07-0912-01/2627, учебного плана учреждения образования по специальности 7-07-0912-01 «Фармация», утвержденного 15.04.2026, регистрационный № 7-07-0912-01/2627/зо

СОСТАВИТЕЛИ:

Д.Б.Рукавицын, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет», кандидат педагогических наук, доцент;

М.В.Игнатенко, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»;

А.В.Денисова, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»
(протокол № 8 от 19.03.2026);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»
(протокол № 10 от 25.06.2026)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического, интеллектуального и нравственного развития способностей личности, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации.

Цель учебной дисциплины «Физическая культура» – формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих направленное использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины «Физическая культура» состоят в:

формировании целостной системы знаний о научно-биологических, методических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни, их значимости для профессионально-личностного развития;

обеспечении освоения и совершенствования двигательных умений и навыков из различных видов спорта, фитнеса, необходимых для достижения и поддержания оптимального уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

развитии двигательных способностей и функциональных возможностей организма в контексте подготовки к предстоящей профессиональной деятельности, военной службе в рядах Вооруженных сил;

обеспечении повышения уровня физической подготовленности и содействии укреплению здоровья, профилактике заболеваний с помощью системного применения средств физической культуры;

формировании ценностно-мотивационных установок на систематическую физкультурно-оздоровительную деятельность и осознанную ответственность за сохранение здоровья как профессионально значимого ресурса;

содействии дальнейшему формированию опыта активной физкультурно-оздоровительной деятельности, обеспечивающего непрерывное физическое самосовершенствование;

реализации потенциала гражданско-патриотического воспитания посредством интеграции в образовательный процесс достижений белорусского спорта, ценностей олимпийского движения и национальных культурных традиций.

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

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она способствует созданию у обучающихся устойчивой

мотивации и потребности к здоровому образу и спортивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта и успешному освоению содержания образовательных программ.

Студент, освоивший содержание учебного материала учебной дисциплины, должен обладать следующими универсальными компетенциями: использовать занятия физической культурой и спортом для повышения двигательной активности, сохранения собственного здоровья, пропаганды здорового образа и стиля жизни, формирования навыков здоровьесбережения.

В результате изучения учебной 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 здоровья и патриотическом воспитании;

уметь:

применять средства и методы физической культуры для охранения 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;

использовать знания о достижениях белорусских спортсменов в процессе гражданско-патриотического самообразования и просветительской деятельности;

оценивать уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья (приложение 2);

владеть навыком:

применения средств физической культуры для адаптации к учебной нагрузке и требованиям будущей профессиональной деятельности;

использования методов самоконтроля, включающих оценку функционального состояния и уровня работоспособности, а также методами дозирования физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности;

ведения здорового образа жизни, включая самостоятельное планирование двигательной активности, восстановление и физическое самосовершенствование;

популяризации ценностей отечественного спорта и здорового образа жизни в студенческой среде;

применения современных методик занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, включая развитие и поддержание двигательных способностей, совершенствование техники двигательных действий, профилактику заболеваний;

соблюдения правил безопасности при проведении занятий, профилактики травматизма и оказания первой помощи при повреждениях, связанных с физической нагрузкой;

организации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, включая подготовку, судейство, учет и отчетность;

поддержания уровня общей физической подготовленности, обеспечивающей укрепление здоровья, повышение устойчивости организма к заболеваниям и стрессовым факторам, а также функциональную готовность к успешной учебной и будущей профессиональной деятельности.

Образовательный процесс направлен на:

укрепление здоровья

формирование навыков безопасной двигательной активности

Всего на изучение учебной дисциплины отводится 500¹/492²/508³/446⁴/426⁵ академических часов. Распределение аудиторных часов

¹ Для специальности 7-07-0911-01 «Лечебное дело»;

¹ Для специальности 7-07-0911-06 «Педиатрия»;

¹ Для специальности 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело»;

¹ Для специальности 7-07-0911-03 «Стоматология»;

¹ Для специальности 7-07-0912-01 «Фармация»;

по видам занятий: 3 часа лекций, 497¹/489²/505³/443⁴/423⁵ часов практических занятий.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом по специальности в форме зачета (1-10 семестры⁶, 1-8 семестры⁷).

