

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

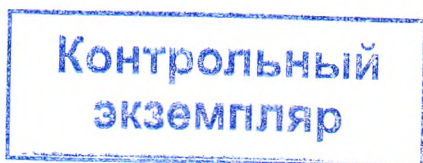
Учреждение образования

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор учреждения образования  
«Белорусский государственный  
медицинский университет»

С.П.Рубникович



Рег. № УД-

15.06.2026  
091-12/2627 /уч.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(специальная медицинская группа)

Учебная программа учреждения высшего 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:**

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

И.А.Попко, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»;

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

### **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;

показанные, противопоказанные физические упражнения и виды физической активности при имеющемся заболевании (приложение 1);

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.

Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного либо временного характера, а также проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний.

Комплектование групп специального учебного отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. При комплектовании учебных групп и при проведении занятий рекомендуется учитывать показания и противопоказания к применению физических упражнений.

Образовательный процесс направлен на:

избирательное применение средств физической культуры с учетом нозологической формы заболевания, медицинских показаний и противопоказаний, определенных в заключении организации здравоохранения;

укрепление здоровья и коррекцию функциональных нарушений через систематическое выполнение специально-оздоровительных упражнений, направленных на развитие адаптационных резервов организма и компенсаторных механизмов;

формирование навыков безопасной двигательной активности и методически грамотного самоконтроля в условиях ограниченных функциональных возможностей, включая оценку субъективных и объективных показателей состояния организма;

обеспечение преемственности между учебными занятиями и рекомендациями лечебно-профилактических мероприятий, предусмотренными индивидуальной программой реабилитации или медицинским заключением.

Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

группа «А» – студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов, органов зрения;

группа «Б» – студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек;

группа «В» – студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

Преподавание учебной дисциплины «Физическая культура» (специальная медицинская группа) реализуется посредством учебных занятий на собственных и арендных спортивных объектах, предоставляемых студентам университетом, а также самостоятельных занятий и спортивно-игровой деятельности во внеучебное время. Организация образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» (специальное медицинское отделение) предусматривает проведение аудиторных и внеаудиторных занятий со студентами 1-5 курсов очной дневной формы получения образования.

**Всего** на изучение учебной дисциплины отводится  $500^1/492^2/508^3/446^4/426^5$  академических часов. Распределение аудиторных часов по видам занятий: 3 часа лекций,  $497^1/489^2/505^3/443^4/423^5$  часов практических занятий.

---

<sup>1</sup> Для специальности 7-07-0911-01 «Лечебное дело»;

<sup>2</sup> Для специальности 7-07-0911-06 «Педиатрия»;

<sup>3</sup> Для специальности 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело»;

<sup>4</sup> Для специальности 7-07-0911-03 «Стоматология»;

<sup>5</sup> Для специальности 7-07-0912-01 «Фармация»;

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом по специальности в форме зачета (1-10 семестры<sup>6</sup>, 1-8 семестры<sup>7</sup>).

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<br>«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<br>«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<br>«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                          |
| ВСЕГО:                                         |      |         | 508                              | 3      | 505                  |                                |
| 7-07-0911-03                                   | I    | 1       | 76                               | 3      | 73                   | зачет                          |

<sup>6</sup> Для специальностей 7-07-0911-01 «Лечебное дело», 7-07-0911-06 «Педиатрия», 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело»;

<sup>7</sup> Для специальностей 7-07-0911-03 «Стоматология», 7-07-0912-01 «Фармация»

| Код, название специальности | Курс   | Семестр | Количество часов учебных занятий |        |                      | Форма промежуточной аттестации |       |
|-----------------------------|--------|---------|----------------------------------|--------|----------------------|--------------------------------|-------|
|                             |        |         | всего                            | из них |                      |                                |       |
|                             |        |         |                                  | лекций | практических занятий |                                |       |
| «Стоматология»              |        | 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<br>«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, оказывающих реабилитационное воздействие при различных заболеваниях (приложение 1);

освоение методов самомассажа и закаливания;

овладение методами проведения комплексов общеразвивающих упражнений, гигиенической и корригирующей гимнастики;

умение применять методы контроля физической работоспособности организма в процессе занятий физическими упражнениями.

общеразвивающие, специальные и корригирующие упражнения;

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.

*Методико-практический* раздел учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется средствами физической культуры, а также оздоровительными системами.

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 с учетом медицинских показаний 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 по медицинским показаниям. 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.

### **Легкая атлетика**

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

### **Ходьба**

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

### **Бег**

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

### **Метания**

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

### **Спортивные игры**

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

### **Баскетбол, баскетбол 3×3**

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

### **Волейбол**

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

### **Теннис, настольный теннис, бадминтон**

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

### **Лыжные гонки**

Изучение особенностей занятий физическими упражнениями в условиях низких температур. Строевые команды и упражнения с лыжами и на лыжах. Техника передвижения: ступающий и скользящий шаг. Классические лыжные ходы (одновременный бесшажный, попеременный двухшажный). Спуски на

лыжах в различных стойках с пологих склонов и подъемы на лыжах («полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»). Простейшие способы торможения. Техника передвижения по различному рельефу. Передвижение на лыжах по равнинной местности на дистанции до 2–3 км с учетом показаний и противопоказаний к выполнению физической нагрузки.

### **Плавание**

Изучение правил безопасности при проведении занятий в бассейне. Формирование начальных навыков плавания (знакомство со свойствами воды, погружение, всплытие, лежание, скольжение, дыхание). Изучение техники спортивных и облегченных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс и их разновидности) применительно к специфике нозологической формы заболевания, общего состояния здоровья и уровня плавательной подготовленности.

Корригирующие упражнения целенаправленного воздействия на опорно-двигательный аппарат:

упражнения, активно вытягивающие позвоночник (плавание брассом на груди с максимально удлиненной паузой скольжения);

упражнения в изометрическом режиме в положении коррекции основной дуги сколиоза с ассиметричным исходным положением для плечевого и тазового пояса;

плавание с коррекцией деформаций позвоночника в сагиттальной плоскости, коррекцией других деформаций и плоскостопия;

упражнения на развитие силы (равномерное плавание, плавание в ластах, с лопатками, плавательными досками и др.);

малоподвижные и подвижные игры на воде.

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

### **Гимнастика**

Освоение строевых приемов и команд, общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Разработка комплексов физических упражнений с учетом заболеваний, медицинских показаний и противопоказаний, а также половозрастных характеристик обучающихся.

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

### **Специально-оздоровительные упражнения**

Упражнения, направленные на восстановление физической работоспособности после перенесенных заболеваний и улучшение адаптационных возможностей организма. Корректирующие упражнения: специальные упражнения для коррекции деформаций опорно-двигательного аппарата и укрепления мышечного корсета; суставная гимнастика; упражнения для укрепления мышечносвязочного аппарата стоп. Специальные дыхательные упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры, улучшения функции внешнего дыхания, профилактики гиповентиляции и застойных явлений в легких. Статические дыхательные упражнения: регулирование длительности и мощности вдоха/выдоха; звуковая гимнастика; контролируемая задержка дыхания на вдохе и выдохе (не более 5–7 секунд); дыхание с сопротивлением через суженое горло или с использованием дыхательных тренажеров; диафрагмальное (брюшное) дыхание. Динамические дыхательные упражнения: сочетание дыхательных актов с движениями конечностей и туловища, включая грудное, брюшное и полное (смешанное) дыхание.

#### **Гимнастика для глаз**

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

#### **Фитнес**

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

Занятия видами фитнеса с обучающимися СМГ должно быть организовано по следующим общим методическим принципам:

индивидуализация – подбор средств и дозировка нагрузки строго по медицинским показаниям и с учетом противопоказаний;

постепенность – поэтапное увеличение продолжительности и сложности упражнений;

контроль – постоянный мониторинг самочувствия, частоты сердечных сокращений и техники выполнения;

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

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

## **1. Аэробика и ее разновидности**

### **Базовая и танцевальная аэробика**

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

### **Степ-аэробика**

Используется степ-платформа минимальной высоты, допускается выполнение шагов без степ-платформы. Исключаются прыжки. 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).

### **Профессионально-прикладная физическая подготовка**

ППФП является обязательным разделом учебной программы и направлена на обеспечение психофизической готовности и пригодности обучающихся к профессиональной деятельности.

*Задачи ППФП* определяются особенностями будущей профессии и направлены на:

формирование специальных знаний, освоению прикладных умений и навыков;

воспитание и совершенствование профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;

воспитание специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ в жизнедеятельности.

*Средства ППФП* можно группировать в следующем порядке:

прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта и фитнеса;

прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта, предполагающие их целостное использование;

вспомогательные виды спорта, дополняющие образовательный процесс по разделу ППФП.

*ППФП реализуется на практических занятиях и направлена на развитие:* общей выносливости с использованием ходьбы, бега трусцой, лыжной подготовки, оздоровительной аэробики;

статической выносливости с многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, жима кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых упражнений;

силовой и статической выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах, упражнения с резиновыми петлями);

точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами и др.).

координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис.

*В учебно-тренировочных занятиях ППФП используются:*

релаксационные упражнения для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха;

аутогенная тренировка, направленная на снятие напряжения или воспитание морально-волевых качеств (концентрация внимания, эмоциональная устойчивость, оперативное мышление и память, самообладание и решительность);

закаливающие упражнения, повышающие защитные силы организма (ходьба на открытом воздухе в прохладную погоду, водные процедуры в бассейне и др.).

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(специальная медицинская группа) для специальности 7-07-0911-01 «Лечебное дело»**

| Номер раздела<br>(модуля), темы | Название раздела, темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во аудиторных часов |                      | Форма контроля знаний             |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Лекции                  | Практические занятия |                                   |
| 1                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                       | 4                    | 5                                 |
| <b>1 КУРС</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |                      |                                   |
|                                 | <b>Лекции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>3</b>                | <b>-</b>             |                                   |
| 1.                              | Физическая культура в системе высшего образования Республики Беларусь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,5                     | -                    |                                   |
| 2.                              | Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,5                     | -                    |                                   |
|                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>-</b>                | <b>145</b>           |                                   |
| 3.                              | Правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Учебный процесс в специальных медицинских группах. Зачетные требования и обязанности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -                       | 2                    | Устный опрос. Тесты               |
|                                 | Естественнонаучные основы физического воспитания. Социально-биологические основы физической культуры. Краткая характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, костно-мышечной и других систем организма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -                       | 22                   |                                   |
| 7                               | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | -                       | 85                   | Выполнение контрольных упражнений |

