МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Учреждение образования
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Ректор учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

С.П.Рубникович

26.06.2024

Рег. № УД-79-92/2425 /ф.

Контрольный экземпляр

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТРА
(основы профессионально-прикладной физической подготовки)

Учебная программа учреждения образования по факультативной дисциплине для специальностей:

1-79 01 01 «Лечебное дело»,
1-79 01 02 «Педиатрия»,
1-79 01 03 «Медико-профилактическое дело»,
1-79 01 07 «Стоматология»,
1-79 01 08 «Фармация»

2024

Учебная программа разработана в соответствии с образовательным стандартом высшего образования по специальностям 1-79 01 01 «Лечебное дело», 1-79 01 02 «Педиатрия», 1-79 01 03 «Медико-профилактическое дело», 1-79 01 7 «Стоматология», 1-79 01 08 «Фармация», утвержденным и введенным в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 26.01.2022 № 14

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»;

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

Н.М.Стринкевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

С.А.Гайдук, доцент кафедры физического воспитания учреждения образования Федерации профсоюзов Беларуси «Международный университет МИТСО», кандидат педагогических наук, доцент;

И.И.Круглик, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный аграрный технический университет», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»
(протокол № 14 от 18.06.2024);

Методической комиссией гуманитарных дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»
(протокол № 6 от 26.06.2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Факультативная дисциплина «Физическая культура» направлена на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических способностей студентов.

В настоящее время особую актуальность в структуре образования приобретают компетенции, обусловливающие психофизическую готовность будущих специалистов к эффективному выполнению профессиональных задач. Современному выпускнику необходимо обладать достаточным уровнем знаний и практических навыков для квалифицированной организации процесса физического самосовершенствования, поддержания оптимального уровня физической активности и функциональной готовности организма к условиям трудовой деятельности.

Целью факультативной дисциплины «Физическая культура (основы профессионально-прикладной физической подготовки)» является формирование у студентов компетенций в области применения средств физической культуры в совершенствовании профессионально важных психофизических качеств. Освоение данной дисциплины позволит студенту приобщиться к ценностям физической культуры, приобрести специальные знания и умения для повышения работоспособности организма и улучшения качества жизни, дифференцировать применение средств профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от состояния здоровья.

Задачи факультативной дисциплины:

1. Освоение студентами знаний о назначении и методологии применения средств профессионально-прикладной физической подготовки в контексте будущей профессиональной деятельности.
2. Изучение особенностей применения средств профессионально-прикладной физической подготовки при наличии различных отклонений в состоянии здоровья.
3. Формирование навыков применения основных методик организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Материал курса основан на знаниях и практических навыках, заложенных в обязательном курсе по учебной дисциплине «Физическая культура».

В результате изучения факультативной дисциплины «Физическая культура (основы профессионально-прикладной физической подготовки)» студент должен

знать:

основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры, спорта и формирования здорового образа жизни населения;

идеологическую составляющую физической культуры и спорта в формировании гражданственности и патриотизма личности;

социальное значение физической культуры и спорта как общественного явления, функции данного института в жизни общества;

гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;

основы формирования здорового образа жизни;

теорию и методику самостоятельных занятий физической культурой;

теорию и методику профессионально-прикладной физической подготовки специалиста в сфере здравоохранения;

технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;

знать противопоказанные физические упражнения и виды физической активности при имеющемся заболевании (для студентов специальной медицинской группы (СМГ));

уметь:

использовать средства физической культуры для укрепления и сохранения здоровья;

применять средства физической культуры для развития профессионально значимых для специалиста в сфере здравоохранения социально-личностных и психофизических качеств и компетенций;

использовать методы самоконтроля физического состояния при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;

подбирать средства физической культуры и спорта для самостоятельных занятий, дозировать уровень физической нагрузки с учетом индивидуального здоровья;

подбирать корригирующие средства физической культуры с учетом имеющегося заболевания; определять степень реакции и уровень адаптации организма на физическую нагрузку (для студентов СМГ);

владеть:

методикой самостоятельных занятий физической культурой;

методикой профессионально-прикладной физической подготовки специалиста в сфере здравоохранения;

различными видами физкультурной деятельности;

навыками ведения здорового образа жизни;

навыками физического самосовершенствования;

навыками использования средств физической культуры и спорта для улучшения адаптации к учебной и в последующем к профессиональной деятельности;

навыками использования средств физической активности (с учетом противопоказаний при имеющемся заболевании) для повышения адаптации к учебной и в последующем к профессиональной деятельности.