Форма получения образования – очная (дневная).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО СЕМЕСТРАМ

Код, название специальности	Курс	Семестр	Количество часов учебных занятий			Форма промежуточной аттестации
			всего	из них		
				лекций	практических занятий	
7-07-0911-01 «Лечебное дело»	I	1	76	3	73	зачет
		2	72	-	72	зачет
	II	3	76	-	76	зачет
		4	68	-	68	зачет
	III	5	38	-	38	зачет
		6	34	-	34	зачет
	IV	7	40	-	40	зачет
		8	34	-	34	зачет
	V	9	36	-	36	зачет
		10	26	-	26	зачет
ВСЕГО:			500	3	497	
7-07-0911-06 «Педиатрия»	I	1	72	3	69	зачет
		2	72	-	72	зачет
	II	3	76	-	76	зачет
		4	68	-	68	зачет
	III	5	38	-	38	зачет
		6	32	-	32	зачет
	IV	7	38	-	38	зачет
		8	34	-	34	зачет
	V	9	34	-	34	зачет
		10	28	-	28	зачет
ВСЕГО:			492	3	489	
7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело»	I	1	72	3	69	зачет
		2	72	-	72	зачет
	II	3	76	-	76	зачет
		4	72	-	72	зачет
	III	5	38	-	38	зачет
		6	36	-	36	зачет
	IV	7	38	-	38	зачет
		8	34	-	34	зачет
	V	9	36	-	36	зачет
		10	34	-	34	зачет

Код, название специальности	Курс	Семестр	Количество часов учебных занятий			Форма промежуточной аттестации
			всего	из них		
				лекций	практических занятий	
ВСЕГО:			508	3	505	
7-07-0911-03 «Стоматология»	I	1	76	3	73	зачет
		2	76	-	76	зачет
	II	3	72	-	72	зачет
		4	76	-	76	зачет
	III	5	36	-	36	зачет
		6	36	-	36	зачет
	IV	7	40	-	40	зачет
		8	34	-	34	зачет
ВСЕГО:			446	3	443	
7-07-0912-01 «Фармация»	I	1	72	3	69	зачет
		2	72	-	72	зачет
	II	3	76	-	76	зачет
		4	72	-	72	зачет
	III	5	34	-	34	зачет
		6	34	-	34	зачет
	IV	7	34	-	34	зачет
		8	32	-	32	зачет
ВСЕГО:			426	3	423	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание учебного материала включает следующие разделы:
теоретический;
методико-практический.

Теоретический раздел

1. Физическая культура в системе высшего образования Республики Беларусь

Понятие и место учебной 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 при выполнении физических упражнений.

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 объединяет методико-теоретический и практический разделы.

Методико-теоретический раздел занятий направлен на освоение методики подбора физических упражнений; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку.

Практический раздел содержит учебный материал, направленный на: повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств;

освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности;

умение составлять комплексы упражнений,

релаксационные упражнения, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение;

дыхательные упражнения, позволяющие быстро увеличивать функциональные возможности организма и достигать наибольшего объема физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

освоение техники видов спорта;

подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях.

Формы проведения практических занятий различны по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Используются следующие средства для развития физических качеств.

Выносливость. Средства, развивающие общую и специальную выносливость из различных видов спорта, скандинавская ходьба, терренкур.

Быстрота. Общеразвивающие и специальные упражнения ускорения, набегания. Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

Гибкость. Общеразвивающие упражнения статического и динамического характера, выполняемые с максимальной амплитудой.

Ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции. Подвижные и спортивные игры. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т.д.), имитационные и отвлекающие действия. Упражнения, развивающие статическое и динамическое равновесие.

Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на тренажерах. Упражнения с преодолением собственного веса и внешнего сопротивления для развития силовой выносливости основных мышечных групп. Упражнения с отягощением (набивные мячи массой 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин, гантелями массой 1-2 кг для женщин и 2-3 кг для мужчин) для увеличения силы и силовой выносливости. Силовые упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с амортизаторами, резиновым жгутом, на тренажерах.

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. 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.

3. Циклические виды фитнеса

Оздоровительная ходьба. 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 при вегетативных нарушениях и в реабилитационный период для развития координации, 27 равновесия и концентрации, снижения тревожности, нормализации вегетативных функций и улучшения дыхания.

Перечень обязательных практических занятий:

Для студентов 1-го курса

1. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
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 (физкультминутка, гигиеническая гимнастика, релаксационная гимнастика, дыхательная гимнастика (Тай Цзи Цигун, по Стрельниковой, Бутейко), дозированная оздоровительная ходьба (терренкур, скандинавская ходьба), плавание, прогулка на лыжах, самомассаж и т.д.).
4. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития (стандарты, индексы, формулы и др.), функциональной подготовленности, физической работоспособности.
5. Методы развития физических качеств (выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость) и контроль.
7. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, передвижение на лыжах).
8. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями профилактической или тренировочной направленности с учетом заболевания.