| 1             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3        | 4          | 5                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|--------------------------------------------------------------|
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (исходный уровень) организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -        | 8          | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб |
| 5             | Физическое развитие и формирование телосложения. Типы телосложения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и работоспособность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -        | 28         | Выполнение контрольных упражнений. Зачет                     |
|               | <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>3</b> | <b>145</b> |                                                              |
| <b>2 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |            |                                                              |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -        | <b>144</b> |                                                              |
| 3.            | Естественнонаучные основы физического воспитания. Реакции организма на физическую нагрузку. Двигательный режим студента. Понятия тренированности, утомления и восстановления. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Понятие, цель и задачи ППФП. Связь профессиональных требований с уровнем физической и психофизиологической подготовленности                                                                                                                                                                                                     | -        | 24         | Устный опрос. Тесты. Реферат                                 |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | -        | 85         | Выполнение контрольных упражнений. Тесты                     |
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -        | 8          | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб |
| 5.            | Физическое развитие и формирование телосложения. Основы рационального питания при занятиях физическими упражнениями. Допинг и его отрицательное влияние на здоровье и спортивную деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -        | 27         | Выполнение контрольных упражнений. Зачет                     |
|               | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -        | <b>144</b> |                                                              |
| <b>3 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |            |                                                              |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -        | <b>72</b>  |                                                              |

| 1             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3 | 4         | 5                                                                   |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|---------------------------------------------------------------------|
| 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Основные компоненты ППФП (виды труда, условия и режим труда и отдыха)                                                                                                              | - | 24        | Устный опрос. Тесты. Реферат                                        |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | - | 44        | Выполнение контрольных упражнений. Визуальный контроль              |
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - | 4         | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб. Зачет |
|               | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - | <b>72</b> |                                                                     |
| <b>4 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |           |                                                                     |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - | <b>74</b> |                                                                     |
| 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). Общие подходы к подбору средств ППФП с учетом профиля подготовки. Формы реализации ППФП в учебных и внеучебных занятиях                                                                                                                                                                            | - | 12        | Устный опрос. Тесты. Реферат                                        |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-                                                                                                                                                           | - | 48        | Выполнение контрольных упражнений                                   |

| 1             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3        | 4          | 5                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|--------------------------------------------------------------|
|               | оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |            |                                                              |
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          | 4          | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб |
| 6             | Самостоятельные занятия, цифровизация и фитнес-технологии в физической культуре. Использование мобильных фитнес-приложений, трекеров активности, электронных дневников и онлайн-платформ для планирования, мониторинга и анализа физической активности и физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -        | 10         | Визуальный контроль. Оценка техники проведения. Зачет        |
|               | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          | <b>74</b>  |                                                              |
| <b>5 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |            |                                                              |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -        | <b>62</b>  |                                                              |
| 8.            | Физическая культура и спорт как социальное явление. Международное и студенческое спортивное движение.<br>Сущность физической культуры как социального явления. Основные функции физической культуры. Спорт высших достижений, массовый и студенческий спорт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -        | 12         | Устный опрос. Тесты. Реферат                                 |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | -        | 36         | Выполнение контрольных упражнений                            |
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -        | 4          | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб |
| 8.            | Международное и студенческое спортивное движение. Участие Республики Беларусь в международных соревнованиях. Роль университетского спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -        | 10         | Тесты. Зачет                                                 |
|               | <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -        | <b>62</b>  |                                                              |
|               | <b>Всего по учебной дисциплине</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>3</b> | <b>497</b> |                                                              |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(специальная медицинская группа) для специальности 7-07-0911-06 «Педиатрия»**

| Номер раздела<br>(модуля), темы | Название раздела, темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во аудиторных часов |                      | Форма контроля знаний             |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Лекции                  | Практические занятия |                                   |
| 1                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                       | 4                    | 5                                 |
| <b>1 КУРС</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |                      |                                   |
|                                 | <b>Лекции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>3</b>                | <b>-</b>             |                                   |
| 1.                              | Физическая культура в системе высшего образования Республики Беларусь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,5                     | -                    |                                   |
| 2.                              | Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,5                     | -                    |                                   |
|                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>-</b>                | <b>141</b>           |                                   |
| 3.                              | Правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Учебный процесс в специальных медицинских группах. Зачетные требования и обязанности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -                       | 2                    | Устный опрос. Тесты               |
|                                 | Естественнонаучные основы физического воспитания. Социально-биологические основы физической культуры. Краткая характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, костно-мышечной и других систем организма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -                       | 20                   |                                   |
| 7                               | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | -                       | 77                   | Выполнение контрольных упражнений |

| 1             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3        | 4          | 5                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|--------------------------------------------------------------|
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (исходный уровень) организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -        | 8          | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб |
| 5             | Физическое развитие и формирование телосложения. Типы телосложения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и работоспособность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -        | 34         | Визуальный контроль. Зачет                                   |
|               | <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>3</b> | <b>141</b> |                                                              |
| <b>2 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |            |                                                              |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -        | <b>144</b> |                                                              |
| 3.            | Естественнонаучные основы физического воспитания. Реакции организма на физическую нагрузку. Двигательный режим студента. Понятия тренированности, утомления и восстановления. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Понятие, цель и задачи ППФП. Связь профессиональных требований с уровнем физической и психофизиологической подготовленности                                                                                                                                                                                                     | -        | 24         | Устный опрос. Тесты. Реферат                                 |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | -        | 77         | Выполнение силовых тестов                                    |
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -        | 8          | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб |
| 5.            | Физическое развитие и формирование телосложения. Основы рационального питания при занятиях физическими упражнениями. Допинг и его отрицательное влияние на здоровье и спортивную деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -        | 35         | Визуальный контроль. Зачет                                   |
|               | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -        | <b>144</b> |                                                              |

| 1             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3 | 4         | 5                                                                   |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>3 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |           |                                                                     |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - | <b>70</b> |                                                                     |
| 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Основные компоненты ППФП (виды труда, условия и режим труда и отдыха)                                                                                                              | - | 22        | Устный опрос. Тесты. Реферат                                        |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | - | 44        | Выполнение контрольных упражнений. Визуальный контроль              |
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - | 4         | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб. Зачет |
|               | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - | <b>70</b> |                                                                     |
| <b>4 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |           |                                                                     |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - | <b>72</b> |                                                                     |
| 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). Общие подходы к подбору средств ППФП с учетом профиля подготовки. Формы реализации ППФП в учебных и внеучебных занятиях                                                                                                                                                                            | - | 12        | Устный опрос. Тесты. Реферат                                        |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся                                                                                                                                                                                                                                                                                                | - | 44        | Выполнение контрольных упражнений                                   |

| 1             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3 | 4         | 5                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|--------------------------------------------------------------|
|               | заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |           |                                                              |
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - | 4         | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб |
| 6.            | Самостоятельные занятия, цифровизация и фитнес-технологии в физической культуре. Использование мобильных фитнес-приложений, трекеров активности, электронных дневников и онлайн-платформ для планирования, мониторинга и анализа физической активности и физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                                                                             | - | 12        | Визуальный контроль. Оценка техники проведения. Зачет        |
|               | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   | <b>72</b> |                                                              |
| <b>5 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |           |                                                              |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - | <b>62</b> |                                                              |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - | 12        | Устный опрос. Тесты. Реферат                                 |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | - | 32        | Выполнение контрольных упражнений                            |
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - | 4         | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб |
| 8.            | Международное и студенческое спортивное движение. Участие Республики Беларусь в международных соревнованиях. Роль университетского спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | - | 14        | Тесты. Зачет                                                 |
|               | <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - | <b>62</b> |                                                              |

|   |                                    |          |            |   |
|---|------------------------------------|----------|------------|---|
| 1 | 2                                  | 3        | 4          | 5 |
|   | <b>Всего по учебной дисциплине</b> | <b>3</b> | <b>489</b> |   |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(специальная медицинская группа) для специальности 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело»**

| Номер раздела<br>(модуля), темы | Название раздела, темы                                                                                                                                                                                            | Кол-во аудиторных часов |                      | Форма контроля знаний |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                   | Лекции                  | Практические занятия |                       |
| 1                               | 2                                                                                                                                                                                                                 | 3                       | 4                    | 5                     |
| <b>1 КУРС</b>                   |                                                                                                                                                                                                                   |                         |                      |                       |
|                                 | <b>Лекции</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>3</b>                | -                    |                       |
| 1.                              | Физическая культура в системе высшего образования Республики Беларусь                                                                                                                                             | 1,5                     | -                    |                       |
| 2.                              | Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия                                                                                                                                                        | 1,5                     | -                    |                       |
|                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                       | -                       | <b>141</b>           |                       |
| 3.                              | Правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Учебный процесс в специальных медицинских группах. Зачетные требования и обязанности обучающихся                                     | -                       | 2                    | Устный опрос. Тесты   |
|                                 | Естественнонаучные основы физического воспитания. Социально-биологические основы физической культуры. Краткая характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, костно-мышечной и других систем организма | -                       | 20                   |                       |

| 1             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3        | 4          | 5                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|--------------------------------------------------------------|
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | -        | 77         | Выполнение контрольных упражнений                            |
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (исходный уровень) организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          | 8          | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб |
| 5.            | Физическое развитие и формирование телосложения. Типы телосложения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и работоспособность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -        | 34         | Выполнение контрольных упражнений. Зачет                     |
|               | <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>3</b> | <b>141</b> |                                                              |
| <b>2 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |            |                                                              |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -        | <b>148</b> |                                                              |
| 3.            | Естественнонаучные основы физического воспитания. Реакции организма на физическую нагрузку. Двигательный режим студента. Понятия тренированности, утомления и восстановления. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Понятие, цель и задачи ППФП. Связь профессиональных требований с уровнем физической и психофизиологической подготовленности                                                                                                                                                                                                     | -        | 26         | Устный опрос. Тесты. Реферат                                 |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | -        | 77         | Выполнение силовых тестов                                    |
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -        | 8          | Антропометрические                                           |

| 1             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3 | 4          | 5                                                                   |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|---------------------------------------------------------------------|
|               | подготовленности организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |            | измерения, выполнение функциональных проб                           |
| 5.            | Физическое развитие и формирование телосложения. Основы рационального питания при занятиях физическими упражнениями. Допинг и его отрицательное влияние на здоровье и спортивную деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - | 37         | Выполнение контрольных упражнений. Зачет                            |
|               | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - | <b>148</b> |                                                                     |
| <b>3 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |            |                                                                     |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - | <b>74</b>  |                                                                     |
| 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Основные компоненты ППФП (виды труда, условия и режим труда и отдыха)                                                                                                              | - | 24         | Устный опрос. Тесты. Реферат                                        |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | - | 46         | Выполнение контрольных упражнений. Визуальный контроль              |
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - | 4          | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб. Зачет |
|               | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - | <b>74</b>  |                                                                     |
| <b>4 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |            |                                                                     |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - | <b>72</b>  |                                                                     |
| 6.            | Самостоятельные занятия, цифровизация и фитнес-технологии в физической культуре. Задачи и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Построение самостоятельных занятий. Ориентировочные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | - | 12         | Устный опрос. Тесты. Реферат                                        |

| 1             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3 | 4         | 5                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|--------------------------------------------------------------|
|               | параметры интенсивности (частота пульса, субъективная оценка нагрузки). Общие подходы к подбору средств ППФП с учетом профиля подготовки. Формы реализации ППФП в учебных и внеучебных занятиях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |           |                                                              |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | - | 44        | Выполнение контрольных упражнений                            |
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - | 4         | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб |
| 6.            | Самостоятельные занятия, цифровизация и фитнес-технологии в физической культуре. Использование мобильных фитнес-приложений, трекеров активности, электронных дневников и онлайн-платформ для планирования, мониторинга и анализа физической активности и физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                                                                             | - | 12        | Визуальный контроль. Оценка техники проведения. Зачет        |
|               | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   | <b>72</b> |                                                              |
| <b>5 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |           |                                                              |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - | <b>70</b> |                                                              |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - | 14        | Устный опрос. Тесты. Реферат                                 |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных                                                                                       | - | 34        | Выполнение контрольных упражнений                            |