Всего на изучение факультативной дисциплины отводится 146[1]/144[2]/70[3]/146[4]/134[5] академических часа.

Форма получения образования – очная дневная.

---

[1] Для специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело»;
[2] Для специальности 1-79 01 02 «Педиатрия»;
[3] Для специальности 1-79 01 03 «Медико-профилактическое дело»;
[4] Для специальности 1-79 01 07 «Стоматология»;
[5] Для специальности 1- 79 01 08 «Фармация».

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО СЕМЕСТРАМ

Код, название специальности	семестр	Количество часов учебных занятий			Форма промежуточной аттестации
		всего	аудиторных	практических занятий	
1-79 01 01 «Лечебное дело»	5	**38**	38	38	зачет
	6	**34**	34	34	зачет
	7	**40**	40	40	зачет
	8	**34**	34	34	зачет
1-79 01 02 «Педиатрия»	5	**38**	38	38	зачет
	6	**32**	32	32	зачет
	7	**38**	38	38	зачет
	8	**36**	36	36	зачет
1-79 01 03 «Медико-профилактическое дело»	5	**38**	38	38	зачет
	6	**36**	36	36	зачет
	7	**38**	38	38	зачет
	8	**34**	34	34	зачет
1-79 01 07 «Стоматология»	5	**36**	36	36	зачет
	6	**36**	36	36	зачет
	7	**40**	40	40	зачет
	8	**34**	34	34	зачет
1-79 01 08 «Фармация»	5	**34**	34	34	зачет
	6	**34**	34	34	зачет
	7	**34**	34	34	зачет
	8	**32**	32	32	зачет

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ СОГЛАСНО СОДЕРЖАНИЮ ФАКУЛЬТАТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

для специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело»

Раздел	Количество часов по семестрам			
	5	6	7	8
Теоретический раздел				
Беседы	2	2	2	2
Методико-практический раздел				
Общеразвивающие, дыхательные, специальные корригирующие, релаксационные упражнения	2	2	2	2
Подвижные игры и эстафеты; элементы спортивных игр	4	2	4	2
Развитие и совершенствование физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации	6	4	2	2
Обучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений в: игровых видах спорта; циклических видах спорта; гимнастике	6	6	8	4
Развитие способностей (общей выносливости, силовой выносливости, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации движений)	8	8	8	8
Профессионально-прикладная физическая подготовка для врачей: хирургов, терапевтов, анестезиологов-реаниматологов	10	10	12	14
Всего часов	**38**	**34**	**40**	**34**

для специальности 1-79 01 02 «Педиатрия»

Раздел	Количество часов по семестрам			
	5	6	7	8
Теоретический раздел				
Беседы	2	2	2	2
Методико-практический раздел				
Общеразвивающие, дыхательные, специальные корригирующие, релаксационные упражнения	2	2	2	2
Подвижные игры и эстафеты; элементы спортивных игр	4	2	4	2
Развитие и совершенствование физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации	6	2	4	4
Обучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений в: игровых видах спорта; циклических видах спорта; гимнастике	6	4	8	6
Развитие способностей (общей выносливости, силовой выносливости, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации движений)	8	10	8	8
Профессионально-прикладная физическая подготовка для врачей: педиатров, хирургов, неонатологов-реаниматологов	10	10	10	12
Всего часов	**38**	**32**	**38**	**36**

для специальности 1-79 01 03 «Медико-профилактическое дело»