Для студентов 2-го курса

1. Методика составления двигательных режимов циклического характера для укрепления сердечно-сосудистой системы.
2. Дозирование физических нагрузок при оздоровительных занятиях (на развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости). Подбор средств и методов, нормирование в зависимости от возраста, пола, физического состояния.
3. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики и производственной гимнастики.
4. Основы методики самомассажа, массажа, лечебно-физкультурного комплекса (ЛФК) при различных заболеваниях.
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия аэробной направленности.

Для студентов 3, 4, 5 курсов

1. Признаки нормальной осанки (анатомо-физиологические особенности). Методика составления комплексов упражнений для формирования правильной осанки и коррекции отклонений.
2. Составление комплексов физических упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной системы, дыхательной системы, мочеполовой системы, органов зрения. Дозировка упражнений, особенности выполнения упражнений.
3. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой.
4. Средства и методы мышечной релаксации (дыхательная гимнастика, цигун, стрейчинг, пилатес, плавание).
5. Динамика физической нагрузки для лиц разного возраста и формы самоконтроля в процессе занятий.
6. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов производственной (профессионально-прикладной) физической подготовки.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда, дозировка упражнений.
5. Рациональное питание при занятиях физической культурой.
6. Здоровье женщины – здоровье нации. Физические упражнения в дородовой и послеродовой период.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности студентов специальных медицинских групп, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта

совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Организация и методика занятий физической культурой в специальных медицинских группах имеет ряд особенностей:

постепенность нарастания физической нагрузки для обеспечения тренирующего воздействия, длительность частей занятия и их модифицирование зависит от характера и выраженности структурных и функциональных изменений в организме студентов, вызванных различными заболеваниями, реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, периода обучения (вводная часть 5 мин, подготовительная 25-35 мин, основная 30-45 мин, заключительная 15-20 мин.);

различные качественные и количественные характеристики упражнений, индивидуально-дифференцированный подбор и дозирование упражнений зависят от показаний и противопоказаний имеющихся заболеваний, уровня функциональной и физической подготовленности;

систематический самоконтроль занимающихся за реакцией организма на нагрузку по ЧСС (два раза в семестре по ЧСС и АД) на занятии физической культурой;

Основными видами физической культуры для студентов специального учебного отделения являются:

циклические аэробные нагрузки для тренировки кардиореспираторной системы преимущественно на открытом воздухе (терренкур, скандинавская ходьба, ходьба на лыжах, занятия на велотренажере);

силовые упражнения, укрепляющие мышечную систему;

упражнения на гибкость для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Обязательными являются индивидуальные для каждого студента корригирующие комплексы упражнений;

релаксационные упражнения, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение (стрейчинг, пилатес, Цигун и др.);

дыхательные упражнения, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии (дыхательная гимнастика Тай Цзи Цигун, по Стрельниковой, Бутейко).

ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)

Методико-теоретический раздел

Техника безопасности на занятиях по (ППФП)

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятия, во время занятий ходьбой, бегом, строевыми упражнениями, общеразвивающие упражнения, производственной гимнастикой (ПГ), спортивными играми. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Сущность и содержание основных понятий ППФП

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП,

ПГ, их цель, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

Факторы, определяющие содержание ППФП. Методические основы ППФП

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля, дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии, гигиенические факторы. Методика овладения средствами ППФП.

Организация ППФП со студентами в условиях учреждения высшего образования медицинского профиля

Организация ППФП со студентами в физическом воспитании учреждения высшего образования. Формы и содержание ППФП: учебные занятия, самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Средства ППФП: физические упражнения прикладной направленности и отдельные элементы различных видов спорта, прикладные виды спорта.

Основы врачебно-педагогического контроля в ППФП

Ознакомление с организацией занятий и методикой их проведения. Изучение воздействия физических нагрузок на организм студентов. Дозирование объема и интенсивности физической нагрузки. Тесты для определения уровня физического и функционального состояний организма студентов. Контрольно-педагогическое тестирование физической подготовленности студентов.

ППФП в системе оздоровительных мероприятий

Место и значение ППФП в системе оздоровительных мероприятий. Влияние ППФП на функциональные системы организма. Саморегуляция и самовоспитание эмоционального состояния и волевых качеств. Контроль и самоконтроль, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний в научной системе организации труда.