| 1  | 2                                                                                                                                         | 3        | 4          | 5                                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|--------------------------------------------------------------|
|    | игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты                                                     |          |            |                                                              |
|    | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студентов                                  | -        | 4          | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб |
| 8. | Международное и студенческое спортивное движение. Участие Республики Беларусь в международных соревнованиях. Роль университетского спорта | -        | 18         | Тесты. Зачет                                                 |
|    | <b>Всего</b>                                                                                                                              | -        | <b>70</b>  |                                                              |
|    | <b>Всего по учебной дисциплине</b>                                                                                                        | <b>3</b> | <b>505</b> |                                                              |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(специальная медицинская группа) для специальности 7-07-0911-03 «Стоматология»**

| Номер раздела<br>(модуля), темы | Название раздела, темы                                                                                                                                                        | Кол-во аудиторных часов |                      | Форма контроля знаний |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                               | Лекции                  | Практические занятия |                       |
| 1                               | 2                                                                                                                                                                             | 3                       | 4                    | 5                     |
| <b>1 КУРС</b>                   |                                                                                                                                                                               |                         |                      |                       |
|                                 | <b>Лекции</b>                                                                                                                                                                 | <b>3</b>                | -                    |                       |
| 1.                              | Физическая культура в системе высшего образования Республики Беларусь                                                                                                         | 1,5                     | -                    |                       |
| 2.                              | Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия                                                                                                                    | 1,5                     | -                    |                       |
|                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                   | -                       | <b>149</b>           |                       |
| 3.                              | Правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Учебный процесс в специальных медицинских группах. Зачетные требования и обязанности обучающихся | -                       | 2                    | Устный опрос. Тесты   |
|                                 | Естественнонаучные основы физического воспитания. Социально-биологические основы физической культуры. Краткая характеристика                                                  | -                       | 24                   |                       |

| 1             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3        | 4          | 5                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|--------------------------------------------------------------|
|               | сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, костно-мышечной и других систем организма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |            |                                                              |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | -        | 77         | Выполнение контрольных упражнений                            |
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (исходный уровень) организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -        | 8          | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб |
| 5.            | Физическое развитие и формирование телосложения. Типы телосложения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и работоспособность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -        | 38         | Визуальный контроль. Зачет                                   |
|               | <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>3</b> | <b>141</b> |                                                              |
| <b>2 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |            |                                                              |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -        | <b>148</b> |                                                              |
| 3.            | Естественнонаучные основы физического воспитания. Реакции организма на физическую нагрузку. Двигательный режим студента. Понятия тренированности, утомления и восстановления. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Понятие, цель и задачи ППФП. Связь профессиональных требований с уровнем физической и психофизиологической подготовленности                                                                                                                                                                                                     | -        | 26         | Устный опрос. Тесты. Реферат                                 |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон,          | -        | 77         | Выполнение силовых тестов                                    |

| 1             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3 | 4          | 5                                                                   |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|---------------------------------------------------------------------|
|               | эстафеты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |            |                                                                     |
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - | 8          | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб        |
| 5.            | Физическое развитие и формирование телосложения. Основы рационального питания при занятиях физическими упражнениями. Допинг и его отрицательное влияние на здоровье и спортивную деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - | 37         | Визуальный контроль. Зачет                                          |
|               | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - | <b>148</b> |                                                                     |
| <b>3 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |            |                                                                     |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - | <b>72</b>  |                                                                     |
| 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Основные компоненты ППФП (виды труда, условия и режим труда и отдыха)                                                                                                              | - | 24         | Устный опрос. Тесты. Реферат                                        |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | - | 44         | Выполнение контрольных упражнений. Визуальный контроль              |
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - | 4          | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб. Зачет |
|               | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - | <b>72</b>  |                                                                     |
| <b>4 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |            |                                                                     |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - | <b>74</b>  |                                                                     |
| 6.            | Самостоятельные занятия, цифровизация и фитнес-технологии в физической культуре. Задачи и формы самостоятельных занятий физическими                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | - | 12         | Устный опрос. Тесты. Реферат                                        |

| 1  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3        | 4          | 5                                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|--------------------------------------------------------------|
|    | упражнениями. Построение самостоятельных занятий. Ориентировочные параметры интенсивности (частота пульса, субъективная оценка нагрузки). Общие подходы к подбору средств ППФП с учетом профиля подготовки. Формы реализации ППФП в учебных и внеучебных занятиях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |            |                                                              |
| 7. | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | -        | 30         | Выполнение контрольных упражнений                            |
|    | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -        | 4          | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб |
| 6. | Самостоятельные занятия, цифровизация и фитнес-технологии в физической культуре. Использование мобильных фитнес-приложений, трекеров активности, электронных дневников и онлайн-платформ для планирования, мониторинга и анализа физической активности и физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -        | 14         | Визуальный контроль. Оценка техники проведения               |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -        | 14         | Тесты. Зачет                                                 |
|    | <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -        | <b>74</b>  |                                                              |
|    | <b>Всего по учебной дисциплине</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>3</b> | <b>443</b> |                                                              |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(специальная медицинская группа) для специальности 7-07-0912-01 «Фармация»**

| Номер раздела<br>(модуля), темы | Название раздела, темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во аудиторных часов |                      | Форма контроля знаний             |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Лекции                  | Практические занятия |                                   |
| 1                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                       | 4                    | 5                                 |
| <b>1 КУРС</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |                      |                                   |
|                                 | <b>Лекции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>3</b>                | <b>-</b>             |                                   |
| 1.                              | Физическая культура в системе высшего образования Республики Беларусь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,5                     | -                    |                                   |
| 2.                              | Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,5                     | -                    |                                   |
|                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>-</b>                | <b>141</b>           |                                   |
| 3.                              | Правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Учебный процесс в специальных медицинских группах. Зачетные требования и обязанности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -                       | 2                    | Устный опрос. Тесты               |
|                                 | Естественнонаучные основы физического воспитания. Социально-биологические основы физической культуры. Краткая характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, костно-мышечной и других систем организма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -                       | 20                   |                                   |
| 7.                              | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | -                       | 77                   | Выполнение контрольных упражнений |

| 1             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3        | 4          | 5                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|--------------------------------------------------------------|
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (исходный уровень) организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -        | 8          | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб |
| 5.            | Физическое развитие и формирование телосложения. Типы телосложения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и работоспособность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -        | 34         | Визуальный контроль. Зачет                                   |
|               | <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>3</b> | <b>141</b> |                                                              |
| <b>2 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |            |                                                              |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -        | <b>148</b> |                                                              |
| 3.            | Естественнонаучные основы физического воспитания. Реакции организма на физическую нагрузку. Двигательный режим студента. Понятия тренированности, утомления и восстановления. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Понятие, цель и задачи ППФП. Связь профессиональных требований с уровнем физической и психофизиологической подготовленности                                                                                                                                                                                                     | -        | 26         | Устный опрос. Тесты. Реферат                                 |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | -        | 77         | Выполнение силовых тестов                                    |
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -        | 8          | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб |
| 5.            | Физическое развитие и формирование телосложения. Основы рационального питания при занятиях физическими упражнениями. Допинг и его отрицательное влияние на здоровье и спортивную деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -        | 37         | Визуальный контроль. Зачет                                   |
|               | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -        | <b>148</b> |                                                              |

| 1             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3 | 4         | 5                                                                   |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>3 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |           |                                                                     |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - | <b>68</b> |                                                                     |
| 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Основные компоненты ППФП (виды труда, условия и режим труда и отдыха)                                                                                                              | - | 22        | Устный опрос. Тесты. Реферат                                        |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты | - | 42        | Выполнение контрольных упражнений. Визуальный контроль              |
|               | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - | 4         | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб. Зачет |
|               | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - | <b>68</b> |                                                                     |
| <b>4 КУРС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |           |                                                                     |
|               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - | <b>66</b> |                                                                     |
| 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). Общие подходы к подбору средств ППФП с учетом профиля подготовки. Формы реализации ППФП в учебных и внеучебных занятиях                                                                                                                                                                            | - | 12        | Устный опрос. Тесты. Реферат                                        |
| 7.            | Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: аэробные упражнения и учебные занятия с элементами легкой атлетики; общеразвивающие упражнения гимнастической направленности; специально-оздоровительные упражнения; корригирующие упражнения (при имеющемся                                                                                                                                                                                                                                                                                                | - | 28        | Выполнение контрольных упражнений                                   |

| 1  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3        | 4          | 5                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|--------------------------------------------------------------|
|    | заболевании); релаксационные упражнения; гимнастика; дыхательные упражнения; восточные оздоровительные системы; фитнес коррекционно-оздоровительной направленности; подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, эстафеты |          |            |                                                              |
|    | Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студентов                                                                                                                                                                                       | -        | 4          | Антропометрические измерения, выполнение функциональных проб |
| 6. | Самостоятельные занятия, цифровизация и фитнес-технологии в физической культуре. Использование мобильных фитнес-приложений, трекеров активности, электронных дневников и онлайн-платформ для планирования, мониторинга и анализа физической активности и физической подготовленности           | -        | 14         | Визуальный контроль. Оценка техники проведения               |
| 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                                       | -        | 12         | Тесты. Зачет                                                 |
|    | <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -        | <b>66</b>  |                                                              |
|    | <b>Всего по учебной дисциплине</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>3</b> | <b>423</b> |                                                              |

## 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. Ванда, А. С. Показанные и противопоказанные упражнения при различных заболеваниях на занятиях физической культурой : метод. рекомендации / Е. С. Ванда, К. Ю. Романов. – Минск : БГМУ, 2015. – 18 с.
  4. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Физическая культура» / Т. А. Глазко [и др.]. – Минск : МГЛУ, 2017. – 300 с.
  5. Федякин А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебник для вызов / А. А. Федякин. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 212 с. : ил.
  6. Физическая культура и здоровье студента в образовательном процессе: учебное пособие / И. И. Шевелева [и др. ]. – М. : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 128 с.
  7. 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.
- Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Физическая культура»**
8. <https://etest.bsmu.by/course/view.php?id=1326>

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для диагностики компетенций используются следующие формы текущей аттестации:

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

## **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

### **1-й курс**

1. Физическая культура как общественное явление в системе общечеловеческих ценностей.
2. Научно-биологические, социальные и теоретические основы физической культуры.
3. Влияние физических упражнений на организм человека (центральную нервную систему, сердечно-сосудистую систему, дыхательную и мочеполовую системы, на функции пищеварения, опорно-двигательный аппарат и обмен веществ).
4. Самоконтроль как одна из форм наблюдения за состоянием здоровья (простейшие методы самонаблюдения за результатами занятий, объективные и субъективные показатели самоконтроля).
5. Характеристика содержания и направленности популярных частных методик самоподготовки (оздоровительный бег, атлетизм, аэробика и др.).
6. Физическая активность в период умственных нагрузок.
7. Формы организации двигательного режима в период экзаменационной сессии (комплексы упражнений, «минуты бодрости» упражнения для глазных мышц при зрительном утомлении).
8. Определение понятия «здоровья». Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья (образ жизни, культура, мотивация, обучение здоровому образу жизни).
9. Профилактика наиболее распространенных заболеваний (миопии, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и др.) средствами физической культуры.
10. Факторы риска, способствующие возникновению болезни (недостаточная двигательная активность, нерациональное питание, вредные привычки: употребление алкоголя, наркомания, токсикомания и др.).
11. Факторы риска, способствующие возникновению болезни (нерациональный режим труда и отдыха, эмоциональные психические перегрузки, неблагоприятные экологические воздействия).