Раздел	Количество часов по семестрам			
	5	6	7	8
Теоретический раздел				
Беседы	2	2	2	2
Методико-практический раздел				
Общеразвивающие, дыхательные, специальные корригирующие, релаксационные упражнения	2	2	2	2
Подвижные игры и эстафеты; элементы спортивных игр	4	2	4	2
Развитие и совершенствование физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации	6	6	6	4
Обучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений в: игровых видах спорта; циклических видах спорта; гимнастике	6	6	4	2
Развитие способностей (общей выносливости, силовой выносливости, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации движений)	8	8	8	8
Профессионально-прикладная физическая подготовка для врачей: вирусологов, эпидемиологов, валеологов	10	10	12	14
Всего часов	**38**	**36**	**38**	**34**

для специальности 1-79 01 07 «Стоматология»

Раздел	Количество часов по семестрам			
	5	6	7	8
Теоретический раздел				
Беседы	2	2	2	2
Методико-практический раздел				
Общеразвивающие, дыхательные, специальные корригирующие, релаксационные упражнения	2	2	2	2
Подвижные игры и эстафеты; элементы спортивных игр	4	4	4	4
Развитие и совершенствование физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации	4	4	6	2
Обучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений в: игровых видах спорта; циклических видах спорта; гимнастике	6	6	6	6
Развитие способностей (общей выносливости, силовой выносливости, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации движений)	8	8	8	6
Профессионально-прикладная физическая подготовка для врачей стоматологических специальностей	10	10	12	12
Всего часов	**36**	**36**	**40**	**34**

для специальности 1-79 01 08 «Фармация»

Раздел	Количество часов по семестрам			
	5	6	7	8
Теоретический раздел				
Беседы	2	2	2	2
Методико-практический раздел				
Общеразвивающие, дыхательные, специальные корригирующие, релаксационные упражнения	2	2	2	2
Подвижные игры и эстафеты; элементы спортивных игр	4	4	4	2
Развитие и совершенствование физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации	4	4	4	4
Обучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений в: игровых видах спорта; циклических видах спорта; гимнастике	4	4	4	4
Развитие способностей (общей выносливости, силовой выносливости, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации движений)	8	8	6	6
Профессионально-прикладная физическая подготовка для специалистов фармацевтов-провизоров	10	10	12	12
Всего часов	**34**	**34**	**34**	**32**

СОДЕРЖАНИЕ ФАКУЛЬТАТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебного материала включает следующие разделы:

теоретический;

методико-практический.

Теоретический раздел программы носит профессионально-прикладной характер и направлен на овладение профессиональными знаниями и их использование при совершенствовании физического состояния организма.

Методико-теоретический раздел практических занятий направлен на:

освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта;

составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;

умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку;

применять средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, формирования профессионально важных психофизических качеств

освоение навыков судейства соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА

1. Физическая культура в системе образования Республики Беларусь

Введение в факультативную дисциплину «Физическая культура». Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа учебной дисциплины. Цель, задачи и формы организации занятий. Образовательный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.

2. Здоровый образа жизни – основа профессионального долголетия

Понятие «здоровье», его содержание, критерии, сущность здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Факторы здоровья. Влияние никотина на организм человека. Экология и ее влияние на здоровье. Наследственный фактор и его влияние на здоровье. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Основные правила ЗОЖ. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Показания и противопоказания к применению физических упражнений при различных заболеваниях. Врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена. Гигиенические требования при проведении занятий физическими упражнениями.

3. Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма

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

4. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение

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

5. Классификация физических упражнений

Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения. Специальные, корригирующие, дыхательные упражнения.

6. Основные физические качества

Сила, методы развития (абсолютная и относительная сила; нормирование нагрузки при развитии силовых способностей). Гибкость, методы развития (анатомо-физиологическая характеристика гибкости). Выносливость, методы развития (общая и специальная выносливость; физиологические механизмы при воспитании выносливости). Быстрота. Элементарные формы проявления быстроты при выполнении различных видов физических упражнений. Ловкость, как совокупность координационных способностей. Измерители ловкости: координационная сложность задания; точность его выполнения; время выполнения. Утомление и восстановление. Средства и методы восстановления.

7. Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств

Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Современные оздоровительные системы. Атлетическая гимнастика. Бодибилдинг. Шейпинг. Пилатес. Питание с учетом занятий физическими упражнениями. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия.