Содержание комплексов, специфические особенности с учетом характера труда.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(основная и подготовительная учебные группы) для специальности 7-07-0911-01 «Лечебное дело»**

Номер раздела (модуля), темы	Название раздела, темы	Кол-во аудиторных часов		Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	
1	2	3	4	5
1 КУРС				
	Лекции	3	-	
1.	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	1,5	-	
2.	Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия	1,5	-	
	Практические занятия	-	145	
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроля физического воспитания организма. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой	-	24	Устный опрос, тесты
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	85	Выполнение контрольных упражнений
6.	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств. Типы телосложения. Пропорции тела	-	36	Тесты. Зачет
	Всего	3	145	
2 КУРС				
	Практические занятия	-	144	
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроля физического воспитания организма. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная,	-	24	Устный опрос. Тесты. Реферат

1	2	3	4	5
	костно-мышечная, нервная, пищеварительная			
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	85	Выполнение контрольных упражнений. Тесты
6.	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок.	-	35	Тесты. Зачет
	ВСЕГО	-	144	
3 КУРС				
	Практические занятия	-	72	
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроля физического воспитания организма. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели физического здоровья	-	24	Устный опрос. Тесты. Реферат
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	48	Выполнение контрольных упражнений. Визуальный контроль. Зачет
	ВСЕГО	-	72	
4 КУРС				
	Практические занятия	-	74	
4.	Основы методики самостоятельных занятий. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	12	Устный опрос. Тесты. Реферат
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	48	Выполнение контрольных упражнений
6.	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств. Питание с учетом занятий физическими упражнениями. Основы спортивного питания	-	14	Тесты. Зачет
	ВСЕГО		74	

1	2	3	4	5
5 КУРС				
	Практические занятия	-	62	
4.	Основы методики самостоятельных занятий. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий физической культурой среди девушек	-	12	Устный опрос; тесты; реферат
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	36	Выполнение контрольных упражнений
6.	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств. Допинг и его негативные последствия	-	14	Тесты. Зачет
	Всего	-	62	
	Всего по учебной дисциплине	3	497	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(основная и подготовительная учебные группы) для специальности 7-07-0911-06 «Педиатрия»**

Номер раздела (модуля), темы	Название раздела, темы	Кол-во аудиторных часов		Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	
1	2	3	4	5
1 КУРС				
	Лекции	3	-	
1.	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	1,5	-	
2.	Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия	1,5	-	
	Практические занятия	-	141	

1	2	3	4	5
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроля физического воспитания организма. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой	-	22	Устный опрос, тесты
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	85	Выполнение контрольных упражнений.
6.	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств. Типы телосложения. Пропорции тела	-	34	Тесты. Зачет
	Всего	3	141	
2 КУРС				
	Практические занятия	-	144	
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроля физического воспитания организма. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная	-	24	Устный опрос; тесты; реферат
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	85	Выполнение силовых тестов.
6.	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок	-	35	Тесты. Зачет
	ВСЕГО	-	144	
3 КУРС				
	Практические занятия	-	70	
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроля физического воспитания организма. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели физического здоровья	-	22	Устный опрос; тесты; реферат
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт;	-	48	Выполнение контрольных упражнений. Визуальный

1	2	3	4	5
	подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты			контроль, зачет
	ВСЕГО	-	70	
4 КУРС				
	Практические занятия	-	72	
4.	Основы методики самостоятельных занятий. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	12	Устный опрос; тесты; реферат
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	48	Выполнение контрольных упражнений
6.	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств. Питание с учетом занятий физическими упражнениями. Основы спортивного питания	-	12	Тесты, зачет
	ВСЕГО		72	
5 КУРС				
	Практические занятия	-	62	
7.	Основы методики самостоятельных занятий. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий физической культурой среди девушек.	-	26	Устный опрос; тесты; реферат
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	36	Выполнение контрольных упражнений. Зачет
	Всего	-	62	
	Всего по учебной дисциплине	3	489	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(основная и подготовительная учебные группы) для специальности 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело»

Номер раздела (модуля), темы	Название раздела, темы	Кол-во аудиторных часов		Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	
1	2	3	4	5
1 КУРС				
	Лекции	3	-	
1.	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	1,5	-	
2.	Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия	1,5	-	
	Практические занятия	-	141	
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроля физического воспитания организма. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой	-	22	Устный опрос, тесты
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	85	Выполнение контрольных упражнений.
6.	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств. Типы телосложения. Пропорции тела	-	34	Тесты. Зачет
	Всего	3	141	
2 КУРС				
	Практические занятия	-	148	
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроля физического воспитания организма. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная,	-	26	Устный опрос; тестирование; реферат