12. Средства физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм человека, имеющего конкретные отклонения в состоянии здоровья.

13. Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при наличии у студентов различных заболеваний.

14. Противопоказания к выполнению физических упражнений в стадии обострения и ограничения в них в стадии ремиссии при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой, эндокринной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и др.

15. Понятие о физических качествах (сила, выносливость, гибкость и др.).

16. Факторы, определяющие осанку, типы и причины ее нарушения.

17. Методика воспитания осанки, комплекс упражнений.

18. Основные правила и особенности закаливания организма.

19. Самостоятельные занятия в системе оздоровления человека (гимнастика, приемы закаливания, бег, аэробика).

20. Режим дня, режим труда и отдыха.

21. Понятие «гиподинамия, гипокinezия», их влияние на организм человека.

## 2-й курс

1. Здоровый образ жизни – основа творческого долголетия и профессиональной эффективности (факторы его определяющие).

2. Здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, двигательная активность в онтогенезе человека.

3. Врачебный контроль и самоконтроль в физическом воспитании, спортивной тренировке и самостоятельных занятиях.

4. Экология окружающей среды. Сущность единства социального и биологического в формировании физической культуры личности.

5. Общая физическая подготовка в системе формирования здорового образа жизни человека.

6. Основные принципы оздоровительных занятий физическими упражнениями (систематичность и постепенность, доступность и индивидуальность физической нагрузки).

7. Неадекватные физиологические состояния и реакции организма при занятиях физическими упражнениями. Особенности состояния индивидуальных оздоровительных программ.

8. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой, бегом, плаванием (аэробная направленность, циклические виды).

9. Биоритмы организма человека (суточный, недельный, месячный и годичный). Подчинение режима дня биологическим ритмам.

10. Режим труда и отдыха студента. Отрицательные последствия несоблюдения режима дня.

11. Понятие «рациональное питание» (сведения о белках, жирах, углеводах, витаминных и минеральных веществах, их роли и потребности в них организма в зависимости от пола, возраста и трудовой деятельности).

12. Диетология – наука, изучающая влияние продуктов на здоровье человека. Питание человека в зависимости от диагноза заболевания.

13. Показатели здоровья. Наиболее часто встречающиеся причины возникновения патологических состояний и заболеваний.

14. Состояние болезни и предболезни. Профилактика заболеваний средствами физической культуры.

15. Дозирование физической нагрузки. Понятие объема и интенсивности физической нагрузки, ее дозирование в занятиях специальных медицинских групп.

16. Физиологическая реакция организма человека на нагрузку.

17. Физиологические резервы здорового организма, его функциональные и физические возможности. Резервные возможности организма, перенесшего заболевание.

18. Понятие «общая работоспособность», ее динамика в зависимости от режима жизни, патологического процесса, развивающегося в определенном органе человека. Стимуляторы восстановительных процессов в организме.

19. Понятие «адаптация». Физиологическая и социальная адаптация. Классификация факторов адаптации.

20. Значение физической культуры в формировании физической адаптации к учебным и бытовым нагрузкам.

### 3-й курс

1. Понятие, значение и структура профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

2. Психические и физические качества, предъявляемые к будущей профессии студентов.

3. Общие и специальные задачи ППФП. Личностные и профессионально-значимые качества, характерные для избранной профессии.

4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

5. Формирование здоровья и профилактика геронтологических (возрастных) изменений с помощью занятий физическими упражнениями.

6. Основы физического воспитания молодой семьи. Формы активного проведения досуга (турпоходы, утренняя зарядка, подвижные игры и др.).

7. Двигательный режим и гимнастика для будущей матери.

8. Гигиенические средства снятия утомления и восстановления физической и умственной работоспособности (зарядка, солнце, воздух и т.д.).

9. Формы и методика занятий ритмической гимнастикой, атлетизмом, оздоровительным бегом, аэробикой и другими формами физических нагрузок.

10. Основные принципы и используемые методы занятий в специальной медицинской группе.

11. Возможности физических упражнений в устранении недостатков строения человеческого тела (корригирующая гимнастика и т.д.).

12. Основные правила и особенности закаливания организма.

13. Оздоровительные программы по реабилитации зрения (сердечно-сосудистой системы, позвоночника и др.).
14. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Аэробные формы индивидуальных занятий.
16. Массаж и самомассаж.
17. Особенности применения массажа при различных заболеваниях.
18. Ожирение: профилактика и лечение.
19. Современные технические устройства и тренажеры в индивидуальных оздоровительных программах.
20. Релаксация (понятие). Позы и дыхание.

#### 4-й курс

1. Представление о красоте и пропорции тела человека (правило «золотого сечения»).
2. Коррекция нарушений осанки и телосложения, улучшение слабых сторон физического развития и подготовленности занимающихся.
3. Профилактика избыточного веса, методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
4. Осанка и походка современного человека. Понятие «осанка». Коррекция посредством физических упражнений.
5. Аутогенная тренировка: физиологический механизм ее воздействия на организм.
6. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
7. Механизмы влияния физических упражнений в лечебной физической культуре.
8. Круговая тренировка как метод строго регламентированных упражнений.
9. Самостоятельные занятия с применением круговой тренировки.
10. Гимнастика будущей матери (комплекс в до и после родов период).
11. Системы оздоровления биологического направления (натуральная пища, полноценный сон, оптимальная физическая деятельность, очищение организма ваннами, закаливание).
12. Системы оздоровления биологического направления (умение отдыхать, расслабляться, исключение вредных привычек, занятия упражнениями преимущественно аэробного характера).
13. Закаливание организма по системе оздоровления Б.С.Толкачева, П.К.Иванова и др. Закаливание холодом и жарой.
14. Принципы и методика проведения закаливающих процедур, их влияние на организм человека. Ошибки, допускаемые при закаливании. Оценки закаленности.
15. Оздоровительные программы, направленные на восстановление ослабленных функций организма по программам Э.С.Аветисова, Г.Бенджамена, П.Брегга, Р.Нордемара.

16. Оздоровительные программы, направленные на восстановление ослабленных функций организма по программам В.Преображенского, К.Купера, Н.М.Амосова и др.

17. Основы самостоятельных занятий (задачи, формы самостоятельных занятий, методика их проведения).

18. Принципы дозирования физической нагрузки. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

19. Физическая культура в семье.

20. Влияние массажа на различные системы организма. Принципы применения массажных приемов. Показания применения массажных приемов. Показания и противопоказания к применению массажа.

### 5-й курс

1. Физическое воспитание и его влияние на формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни.

2. Использование технологий в процессе физического воспитания студентов.

3. Физические (профессиональные) нагрузки на органы сердечно-сосудистой системы лиц различных врачебных специальностей.

4. Физические (профессиональные) нагрузки на органы дыхательной системы лиц различных врачебных специальностей.

5. Физические (профессиональные) нагрузки на органы зрения лиц различных врачебных специальностей.

6. Физические (профессиональные) нагрузки на нервную систему лиц различных врачебных специальностей.

7. Физические (профессиональные) нагрузки на органы эндокринной системы лиц различных врачебных специальностей.

8. Физические (профессиональные) нагрузки на органы пищеварительной системы лиц различных врачебных специальностей.

9. Физические (профессиональные) нагрузки на органы костно-мышечной системы лиц различных врачебных специальностей.

10. Физиологические аспекты скандинавской ходьбы: влияние на сердечно-сосудистую систему, укрепление мышц, потребление калорий.

11. Содержание комплексов оздоровительной физической культуры детей и подростков.

12. Содержание комплексов оздоровительной физической культуры взрослых и лиц пожилого возраста.

13. Содержание комплексов лечебной физической культуры детей и подростков.

14. Содержание комплексов лечебной физической культуры взрослых и лиц пожилого возраста.

15. Содержание комплексов лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

16. Содержание комплексов лечебной физической культуры при заболеваниях дыхательной системы.

17. Содержание комплексов лечебной физической культуры при заболеваниях органов зрения.
18. Содержание комплексов лечебной физической культуры при заболеваниях нервной системы.
19. Содержание комплексов лечебной физической культуры при заболеваниях эндокринной системы.
20. Содержание комплексов лечебной физической культуры при заболеваниях пищеварительной системы.
21. Содержание комплексов лечебной физической культуры при заболеваниях костно-мышечной системы.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
ЛФК И СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП  
(временно освобожденных от практических занятий  
по физической культуре)**

1. ЛФК – метод неспецифической, функциональной, патогенетической терапии. Краткие исторические данные применения ЛФК.
2. Показания и противопоказания к применению физических упражнений с лечебной целью.
3. Средства ЛФК. Гимнастические упражнения, применяемые в ЛФК, их классификация, характеристика.
4. Принципы дозировки физических нагрузок в ЛФК.
5. Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных патологических состояниях.
6. Факторы риска заболевания сердца и сосудов. Влияние на них двигательной активности.
7. Ишемическая болезнь сердца (патогенез, клиническая картина).
8. Задачи, методика ЛФК при ишемической болезни сердца на стационарном этапе лечения ИБС.
9. Задачи, методика ЛФК при ишемической болезни сердца на санаторном этапе лечения.
10. Артериальная гипертензия (этиология, патогенез, клиническая картина).
11. Задачи, особенности методики ЛФК при артериальной гипертензии в зависимости от варианта течения болезни.
12. Особенности методики выполнения статических упражнений при артериальной гипертензии (составить комплекс физических упражнений).
13. Гипотоническая болезнь (этиология, клиническая картина).
14. Задачи, методика ЛФК при гипотонической болезни.
15. Задачи, особенности методики ЛФК при миокардитах.
16. Дозирование физической нагрузки на занятиях ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
17. Врачебно-педагогический контроль на занятиях ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
18. Задачи, методика ЛФК при хронических бронхитах.

19. Бронхиальная астма (этиология, патогенез, клиническая картина).
  20. Задачи, особенности методики ЛФК при бронхиальной астме.
  21. Хроническая пневмония (этиология, патогенез, клиническая картина).
- Противопоказания к проведению ЛФК.
22. Дренажные дыхательные упражнения при хронической пневмонии.
  23. Задачи, особенности методики ЛФК при хронической пневмонии.
  24. Холециститы, дискинезии желчевыводящих путей (этиология, патогенез, клиническая картина).
  25. Задачи, особенности методики ЛФК при холециститах, дискинезии желчевыводящих путей. Специальные упражнения.
  26. Гастриты, язвенная болезнь желудка и 12 перстной кишки (этиология, патогенез, клиническая картина).
  27. Задачи, методика ЛФК при язвенной болезни желудка, 12-ти перстной кишки. Специальные упражнения.
  28. Задачи, методика ЛФК при хронических гастритах на поликлиническом этапе реабилитации.
  29. Сахарный диабет (этиология, клиническая картина).
  30. Задачи, особенности методики ЛФК при сахарном диабете.
  31. Ожирение (этиология, клиническая картина). Специальные упражнения при ожирении.
  32. Оценка эффективности ЛФК при ожирении.
  33. Остеохондроз шейного и шейно-грудного отдела позвоночника (этиология, клинические проявления).
  34. Задачи, методика ЛФК при остеохондрозе шейного и шейно-грудного отдела позвоночника в первом периоде.
  35. Остеохондроз поясничного отдела позвоночника (этиология, клинические проявления).
  36. Задачи, методика ЛФК при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника в третьем периоде.
  37. Принципы формирования спец мед группы в вузах.
  38. Медицинская характеристика основной, подготовительной и специальной медицинских групп.
  39. Основные разделы программы по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в общеобразовательной школе.
  40. Дозирование нагрузки с учетом реабилитационного потенциала организма занимающихся в СМГ.
  41. Определение уровня физической подготовленности учащихся, занимающихся в СМГ. Основные тесты для оценки физической подготовленности школьников.
  42. Значение исследования уровня физического развития у занимающихся в СМГ. Методы изучения и оценки физического развития.
  43. Функциональные показатели аппарата внешнего дыхания. Пробы, применяемые для исследования функционального состояния респираторной системы на занятиях в СМГ.

44. Методы исследования центральной и периферической нервных систем на занятиях в СМГ.
45. Методы исследования нервно-мышечного аппарата на занятиях в СМГ.
46. Методы исследования вегетативной нервной системы на занятиях в СМГ.
47. Значение исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы у занимающихся в СМГ, пробы и тесты.
48. Основные формы занятий физическими упражнениями в СМГ. Внеклассные формы физической культуры в СМГ.
49. Схема построения урока в СМГ и ее принципиальные особенности.
50. Основные методы врачебно-педагогического наблюдения при проведении урока по физвоспитанию в СМГ.
51. Врачебно-педагогический контроль на занятиях ЛФК при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.
52. Оценка результатов врачебно-педагогических наблюдений.
53. Понятие «скоростные способности». Методы воспитания быстроты на занятиях в СМГ. Двигательно-функциональные тесты для определения скоростных способностей.
54. Понятие «силовые способности». Методика воспитания силовых способностей на занятиях в СМГ. Двигательно-функциональные тесты для определения уровня развития силы.
55. Понятие «выносливость». Методика воспитания выносливости на занятиях в СМГ. Двигательно-функциональные тесты для определения уровня развития выносливости.
56. Понятие «гибкость». Методика воспитания гибкости на занятиях в СМГ. Двигательно-функциональные тесты для определения гибкости.

#### **ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ (ЗАЧЕТ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА)**

Для студентов обязательным является выполнение следующих зачетных требований:

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

прохождение тестирования с целью оценки уровня функционального состояния организма и физической подготовленности (Индекс Кетле, ортостатическая проба, проба Штанге, Проба Генчи, проба Ромберга, проба Серкина, тест Руфье-Диксана);

овладение практическими умениями и навыками профилактической и производственной физической культуры.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок (более одного месяца) аттестуются по следующим критериям:

подготовка и защита рефератов по пропущенным занятиям;

оценка уровня знаний по теоретическому разделу учебной программы;  
оценка уровня освоения дополнительной литературы по тематике, соответствующей состоянию здоровья студента применительно к его заболеванию;

умение методически обоснованно составлять комплексы упражнений специально-оздоровительной и общеоздоровительной направленности, используя средства и методы видов спорта, фитнеса, ППФП, проектировать индивидуальные программы оздоровления на основе принципов дозирования нагрузки, самоконтроля и безопасности.

Зачетные требования:

Для студентов лечебной физической культуры и студентов, относящихся к СМГ «Зачтено» выставляется в зачетную книжку на основании:

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

усвоение теоретического раздела учебной программы;

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

прохождение тестирования с целью оценки уровня функционального состояния организма и физической подготовленности (Индекс Кетле, ортостатическая проба, проба Штанге, Проба Генчи, проба Ромберга, проба Серкина, тест Руфье-Диксана, тест Апанасенко);

овладение практическими умениями и навыками профилактической физической культуры с учетом наличия заболевания студента, по которому он зачислен в группу СМК и ЛФК (1 комплекс, не менее 5 упражнений);

владение комплексом лечебной гимнастики, рекомендованным врачом (оценивается методическая правильность), навыки измерения основных показателей функционального состояния организма для самоконтроля здоровья (для групп ЛФК).

## **ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

### **ГРУППА «А»**

#### **1. Заболевания сердечно-сосудистой системы**

##### **Пролабирование митрального клапана (ПМК) и другие болезни сердца**

**Показаны.** Дыхательные динамические и статические упражнения, увеличивающие присасывающее действие грудной клетки по отношению к венозному кровотоку. Комплекс общеукрепляющих упражнений, выполняемый в положении сидя или лежа с приподнятой головой. Активные упражнения для малых и средних мышечных групп; пассивные и активные в умеренном темпе для крупных мышц. Дозированная ходьба (в среднем и быстром темпе), терренкур. Прогулки на лыжах, плавание. Закаливание организма. Игры малой и средней интенсивности.

**Противопоказаны.** Бег с высокой интенсивностью, бег на длинные дистанции (строго индивидуально, зависит от переносимости нагрузки и диагноза заболевания); физическое перенапряжение (провоцирует обострение заболевания); упражнения в темпе выше среднего; в зависимости от состояния и переносимости нагрузки могут быть исключены упражнения с гантелями, с задержкой дыхания.

В послеоперационный период после хирургического вмешательства по поводу пороков сердца осторожно применять движения с прогибанием туловища, глубокие приседания, низкие наклоны и прыжки.

##### **Гипертоническая болезнь**

**Показаны.** Общеразвивающие «гипотензивные упражнения», для которых характерны пружинистость и мягкость движений, благоприятный для дыхания ритм. Упражнения в равновесии, на координацию, на расслабление. Прогулки на лыжах. Плавание. Игры малой и средней интенсивности.

**Противопоказаны.** Скоростно-силовые упражнения, резкие повороты, наклоны головой вниз, перенапряжения при натуживании, прыжки и подскоки, упражнения с задержкой дыхания, упражнения с использованием гравитационного фактора (стойка на лопатках и др.).

##### **Нейроциркуляторная дистония**

**Показаны.** Общеукрепляющие упражнения в чередовании с дыхательными. Упражнения на увеличение подвижности диафрагмы, увеличение силы дыхательной мускулатуры и др. в исходном положении лежа, сидя и стоя. Упражнения в чередовании для мышц туловища, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей. Ходьба, упражнения на велоэргометре.

При гипотензивной форме нейроциркуляторной дистонии включать силовые и скоростно-силовые упражнения, статические напряжения, на координацию и равновесие, общеразвивающие упражнения в положении лежа.

При гипертензивной форме нейроциркуляторной дистонии включать циклические нагрузки (дозированную ходьбу, ходьбу на лыжах).

При кардиологическом, респираторном, желудочно-кишечном и других синдромах нейроциркуляторной дистонии упражнения подбирать в зависимости от имеющихся жалоб.

Строго дифференцировать нагрузку в зависимости от самочувствия и формы нейроциркуляторной дистонии.

**Противопоказаны.** Резкие движения; упражнения, выполняемые в быстром темпе; эмоциональные перенапряжения.

## **2. Заболевания дыхательной системы**

**Показаны.** Общеразвивающие упражнения. Из всех исходных положений в сочетании с дыхательными (преимущественно для мышц верхних конечностей и грудной клетки); статические дыхательные упражнения с произношением согласных звуков; динамические дыхательные упражнения из различных исходных положений (лежа, сидя, стоя); дыхательные упражнения с удлиненным и ступенчато-удлиненным выдохом; с произнесением на выдохе ряда дрожащих, шипящих и свистящих звуков, вызывающих дрожание голосовой щели и бронхиального дерева (для снижения тонуса гладкой мускулатуры), с урежением и задержкой дыхания на выдохе; дыхательные упражнения с акцентом на диафрагмальное дыхание и с сопротивлением; дренажные упражнения; дыхательная гимнастика по методу К. Бутейко, А. Стрельниковой и др.; элементы вибрации, встряхивания; упражнения в расслаблении; ходьба с ускорением, с наклонами туловища вперед и расслаблением при этом туловища, верхнего плечевого пояса и верхних конечностей; плавание; терренкур, скандинавская ходьба и другие циклические нагрузки.

**Противопоказаны.** Упражнения со сложной координацией движений в быстром темпе, перенапряжения при натуживании; осторожно форсированное дыхание; иногда нецелесообразны упражнения с гипервентиляцией легких.

## **3. Заболевания эндокринной системы**

**Показаны.** Общеразвивающие упражнения. Аутотренинг и релаксационные упражнения. Упражнения на гибкость. Дыхательная гимнастика. Циклические упражнения в умеренном темпе на открытом воздухе.

**Противопоказаны.** Эмоциональные перенапряжения; выполнение упражнений в быстром темпе; скоростно-силовые упражнения.

## **4. Заболевания нервной системы**

### **Неврозы**

**Показаны.** Общеразвивающие упражнения, выполняемые в медленном темпе, координационные упражнения; аутогенная тренировка и релаксационные упражнения; упражнения на гибкость; дыхательная гимнастика; гимнастика для сосудов головного мозга; циклические нагрузки малой и средней интенсивности (длительная ходьба в медленном и среднем темпах на открытом воздухе, езда на велосипеде, ходьба на лыжах,

плавание); игры в шашки и шахматы; рекомендуется рациональный режим дня (достаточный сон, отдых, прогулки и др.); закаливание организма; самомассаж.

**Противопоказаны.** Эмоциональные перенапряжения; выполнение упражнений в быстром темпе; скоростно-силовые упражнения.

### **Невриты**

**Показаны.** Пассивные и активные движения на те части тела, где имеются заболевания периферических нервов, из различных исходных положений (лежа на спине, здоровом боку, коленно-кистевом, сидя) в сочетании с самомассажем; упражнения в воде (температура воды не менее +36...+37°).

**Противопоказаны.** Упражнения, выполняемые более 6-8 раз, способствующие мышечному перенапряжению.

## **5. Заболевания органов зрения (миопия)**

**Показаны.** Общеукрепляющие, дыхательные, релаксационные упражнения; циклические упражнения (дозированная ходьба, легкий бег, плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах); прогулки на открытом воздухе; закаливание организма; упражнения для укрепления цилиарной мышцы и других мелких мышц глаза, расслабления мышц глаз; гимнастика для глаз по методу Аветисова, Бейтса и др.