1	2	3	4	5
	костно-мышечная, нервная, пищеварительная			
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	85	Выполнение силовых тестов
6.	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок	-	37	Тесты. Зачет
	ВСЕГО	-	148	
3 КУРС				
	Практические занятия	-	74	
4.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроля физического воспитания организма. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели физического здоровья	-	24	Устный опрос; тесты; реферат
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	50	Выполнение контрольных упражнений. Визуальный контроль. Зачет
	ВСЕГО	-	74	
4 КУРС				
	Практические занятия	-	72	
4.	Основы методики самостоятельных занятий. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	12	Устный опрос; тесты; реферат
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	48	Выполнение контрольных упражнений
6.	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств. Питание с учетом занятий физическими упражнениями. Основы спортивного питания	-	12	Визуальный контроль, Оценка техники проведения, зачет
	ВСЕГО		72	

1	2	3	4	5
5 КУРС				
	Практические занятия	-	70	
4.	Основы методики самостоятельных занятий. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий физической культурой среди девушек	-	14	Устный опрос; тесты; реферат
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	38	Выполнение контрольных упражнений
6.	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств. Допинг и его негативные последствия	-	18	Тесты; зачет
	Всего	-	70	
	Всего по учебной дисциплине	3	505	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(основная и подготовительная учебные группы) для специальности 7-07-0911-03 «Стоматология»**

Номер раздела (модуля), темы	Название раздела, темы	Кол-во аудиторных часов		Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	
1	2	3	4	5
1 КУРС				
	Лекции	3	-	
1.	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	1,5	-	
2.	Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия	1,5	-	
	Практические занятия	-	149	
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроля физического воспитания организма. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой	-	26	Устный опрос, тесты
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	85	Выполнение контрольных упражнений
6.	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств. Типы телосложения. Пропорции тела		38	Тесты. Зачет
	Всего	3	141	
2 КУРС				
	Практические занятия	-	148	
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроля физического воспитания организма. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная	-	26	Устный опрос; тесты; реферат

1	2	3	4	5
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	85	Выполнение силовых тестов
6.	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок	-	37	Визуальный контроль. Зачет
	ВСЕГО	-	148	
3 КУРС				
	Практические занятия	-	72	
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроля физического воспитания организма. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели физического здоровья	-	24	Устный опрос; тесты; реферат
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	48	Выполнение контрольных упражнений. Визуальный контроль, зачет
	ВСЕГО	-	72	
4 КУРС				
	Практические занятия	-	74	
4.	Основы методики самостоятельных занятий. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий физической культурой среди девушек	-	26	Устный опрос; тесты; реферат
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	34	Выполнение контрольных упражнений
6.	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств. Питание с учетом занятий физическими упражнениями. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия	-	14	Тесты, зачет
	Всего	-	74	

1	2	3	4	5
	Всего по учебной дисциплине	3	443	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(основная и подготовительная учебные группы) для специальности 7-07-0912-01 «Фармация»**

Номер раздела (модуля), темы	Название раздела, темы	Кол-во аудиторных часов		Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	
1	2	3	4	5
1 КУРС				
	Лекции	3	-	
1.	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	1,5	-	
2.	Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия	1,5	-	
	Практические занятия	-	141	
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроля физического воспитания организма. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой	-	22	Устный опрос, тесты
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	85	Выполнение контрольных упражнений.

1	2	3	4	5
6.	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств. Типы телосложения. Пропорции тела	-	34	Тесты. Зачет
	Всего	3	141	
2 КУРС				
	Практические занятия	-	148	
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроля физического воспитания организма. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная	-	26	Устный опрос; тесты; реферат
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	85	Выполнение силовых тестов.
6.	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок	-	37	Визуальный контроль. зачет
	ВСЕГО	-	148	
3 КУРС				
	Практические занятия	-	68	
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроля физического воспитания организма. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели физического здоровья	-	22	Устный опрос; тесты; реферат
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	46	Тесты, зачет
	ВСЕГО	-	68	
4 КУРС				
	Практические занятия	-	66	
4.	Основы методики самостоятельных занятий. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий	-	24	Устный опрос; тесты; реферат

1	2	3	4	5
	физической культурой среди девушек			
5.	Профессионально – прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; базовая аэробика; атлетическая гимнастика; лыжный спорт; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты	-	28	Выполнение контрольных упражнений
6.	Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств. Питание с учетом занятий физическими упражнениями. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия	-	14	Тесты, зачет
	Всего	-	66	
	Всего по учебной дисциплине	3	423	

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Круталевич, М. М. Физическая культура : учебное пособие / М. М. Круталевич, О. Н. Онищук, В. А. Самойлова, М. Е. Кобринский, под общ. ред. М. М. Круталевича. – 2-е изд. – Минск : РИВШ, 2026. – 268 с.
2. Сотский, Н. Б. Биомеханика : учебник / Н. Б. Сотский. – Минск : РИВШ, 2023. – 216 с.