**Противопоказаны.** Упражнения, способствующие повышению внутриглазного давления (скоростно-силовые, с отягощением (штангой), с задержками дыхания); исключаются резкие повороты головы, прыжки и быстрый бег, упражнения с использованием гравитационного фактора (глубокие наклоны, стойка на лопатках и др.).

### **ГРУППА «Б»**

## **6. Заболевания пищеварительной системы**

### **Хронический гастрит и гастродуоденит**

**Показаны.** Дыхательная гимнастика; общеукрепляющие и изометрические упражнения; упражнения для мышц брюшного пресса, усиливающие кровоснабжение внутренних органов; специальные упражнения для мышц дна малого таза, поясничной области, спины; специальные физические упражнения на группы мышц, которые иннервируются теми же сегментами спинного мозга, что и внутренний орган; аутогенная тренировка, релаксационные упражнения; рекомендуется рациональный режим питания.

С пониженной секреторной функцией: выполнять упражнения за 2 ч до приема пищи, через 1,5-2 часа после еды; общеразвивающие статические и динамические упражнения, выполняемые преимущественно лежа на спине и на боку, полулежа, сидя; упражнения, выполняемые стоя и во время ходьбы; дыхательные упражнения; осторожно включать упражнения с повышением внутрибрюшного давления и выполняемые лежа на животе; самомассаж передней брюшной стенки (включаются приемы поглаживания, растирания и разминания).

С сохраненной или повышенной секреторной функцией: после занятия обязателен прием пищи; общеразвивающие упражнения для крупных и средних мышечных групп с большим числом повторений и постоянной сменой

упражнений, маховые движения; упражнения для мышц брюшного пресса; диафрагмальное дыхание; элементы аутогенной тренировки в сочетании с полным расслаблением; закаливание организма (плавание, контрастный душ и др.).

**Противопоказаны.** Упражнения в быстром темпе, перенапряжение при натуживании.

#### **Язвенная болезнь желудка**

**Показаны.** Общеразвивающие упражнения (плавные, без рывков) из различных исходных положений (преимущественно в коленно-кистевом, лежа на спине, сидя, стоя); упражнения для мышц брюшного пресса в сочетании с дыхательными и релаксационными; дозированная ходьба в медленном и среднем темпах, плавание, катание на лыжах; элементы аутогенной тренировки в сочетании с полным расслаблением.

**Противопоказаны.** Скоростно-силовые упражнения, перенапряжение при натуживании; выполнение упражнений в быстром темпе; быстрый бег, прыжки; упражнения, способствующие резкому колебанию и повышению внутрибрюшного давления (повороты и наклоны туловища; упражнения на разгибатели мышц спины; поднятие рук выше уровня плеч; отведение прямых ног назад и др.).

#### **Дискинезия желчного пузыря и желчевыводящих путей, хронический холецистит**

**Показаны.** Общеразвивающие упражнения, статические и динамические дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении; дренажные упражнения на левом боку и в коленно-кистевом исходном положении (в некоторых случаях – в положениях лежа на спине, на правом боку, сидя и стоя) для мышц брюшного пресса в сочетании с дыханием (преимущественно диафрагмальным) с повышением внутрибрюшного давления; упражнения целесообразно сочетать с приемами поглаживающего и вибрационного массажа передней брюшной стенки при гипертонических формах дискинезий и всеми приемами массажа при гипотонических; дозированная ходьба, скандинавская ходьба; элементы спортивных игр средней и малой интенсивности.

**Противопоказаны.** Перенапряжение при натуживании, с резким повышением внутрибрюшного давления; бег, прыжки; при гиперкинетической форме осторожно выполнять упражнения на брюшной пресс, с гантелями, набивными мячами, с задержками дыхания.

#### **7. Заболевания мочеполовой системы**

**Показаны.** Общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп из различных исходных положений в сочетании с дыханием и расслаблением; упражнения для мышц брюшного пресса, спины, дна малого таза, мышц ягодичной области и пояснично-подвздошных, приводящих мышц бедер, диафрагмы, выполняемые в положении лежа, полулежа; циклические упражнения (дозированная ходьба, скандинавская ходьба, ходьба на лыжах).

При нефроптозе выполнять упражнения из исходных положений с приподнятым тазом.

**Противопоказаны.** Перенапряжение при натуживании, с резким повышением внутрибрюшного давления, упражнения в быстром темпе; при нефроптозе – прыжки, бег, поднятие тяжестей, висы на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине; плавание в холодной воде (переохлаждение организма).

#### **ГРУППА «В»**

### **8. Заболевания костно-мышечной системы**

#### **Сколиоз**

**Показаны.** Формирование правильной осанки (упражнения у вертикальной плоскости, при ходьбе, у зеркала); укрепление мышечного корсета, упражнения для мышц спины, брюшного пресса, пояснично-подвздошных и мышц ягодичной области в положении разгрузки позвоночника (лежа, коленно-кистевом); дыхательные статические и динамические упражнения, релаксационные упражнения; вытяжение позвоночника в положении лежа; специальные корректирующие симметричные упражнения, с грузом на голове, гимнастической палкой; индивидуально дифференцированные ассиметричные упражнения (корректирующие ассиметричные упражнения должны подбираться врачом со строгим учетом локализации процесса и действия упражнений на кривизну позвоночника); циклические упражнения: дозированная ходьба, катание на коньках, на лыжах; плавание (басс); закаливание организма.

**Противопоказаны.** Бег, прыжки; висы на перекладине; скручивание позвоночника; строго индивидуально выполнять наклоны, повороты туловища и другие ассиметричные упражнения.

#### **Остеохондроз**

**Показаны.** Упражнения на расслабление мышц спины, поясничной, ягодичной области, ног, шейного отдела позвоночника из исходного положения лежа на спине, животе; упражнения для укрепления мышечного корсета; упражнения на гибкость; плавание; циклические упражнения (дозированная ходьба, скандинавская ходьба, ходьба на лыжах); самомассаж мышц шеи, поясничной и крестцовой области спины.

**Противопоказаны.** Упражнения со штангой, с резкими движениями, особенно маховые движения назад; висы и упоры; скоростно-силовые упражнения; бег, прыжки; плавание в холодной воде.

#### **Плоскостопие**

**Показаны.** Общеразвивающие упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев (с сопротивлением, с захватыванием мелких предметов пальцами стоп и их перекалыванием, катанием подошвами ног палки (мяча)); использование массажного коврика, ножных массажеров, ходьба по мелким предметам (например, сухому гороху); различные (специальные) виды ходьбы для формирования и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп; укрепление мышц спины; плавание; перед занятием физической культурой целесообразно проводить самомассаж стоп.

**Противопоказаны.** Упражнения с постановкой стопы – носки врозь, вовнутрь; бег, прыжки; подъем тяжестей.

### **Остаточные явления черепно-мозговых травм**

**Показаны.** При остаточных явлениях черепно-мозговых травм упражнения на расслабление мышц шеи и плечевого пояса; упражнения на равновесие и координацию движений; дозированная ходьба; общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика; тренировка сосудов головного мозга с использованием гравитационного фактора (наклоны и повороты головы, туловища (выполнять в медленном темпе в сочетании с дыханием и расслаблением для нормализации кровообращения)); самомассаж мышц шеи и головы.

**Противопоказаны.** Бег и прыжки; подъем тяжестей; ОРУ в быстром темпе; осторожно выполнять упражнения с использованием гравитационного фактора (например, стойка на лопатках), в некоторых случаях только при разрешении врача.

### **Дисплазия тазобедренного сустава (врожденный вывих)**

**Показаны.** Ходьба с правильной постановкой стопы; общеразвивающие упражнения, выполняемые преимущественно сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на четвереньках; специальные упражнения для разгибателей и отводящих мышц бедра (большой ягодичной мышцы, подвздошно-поясничной, двуглавой бедра, средней и малой ягодичной, мышцы, напрягающей широкую фасцию бедра), маховые движения ногой (с отягощением 0,5-1 кг), ротационные упражнения в тазобедренных суставах; упражнения для мышц спины, брюшного пресса; изометрические и статические упражнения; упражнения в воде; плавание вольным стилем и брассом; упражнения на велотренажере.

**Противопоказаны.** Упражнения, способствующие подвывиху (глубокие приседания, ходьба в приседе и др.). Ограничиваются бег, прыжки, элементы спортивных игр.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

### Рост (длина тела)

*Методика выполнения.* Обследуемый становится на площадку ростомера спиной к вертикальной стойке, касаясь ее тремя точками: пятками, ягодицами и межлопаточной областью; руки свободно опущены, пятки вместе, носки врозь. Голова в наклонном положении, при котором нижний край глазницы и козелковая точка раковины уха находятся на одной горизонтали. Подвижную планку-муфту ростомера опускают до полного соприкосновения с верхушечной точкой головы и производят отсчет. Точность измерения -  $\pm 0,5$  см.

### Вес (масса тела)

*Методика выполнения.* Обследуемый при взвешивании становится на середину площадки медицинских весов. Измерение фиксируется с точностью до  $\pm 50$  г.

### Индекс массы тела (ИМТ)

*Методика выполнения.* Измеренную массу тела записать в килограммах, рост - в метрах. Показатель массы тела в килограммах разделить на показатель роста в метрах, возведенных в квадрат:

$$\text{ИМТ} = \text{Масса тела (кг)} / \text{Рост (м}^2\text{)}.$$

*Оценка.* В соответствии с полученным показателем оценить ИМТ

Оценка массы тела по ее индексу

| Баллы | Норма     | Недостаток массы | Избыток массы | Ожирение, истощение |
|-------|-----------|------------------|---------------|---------------------|
| ИМТ   | 18,5-24,9 | 18,4 – 17,0      | 25,0 – 29,9   | 30,0 – 35,0 < 17,0  |

## Контрольные тесты для оценки функциональных показателей кардио-респираторной и вегетативной нервной систем

**Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое.** Характеризует состояние сердечно-сосудистой системы. Пульс можно подсчитывать на лучевой, височной, сонной артериях после 3-5 минут отдыха сидя на скамье перед началом занятия. В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела), совершаемой деятельности. В норме у взрослого нетренированного человека ЧСС в покое составляет: у мужчин – 70-75, у женщин – 75-80 ударов в минуту. Частота пульса 40 удар/мин. и менее является признаком хорошо тренированного сердца либо следствием какой-либо патологии. Пульс реже 60 ударов в 1 мин – брадикардия, может возникнуть при переутомлении, а также при некоторых заболеваниях сердца; пульс более 90 ударов в 1 мин. – тахикардия, в состоянии покоя расценивается отрицательно. Учащенный пульс может быть следствием перегрузки или перенесенной какой-либо инфекции (острые респираторные заболевания, заболевания сердечно-

сосудистой системы). Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения.

*Оценочная шкала результатов измерения ЧСС в покое*

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

**Измерение артериального давления (АД).** АД можно измерить при помощи тонометра. В случае отсутствия возможности измерить АД самостоятельно или на кафедре, можно воспользоваться помощью работников медпункта учреждения образования или кабинетов первичного осмотра поликлиники. Нормальными величинами артериального давления для молодых людей считаются: для максимального – от 100 до 129 мм.рт.ст., для минимального – от 60 до 79 мм.рт.ст. Артериальное давление от 130 мм.рт.ст. и выше для максимального и от 80 мм.рт.ст. и выше для минимального называется гипертоническим состоянием, соответственно ниже 100 и 60 мм.рт.ст. – гипотоническим.

Для количественной оценки уровня здоровья функционального состояния используется индекс функциональных изменений (ИФИ) системы кровообращения или адаптационный потенциал.

*Методика выполнения:* в положении сидя измерьте ЧСС в покое и АД.

*Рассчитываем ИФИ по формуле:*

$$\text{ИФИ} = (0,011 * \text{ЧССп}) + (0,014 * \text{АДс}) + (0,008 * \text{АДд}) + (0,009 * \text{Рост}) + (0,014 * \text{Возраст}) - 0,27$$

где: ЧССп – пульс в покое, уд. в мин.; АДс – систолическое АД, мм.рт.ст.; АДд – диастолическое АД, мм.рт.ст.; М – масса в кг; Рост в см, возраст – количество лет

Шкала оценок функционального состояния сердечно-сосудистой системы и ее адаптационного потенциала по данным измерения ИФИ имеет четыре градации:

<2,59 – функциональные резервы достаточные. Нормальная адаптация;  
2,6–3,09 – функциональное напряжение механизмов адаптации;  
3,1–3,49 – функциональные резервы снижены. Неудовлетворительная адаптация;

> 3,5 – функциональные резервы резко снижены, срыв адаптации.

**Измерение частоты дыхания.** Для подсчета ЧД в покое за 1 минуту принимают исходное положение – сидя, руку можно положить на нижнюю часть грудной клетки, захватывая верхнюю часть живота. Дыхание при этом должно быть равномерным, без изменения частоты, вдох и выдох считается как 1 дыхательное движение.

В норме частота дыхания взрослого человека составляет 11-18 раз в минуту. Частое дыхание в покое называется тахипноэ, редкое дыхание – брадипноэ.

### Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ)

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

*Оценка.* По шкале спирометра определяют ЖЕЛ (в литрах). Проводят 3 измерения, из полученных значений вычисляют среднее арифметическое. Жизненный индекс вычисляется по формуле:

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

Масса тела, кг

Средние показатели ЖЕЛ у мужчин – 3500–4200 мл, у женщин – 2500–3000 мл, у спортсменов 6000–7500 мл.

**Жизненный индекс** определяется соотношением ЖЕЛ в миллилитрах к массе тела (МТ) в килограммах. Средняя величина его у людей молодого возраста составляет 75 мл/кг у мужчин и 55 мл/кг у женщин. С возрастом жизненный индекс уменьшается.

Его расчет осуществляется по формуле:  $\text{ЖИ} = \text{ЖЕЛ} : \text{МТ}$

#### Шкала для оценки жизненного индекса

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

### Пробы Штанге и Генчи

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

Методика проведения: в положении «сидя» (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняются последовательно 3 обычных (немаксимальных) вдоха и выдоха. После третьего неполного вдоха (проба Штанге) или выдоха (проба Генчи) зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания определяется периодом, в течении которого обучающийся спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких. Результат указывается в секундах. В норме у здорового человека проба Штанге составляет не менее 50-60 с. При заболевании (переутомлении) это время значительно короче.

*Оценочная шкала результатов пробы Штанге, (с)*

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

*Оценочная шкала результатов пробы Генчи, (с)*

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

**Ортостатическая проба**

**Методика выполнения.** После пятиминутного отдыха в положении лежа на спине подсчитать ЧСС за 15 с, затем спокойно встать и снова измерить пульс за 15 с. Посчитать данные ЧСС за 1 мин, найти разницу между частотой пульса в вертикальном и горизонтальном положениях.

**Оценка.** При увеличении ЧСС на 6-16 уд./мин реакция считается оптимальной и свидетельствует о благоприятном соотношении тонуса симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. При учащении пульса более чем на 16 уд./мин – реакция удовлетворительная, указывающая на склонность к симпатикотонии. При разнице, равной 25 и более ударов (выраженная симпатикотония), реакция организма неблагоприятная, необходимо серьезно проанализировать возможные причины, показавшие признаки напряжения в работе сердца и слабой приспособляемости системы кровообращения. Таким образом, учащение ЧСС на 6–16 уд./мин оценивается на «хорошо», 17–24 уд./мин на «удовлетворительно», 25 и более – «неудовлетворительно».

**Проба Мартинэ – Кушелевского (20 приседаний за 30 с)**

**Методика проведения.** После пятиминутного отдыха в положении сидя измерить пульс за 15 с, затем в течение 30 с выполнять 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим опусканием. Сразу после 20 приседаний измерить пульс в положении стоя за 15с, затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1, 2 и 3 минут восстановительного периода – за 15 с.

**Оценка.** Увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 20% оценивается на «отлично», 20–45% - «хорошо», 46-60% - «удовлетворительно», 61-100% - «неудовлетворительно», более 101% - «очень плохо». Восстановление пульса на 1-й минуте – оценивается на «отлично», на 2-й минуте - «хорошо», на 3-й - «удовлетворительно», на 4-й минуте - «неудовлетворительно».

**Силовой индекс**

Метод измерения силы мышц-сгибателей кисти с помощью кистевого динамометра. Перед началом измерений необходимо убедиться, что стрелка находится на отметке «0». Сброс показаний осуществляется переводением переключателя, расположенного на задней стенке прибора, в положение «0».

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

**Методика проведения:** в исходном положении – стоя руку с динамометром выпрямляют в сторону на уровне плеча и максимально сжимают. Проводится по два измерения подряд (после непродолжительного отдыха) на каждой руке, фиксируется лучший результат в килограммах.

**Оценка.** Оценивая результаты динамометрии, следует учитывать как абсолютную величину мышечной силы, так и относительную (к весу тела). Удобнее представлять величину мышечной силы в процентном выражении – силовой индекс.

$$\text{Силовой индекс} = \frac{\text{Показание динамометра, даН} \cdot 0,98}{\text{Масса тела, кг}} \cdot 100$$

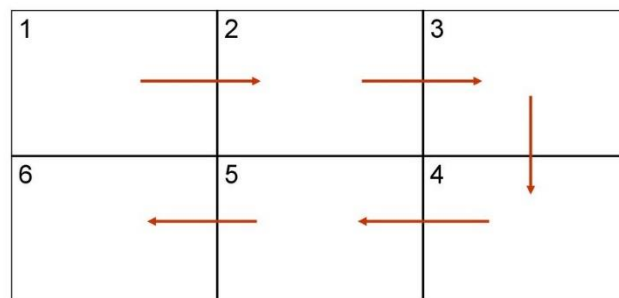
*Оценка силового индекса, %*

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

### Теппинг-тест

Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П.Ильина. Тест отслеживает временные изменения максимального темпа движений кистью. Обязательное условие диагностирования силы нервной системы с помощью теппинг-теста — максимальная мобилизованность обследуемого.

**Выполнение:** Необходимы 2 листа бумаги А4, разделенный на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольника, секундомер, карандаш. Порядок простановки точек для правой и левой рук по отдельным полям – взаимно обратный: по и против часовой стрелки; поле №4 должно располагаться под полем №3. Тест



проводится сидя за столом, рука с карандашом на листе бумаги А4. По сигналу «Начали» необходимо начать проставлять точки в каждом квадрате бланка. В течение 5 сек необходимо поставить как можно больше точек. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по команде «Следующий», не прерывая работы и только по направлению часовой стрелки. Все время необходимо работать в максимальном для себя темпе. По истечении 5 сек работы в 6-м квадрате подается команда: «Стоп».

### Обработка результатов теста:

1. Подсчитать количество точек в каждом прямоугольнике и внести результаты в протокол. Подсчитывать точки рекомендуется, соединяя их карандашом непрерывной линией, чтобы не сбиться;

2. Построить *график работоспособности*, для чего отложить на оси абсцисс пятисекундные промежутки времени и на оси ординат – количество точек в каждом прямоугольнике;

3. На основании анализа формы кривой диагностировать *силу нервной системы* согласно нижеописанным критериям;

4. Рассчитать количество точек в секунду по формуле:

$КТ = \text{количество всех точек в шести квадратах} / 30 \text{ сек}$

*Оценка графиков работоспособности:*

Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

**выпуклый тип:** темп нарастает до максимального в первые 10-15 сек работы; в последующем, к 25-30 сек, он может снизиться ниже исходного уровня (т. е. наблюдавшегося в первые 5 сек работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;

**ровный тип:** максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип-кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы;

**нисходящий тип:** максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

**промежуточный тип:** темп работы снижается после первых 10-15 сек. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы — средне-слабая нервная система;

**вогнутый тип:** первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

## Типы динамики максимального темпа движений

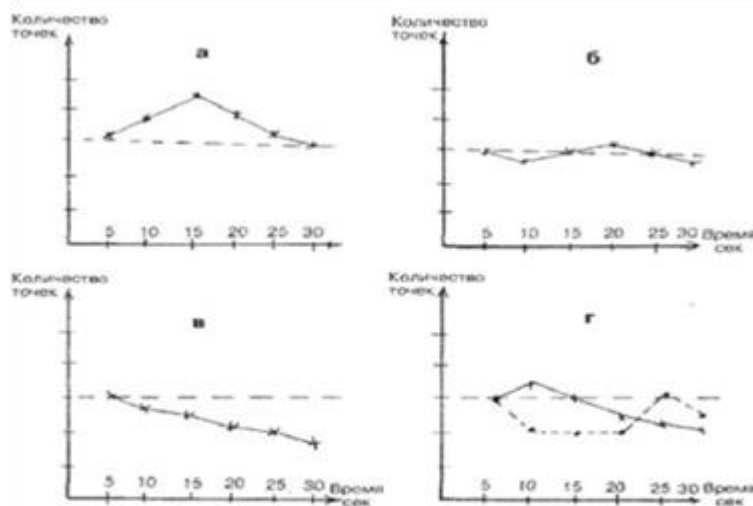


Рис. 2. Графики: а — выпуклого типа; б — ровного типа; в — нисходящего типа; г — промежуточного и вогнутого типов. Горизонтальная линия — линия, отмечающая уровень начального темпа работы в первые 5 секунд.

Графики:

А — выпуклого типа;

Б — ровного типа,

В — промежуточного и вогнутого типов,

Г — нисходящего типа, где горизонтальная линия — линия, отмечающая уровень начального темпа работы в первые 5 сек.

Оценка количества точек в секунду:

| Пол | 1-2        | 3-4     | 5-6     | 7-8     | 9-10       |
|-----|------------|---------|---------|---------|------------|
| жен | $\leq 4,8$ | 5,2-4,9 | 5,3-5,9 | 6,0-6,4 | $\geq 6,5$ |
| муж | $\leq 5,2$ | 5,3-5,8 | 5,9-6,9 | 7,0-7,5 | $\geq 7,6$ |

## Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

### Общая выносливость

#### Определение максимального потребления кислорода

Величина максимального потребления кислорода (МПК) — важнейший показатель, характеризующий максимальную производительность системы транспорта кислорода, физическую работоспособность, предельные возможности (мощность) аэробного энергообразования (максимальной аэробной способности).