Дополнительная:

3. Шевелева, И. И. Физическая культура и здоровье студента в образовательном процессе : учебное пособие / И. И. Шевелева [и др.]. – М. : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 128 с.
4. Купчинов, Р. И. Повышение общей работоспособности в физическом воспитании студентов : учебно - методическое пособие (гриф УМО по высшему медицинскому, фармацевтическому образованию) / Р. И. Купчинов. – Минск : БГМУ, 2020. – 99 с.
5. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учебное пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с. : ил.
6. Жадько, Д. Д. Самостоятельная работа студентов по физической культуре в учреждениях высшего образования : учебно-методическое пособие (гриф УМО по высшему медицинскому, фармацевтическому образованию). – Гродно : ГрГМУ, 2020. – 207 с.

Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Физическая культура»

7. <https://etest.bsmu.by/course/view.php?id=1326>

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ДИАГНОСТИКИ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Требования к осуществлению диагностики:

определение объекта диагностики;

выявление факта учебных достижений студента с помощью критериально-ориентированных тестов и других средств диагностики;

Критерии успеваемости:

организационный – это посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д;

общеобразовательный – усвоение студентом физкультурных знаний;

методический – оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;

практический – оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольного тестирования. (Приложение А, Б).

Диагностический инструментарий.

Для диагностики сформированности компетенций используются следующие основные средства:

критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методического уровня подготовки;

контрольные тесты физической подготовленности и физического развития;

итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Условия допуска студента к выполнению зачетных нормативов:

регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;

прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в образовательный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;

сформированные умения и навыки в профессионально-прикладной физической подготовке.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования могут быть дифференцированы следующим образом:

диагностика в рамках методического раздела предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;

диагностика по практическому разделу проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями.

К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для диагностики компетенций используются следующие формы текущей аттестации:

- опрос;
- тесты;
- выполнение контрольных упражнений;
- подготовка рефератов.

Информация по контролю качества усвоения знаний

Описание используемых средств диагностики

(оценка уровня физической подготовленности (УФП) и физического здоровья)

Контроль за УФП студентов осуществляется на основании динамики результатов контрольно-педагогического тестирования, развития физических качеств и двигательных способностей в соответствии с требованиями типовой учебной программы для высших учебных заведений «Физическая культура» (регистрационный № ТД-СГ.025) и Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24.06.2008 №17):

Основное, подготовительное учебные отделения:

1. Бег на 30 м, сек.;
2. Бег на 2000-3000 м, мин/с (юноши); 1000-1500 м, мин/с (девушки);
3. Прыжок в длину с места, см;
4. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), кол-во раз
5. Поднимание туловища из и. п. лежа на спине за 1 мин, кол-во раз.
6. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см;
7. Челночный бег 4×9 м, сек.;
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз.

Таблица 1. 10-балльные шкалы оценки уровня развития двигательных качеств юношей основного и подготовительного учебных отделений (17-22 лет)

Возраст 17-18 лет											
№ п/п	Тестовые упражнения	Уровни и 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
1	Прыжок в длину с места, см	≤ 190	205	210	220	225	230	235	240	250	≥ 265
2	Наклон вперед, см	≤ -3	2	5	7,5	10	13	14	16	19	≥ 21
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	≤ 20	27	30	33	35	38	40	48	50	≥ 53
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	≤ 33	38	40	42	46	49	51	60	63	≥ 73
5	Подтягивания на высокой перекладине, раз	≤ 3	4	5	7	9	10	13	14	17	≥ 25
6	Челночный бег 4х9 м, сек.	≥ 11,8	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	8,9	≤ 8,64
7	Бег на 30м, с	≥ 5,5	5,0	4,9	4,8	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	≤ 4,1
8	Бег на 3000 м, с	≥ 1021	962	929	885	845	785	724	721	693	≤ 665
Возраст 19-22 лет											
1	Прыжок в длину с места, см	≤ 190	205	218	222	230	233	240	245	255	≥ 265
2	Наклон вперед, см	≤ 0	4	7	9	11	13	15	17	21	≥ 30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	≤ 20	24	27	30	35	40	44	47	55	≥ 70
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	≤ 32	35	39	41	44	46	48	51	55	≥ 60
5	Подтягивания на высокой перекладине, раз	≤ 4	6	9	10	11	13	15	16	20	≥ 33
6	Челночный бег 4х9 м, сек.	≥ 12,9	10,8	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4	9,3	9,1	≤ 8,9
7	Бег на 30м, с	≥ 5,6	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,55	4,5	4,4	≤ 4,2
8	Бег на 3000 м, с	≥ 1022	797	725,5	721	720	686	665,5	664	662,5	≤ 661

Таблица 2. 10-балльные шкалы оценки уровня развития двигательных качеств **девушек** основного и подготовительного учебных отделений (17-22 лет)

Возраст 17-18 лет											
№ п/п	Тестовые упражнения	Уровни и 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
1	Прыжок в длину с места, см	≤150	155	165	170	175	178	180	190	196	≥202
2	Наклон вперед, см	≤4	7	9	11	13	15	17	19	22	≥25
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, кол-во раз	≤2	4	5	7	9	10	12	15	20	≥22
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	≤32	38	42	45	47	49	50	52	58	≥60
5	Челночный бег 4х9 м, сек.	≥12,7	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	≤10,0
6	Бег на 30м, с	≥6,3	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	≤4,8
7	Бег на 1500 м, с	≥511	509	508	423	421	408	377	288	285	≤245
Возраст 19-22 лет											
1	Прыжок в длину с места, см	≤140	150	160	165	170	174	180	184	190	≥205
2	Наклон вперед, см	≤3	7	11	12	14	16	19	20	24	≥28
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, кол-во раз	≤2	4	5	6	8	10	12	13	17	≥21
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	≤23	30	34	37	40	42	45	47	51	≥56
5	Челночный бег 4х9 м, сек.	≥13,2	12,6	12,1	11,9	11,7	11,2	11,0	10,8	10,6	≤10,0
6	Бег на 30м, сек	≥7,9	6,5	6,2	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	≤5,0
7	Бег на 1500 м, сек	≥572	567	529	483	480	472	461	445	420	≤390

Анализ физического и функционального развития

Контроль за физическим и функциональным развитием студентов рекомендуется осуществлять на основании *антропометрических измерений* (рост стоя, рост сидя, вес, окружность грудной клетки, динамометрия кисти), их производных – *индексов* (индекс массы тела (ИМТ), индекс Пинье, силовой индекс) и результатов *функциональных проб* (проба Штанге, Генчи, Руфье (Руфье-Диксона), показателя адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому).

ИМТ представляет собой соотношение массы тела (М) в килограммах к квадрату длины тела (Н²) в метрах.

Индекс массы тела = M / H^2 .

Таблица 3. – Оценка результатов индекса массы тела

Баллы	10 (норма)	7 (недостаток массы)	5 (избыток массы)	2 (ожирение, истощение)
ИМТ	18,5-24,9	18,4-17,0	25,0-30,0	30,1-35,0 <17,0

Индекс Пинье характеризует крепость телосложения, рассчитывается по формуле:

$$ИПе = P - (T + M)$$

где Р – рост, см; Т – окружность грудной клетки, см; М – масса, кг.

Таблица 4. – Оценка результатов индекса Пинье

Показатель индекса	Интерпретация результата
< 10	Крепкое телосложение
10 – 20	Хорошее телосложение
21 – 25	Среднее телосложение
26 – 35	Слабое телосложение
> 36	Очень слабое телосложение

Силовой индекс является формой оценки силы мышц-сгибателей пальцев ведущей кисти. Он представляет собой соотношение показателей динамометрии кисти (кг) к массе тела (М) в килограммах. Рассчитывается по формуле:

$$СИ = \text{динамометрия} \times 100 / M$$

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) характеризует устойчивость организма студентов к смешанной гипоксии, отражает общее состояние кардиореспираторной системы организма на фоне глубокого выдоха. *Методика выполнения:* в положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняется последовательно три вдоха и выдоха на 3/4 глубины полного вдоха. После третьего неполного выдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания должна определяться периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких. Если время задержки дыхания регистрируется одновременно у нескольких человек, то оно произносится

вслух каждую секунду. Результаты пробы оцениваются согласно данным таблицы 5.