Следует учитывать, что есть возможные источники ошибки определения МПК:

задержка регистрации ЧСС после преодоления дистанции, так как ЧСС быстро восстанавливается;

ошибочные данные о массе тела;

слишком медленный, быстрый или неровный шаг, переходящий в бег, поскольку при таких условиях плохо выражена линейная зависимость ЧСС от мощности выполняемой нагрузки;

недостаточная разминка;

нарушение здорового образа жизни перед тестированием и др.

**Измерение:** обследуемый выполняет тестирование на стадионе в максимально быстрой ходьбе, **не переходящей на бег**. Фиксируется время прохождения дистанции в 2 км и измеряется ЧСС по окончании теста.

**Оценка:** определяется по формуле:

Уравнение для определения МПК для мужчин:  $\text{МПК} = 184,9 - 4,65 \times \text{время} - 0,22 \times \text{ЧСС} - 0,26 \times \text{возраст} - 1,05 \times \text{ИМТ}$

Уравнение для определения МПК для женщин:  $\text{МПК} = 116,2 - 2,98 \times \text{время} - 0,11 \times \text{ЧСС} - 0,14 \times \text{возраст} - 0,39 \times \text{ИМТ}$ ,

где МПК выражается в мл/кг/мин; время — продолжительность преодоления двух километров шагом в минутах (например, 15 мин 30 с = 15,5 мин); ЧСС — количество сердечных сокращений в 1 мин в конце дистанции; возраст — количество лет (округленно); ИМТ - индекс массы тела, рассчитываемый делением массы тела в килограммах на длину тела в метрах в квадрате ( $\text{кг/м}^2$ ). Взвешивание — в одежде и обуви, в которой преодолевается дистанция 2 км.

Показатель МПК, составивший 35,0-45,0 у женщин и 42,0-52,0 мл/кг/мин у мужчин, свидетельствуют о хороших физиологических резервах организма, соответственно выше 45,0 и 52,0 мл/кг/мин — об отличных.

### **6 минутный тест**

Используется для оценки общей выносливости.

*Выполнение:* Участники выполняют тестирование на стадионе. В зависимости от того, есть противопоказания к бегу или нет, студент выполняет тест либо бегом, либо в ходьбе, либо чередуя бег с ходьбой.

*Измерение:* Оценивается количество пробегаемых/пройденных метров за 6 минут. Каждому студенту необходимо пробежать/пройти за это время наибольшее расстояние.

*Оценка:* По сигналу «Стоп» фиксируются расстояние, где остановился обследуемый. Количество пройденных метров сообщаются преподавателю, записываются в протокол тестирования и оцениваются в соответствии с ниже представленной таблицей (таб. 8). Все участники теста должны постоянно находиться в поле зрения преподавателей, проводящих тестирование.

### **Силовые способности мышц**

#### **Брюшной пресс:**

##### ***Поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине***

Из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях — выполняем поднимание плечевого пояса (до углов лопаток). Темп средний. Выполняем подъем на выдохе, локти не сводим, поясница прижата к полу, ноги согнуты на ширине таза. *Измерение:* Тест выполняется в течение 1 минуты. Подсчет циклов ведет выполняющий упражнение. При проявлении, до истечения контрольного времени испытания, утомления, можно пропустить несколько двигательных циклов (отдохнуть), а затем продолжить дальнейшее выполнение теста.

##### ***Подтягивание ног из положения лежа на спине***

Из положения лежа на спине руки вдоль туловища, выполняем сгибание ног в коленях и подтягиваем их к груди, не поднимая таз, опускаем в и.п. Темп средний. Дыхание не задерживаем.

*Измерение:* Тест выполняется в течение 1 минуты, подсчет движений ведет выполняющий тест. При проявлении, до истечения контрольного времени испытания, утомления, можно пропустить несколько движений (отдохнуть), а затем продолжить дальнейшее выполнение теста.

***Сед углом:***

Удержание тела в исходном положении - сед руки вперед прямые, ноги на весу, согнутые в коленях 90°. Дыхание не задерживать, голову не запрокидывать, в пояснице не прогибаться.

*Измерение:* Тест выполняется на время удержания, подсчет времени ведет преподаватель. При проявлении утомления тест считается выполненным.

***Разгибатели спины******Одновременное удержание туловища и ног***

Удержание горизонтального положения туловища «лодочка» из положения лежа на животе, руки вверх, ноги врозь. Дыхание не задерживаем.

*Измерение:* Тест выполняется на время удержания, подсчет времени ведет преподаватель. При проявлении утомления тест считается выполненным.

***Поднимание туловища***

Из исходного положения лежа на животе, руки вперед, поднимание верхней части туловища (живот и ноги от пола не отрывать). Темп средний. Дыхание не задерживаем.

*Измерение:* Тест выполняется в течение 1 минуты, подсчет движений ведет выполняющий тест. При проявлении, до истечения контрольного времени испытания, утомления, можно пропустить несколько движений (отдохнуть), а затем продолжить дальнейшее выполнение теста.

***Плечевой пояс******Сгибание и разгибание рук в упоре лежа***

Девушки выполняют из упора стоя на коленях, кисти рук параллельны - сгибание, разгибание рук, спина прямая, голову не запрокидывать назад

Юноши выполняют из положения упор лежа, сгибание и разгибание рук (кисти параллельны) Темп средний. Дыхание не задерживаем.

*Измерение:* Тест выполняется в течение 1 минуты, подсчет движений ведет выполняющий тест. При проявлении, до истечения контрольного времени испытания, утомления, можно пропустить несколько движений (отдохнуть), а затем продолжить дальнейшее выполнение теста.

***Нижние конечности******Приседания***

Из исходного положения - основной стойки, приседание с подниманием рук вперед и последующим их опусканием в исходное положение (угол между голенью и бедром 90°) выполняем присед на выдохе.

*Измерение:* Тест выполняется в течение 1 минуты, подсчет движений ведет выполняющий тест. При проявлении, до истечения контрольного времени испытания, утомления, можно пропустить несколько движений (отдохнуть), а затем продолжить дальнейшее выполнение теста.

***Полуприсед***

Удержание в положении приседа, руки вперед и вверх. Дыхание не задерживаем, вперед не наклоняемся. Дыхание не задерживаем.

*Измерение:* Тест выполняется на время удержания, подсчет времени ведет преподаватель. При проявлении утомления тест считается выполненным.

**Контрольные оценки силовых способностей мышц  
студентов специальной медицинской группы**

| Вид испытаний                                                      |   | Оценка      |       |       |       |       |       |       |       |       |            |
|--------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|
|                                                                    |   | 10          | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1          |
| Силовые способности мышц брюшного пресса                           |   |             |       |       |       |       |       |       |       |       |            |
| Поднимание плечевого пояса из положения, лежа на спине, кол-во раз | ж | ≥ 57        | 55    | 50    | 48    | 43    | 40    | 36    | 34    | 30    | ≤ 27       |
|                                                                    | м | ≥ 61        | 60    | 51    | 50    | 44    | 42    | 37    | 35    | 33    | ≤ 29       |
| Сгибание ног из положения, лежа на спине, кол-во раз               | ж | ≥ 43        | 42    | 38    | 37    | 35    | 33    | 28    | 27    | 24    | ≤ 20       |
|                                                                    | м | ≥ 45        | 44    | 41    | 40    | 36    | 30    | 35    | 29    | 26    | ≤ 23       |
| «Сед углом», сек                                                   | ж | 110         | 95    | 80    | 65    | 50    | 45    | 30    | 25    | 15    | 10         |
|                                                                    | м | 120         | 100   | 85    | 75    | 55    | 50    | 35    | 30    | 20    | 15         |
| Силовые способности мышц спины                                     |   |             |       |       |       |       |       |       |       |       |            |
| Поднимание туловища из положения, лежа на животе, кол-во раз       | ж | ≥ 52        | 50    | 48    | 46    | 44    | 42    | 40    | 38    | 35    | ≤ 30       |
|                                                                    | м | ≥ 50        | 48    | 46    | 44    | 40    | 38    | 36    | 34    | 27    | ≤ 25       |
| Одновременное удержание туловища в положении прогнувшись, сек      | ж | 80          | 75    | 70    | 65    | 60    | 55    | 50    | 45    | 40    | 35         |
|                                                                    | м | 90          | 85    | 80    | 75    | 70    | 65    | 60    | 55    | 50    | 40         |
| Силовые способности мышц верхних конечностей                       |   |             |       |       |       |       |       |       |       |       |            |
| Сгибание и разгибание рук, из упора лежа, кол-во раз               | ж | ≥ 36        | 34    | 30    | 28    | 24    | 20    | 18    | 15    | 12    | ≤ 10       |
|                                                                    | м | ≥ 43        | 41    | 38    | 35    | 33    | 30    | 28    | 26    | 24    | ≤ 20       |
| Динамометрия                                                       | ж | ≥ 39        | 36    | 32    | 30    | 28    | 26    | 24    | 20    | 18    | ≤ 15       |
|                                                                    | м | ≥ 65        | 63    | 58    | 55    | 53    | 50    | 45    | 40    | 35    | ≤ 30       |
| Силовые способности мышц нижних конечностей                        |   |             |       |       |       |       |       |       |       |       |            |
| «Приседание»                                                       | ж | ≥ 47        | 44    | 41    | 38    | 35    | 33    | 30    | 28    | 26    | ≤ 20       |
|                                                                    | м | ≥ 60        | 58    | 56    | 54    | 52    | 46    | 42    | 38    | 36    | ≤ 28       |
| «Полуприсед»                                                       | ж | 90          | 80    | 70    | 60    | 55    | 50    | 45    | 40    | 30    | ≤ 25       |
|                                                                    | м | 115         | 100   | 95    | 85    | 70    | 65    | 60    | 50    | 45    | ≤ 30       |
| Общая выносливость                                                 |   |             |       |       |       |       |       |       |       |       |            |
| 6-минутный бег/ходьба, м                                           | ж | 1151 и выше | 1120  | 1000  | 950   | 900   | 850   | 800   | 750   | 720   | 700 и ниже |
|                                                                    | м | 1251 и выше | 1250  | 1150  | 1140  | 1000  | 900   | 950   | 900   | 800   | 780 и ниже |
| МПК, мин                                                           | ж | 15          | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 17,30 | 18,00 | 18,30 | 19,05 | 19,30 | 21,00      |
|                                                                    | м | 14          | 14,30 | 15,00 | 15,45 | 16,00 | 16,45 | 17,30 | 18,00 | 18,30 | 19,00      |
| Теппинг-тест, кол-во точек                                         | ж | ≥ 6,5       | 6,3   | 6,1   | 5,9   | 5,7   | 5,5   | 5,2   | 5,0   | 4,8   | ≤ 4,6      |
|                                                                    | м | ≥ 7,6       | 7,5   | 7,0   | 6,9   | 6,5   | 6,2   | 6,0   | 5,8   | 5,6   | ≤ 5,2      |

**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»



Е.В.Гриб

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



И.А.Попко

Оформление учебной программы и сопроводительных документов  
соответствует установленным требованиям.

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

25. 06. 20 26



И.Л.Котович

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

25 . 06 . 20 26



Н.А.Кукашинова