Таблица 5. – Оценочная шкала результатов пробы Генчи

Юноши										
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
секунды	43 и выше	40-42	37-39	34-36	31-33	28-30	25-27	22-24	19-21	18 и ниже
Девушки										
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
секунды	31 и выше	29-30	27-28	25-26	23-24	21-22	19-20	17-18	15-16	14 и ниже

Проба Штанге (задержка дыхания на выдохе) характеризует устойчивость организма студентов к смешанной гиперкапнии, отражает общее состояние кардиореспираторной системы организма на фоне глубокого вдоха). *Методика выполнения:* проводится сидя в состоянии покоя и после физической нагрузки. Предварительные условия проведения пробы такие же, как при пробе Генчи. Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий.

Таблица 6. – Оценочная шкала результатов пробы Штанге

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

Проба Руфье характеризует работоспособность студентов. Методика проведения заключалась в том, что после 5 мин отдыха у студента в положении сидя измерялся показатель ЧСС (P1). Затем ему предлагалось выполнить 30 приседаний за 45 с, после чего в положении сидя в первые 10 с у него измерялась ЧСС (P2). Последующее измерение ЧСС (P3) проводилось по истечению 10с первой мин восстановления. На основании полученных результатов, индекс Руфье рассчитывается согласно формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = 4(P1+P2+P3)-200 / 10$$

Таблица 7. – Оценочная шкала результатов пробы Руфье

Показатель индекса	Интерпретация результата
3 и <	Работоспособность высокая
4-6	Работоспособность хорошая
7-9	Работоспособность средняя

10-14	Работоспособность удовлетворительная
15 и >	Работоспособность низкая

Адаптационный потенциал по Р.М. Баевскому является количественной оценкой уровня здоровья студента. Адаптационный потенциал определяется по формуле, в которой учитываются измерения частоты пульса, уровня артериального давления, роста и массы тела:

$$\text{АП} = 0,011 \times \text{ЧССп} + 0,014 \times \text{САД} + 0,008 \times \text{ДАД} + 0,009 \times \\ \times \text{масса тела (кг)} - 0,009 \times \text{длина тела (см)} + 0,014 \times \text{возраст (лет)} - 0,27 \quad (8.5)$$

Таблица 8. – Оценка результатов адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому

Показатель адаптационного потенциала (в баллах)	Функциональное состояние	Группа здоровья
Ниже 2,60	Удовлетворительная адаптация	I
2,60-3,09	Напряжение механизмов адаптации	II
3,10-3,49	Неудовлетворительная адаптация	III
3,50 и выше	Срыв адаптации	IV

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ РАЗДЕЛЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ СТУДЕНТОВ ОТ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1-й курс

Оценка уровня физического здоровья и функциональных возможностей по данным антропометрических измерений и физиологических тестов. Определение физической подготовленности по показателям контрольных и зачетных нормативов.

2-й курс

Методика развития физических качеств силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, ловкости. УГГ и ПГГ как средство профилактики и повышения работоспособности и укрепления здоровья.

3-й курс

Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания. Физические упражнения как средства профилактики остеохондроза и сколиоза.

4-й курс

Гигиенические требования к питанию физкультурников и спортсменов. Средства и методы физической культуры как профилактика заболеваний, устранение или снижение проявлений болезни.

5-й курс

Оздоровительные системы. Общая гигиена. Методики оздоровления как средства укрепления здоровья. Профилактика различных заболеваний.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1.Физическая культура	Нормальной физиологии	нет	Протокол № 8 от 19.03.2026

СОСТАВИТЕЛИ:

Заведующий кафедрой физического
воспитания и спорта учреждения
образования «Белорусский
государственный медицинский
университет», доцент, к.п.н.



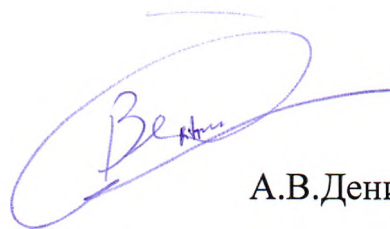
Д.Б.Рукавицын

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта
учреждения образования «Белорусский
государственный медицинский
университет»



М.В.Игнатенко

Преподаватель кафедры физического
воспитания и спорта учреждения
образования «Белорусский
государственный медицинский
университет»



А.В.Денисова

Оформление учебной программы и сопроводительных документов
соответствует установленным требованиям.

Начальник Управления образовательной
деятельности учреждения образования
«Белорусский государственный
медицинский университет»

25.06.2026



И.Л.Котович

Методист учебно-методического отдела
Управления образовательной деятельности
учреждения образования «Белорусский
государственный медицинский
университет»

25.06.2026



Н.А.Кукашинова