8. Основы методики самостоятельных занятий

Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности проведения занятий у женщин.

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Педагогические основы ППФП студентов-медиков. Понятие, сущность, структура и содержание ППФП. Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.

10. Физические упражнения как средство профилактики заболеваний

Осанка. Признаки нормальной осанки (анатомо-физические особенности). Подбор упражнений для коррекции осанки. Классификация физических упражнений для профилактики нарушения осанки. Составление комплексов упражнений для профилактики дегенеративных изменений позвоночника: шейного, верхнегрудного и поясничного отделов. Составление комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушений органа зрения. Особенности выполнения физических упражнений с учетом овариального менструального цикла (ОМЦ). Особенности подбора и выполнения физических упражнений при патологии дыхательной системы.

11. Возрастные физиологические изменения в организме человека в процессе инволюции

Динамика физической нагрузки для лиц среднего и пожилого возраста. Характеристика основных форм занятий физической культурой (ходьба, бег, плавание, спортивные игры, гигиеническая гимнастика). Методика составления двигательных режимов циклического и ациклического характера при занятиях физической активностью. Величина физической нагрузки, продолжительность и периодичность занятий. Избыточная масса тела и ожирение у людей старших возрастных групп. Физические нагрузки для коррекции массы тела. Влияние на состояние костной ткани (остеопороз) различного вида физической активности.

СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей физической подготовки. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Для развития физических качеств рекомендуется использовать следующие средства.

Быстрота: общеразвивающие и специальные упражнения спринтера.

Выносливость: средства из различных видов спорта, развивающие общую и специальную выносливость.

Гибкость: общеразвивающие упражнения статического и динамического характера, выполняемые с максимальной амплитудой с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением.

Ловкость, координация движений и равновесие: гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции, и решением двигательных задач в минимальном временном интервале.

Сила: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на тренажерах, гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения с использованием собственного веса и преодолением внешнего сопротивления.

СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Гимнастика. Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и т.д. Упражнения различной сложности, ритмической структуры, длительности и интенсивности. Формы аэробики, шейпинга, танцевальных упражнений и др.

Атлетическая гимнастика. Упражнения с использованием отягощений для улучшения телосложения, укрепления мышц, увеличения мышечной массы и повышения работоспособности.

Подвижные игры, эстафеты и элементы спортивных игр Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты без предметов, с предметами: мячами, гимнастическими палками, обручами и др. Общеразвивающие и специальные упражнения в игровых видах спорта. Освоение элементов техники. Эстафеты.

Баскетбол. Стойка, повороты, передвижение. Ведение, ловля и передачи мяча (одной, двумя руками, с отскоком от пола), Броски (одной, двумя руками, в прыжке).

Волейбол, пляжный волейбол, парковый волейбол. Стойка и передвижение. Подачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Прием мяча после подачи.

Футбол. Ведение мяча. Передача мяча ногой (левой, правой) партнеру на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Удары мяча ногой (правой, левой) с последующим попаданием в ворота. Перемещения игрока (с мячом, без мяча).

Настольный теннис, бадминтон. Способы хвата ракетки, стойка. Техника подачи, нападающих ударов ракеткой.

Легкая атлетика. ***Бег и ходьба*** как естественные локомоции, укрепляющие здоровье, обеспечивающие профилактику заболеваний и увеличение функциональных возможностей организма, использование факторов окружающей среды для проведения закаливающих процедур. Упражнения для освоения рациональной техники передвижений. Нормирование нагрузок. Соотношение бега и ходьбы. Границы пульсовых режимов. Метод равномерного непрерывного бега. Освоение программ оздоровительного бега и ходьбы (скандинавская ходьба и др.).

Лыжный спорт. Выполнение строевых команд на лыжах, передвижение с лыжами и на лыжах различными способами. Техника классических лыжных ходов (одновременный бесшажный, попеременный двухшажный ход), упражнения для ознакомления с техникой конькового способа передвижения на лыжах. Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности.

Плавание. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Упражнения по освоению с водной средой. Имитационные упражнения. Упражнения для обучения технике спортивных способов плавании (брасс,

кроль на груди и на спине) по элементам и в координации. Обучение стартам и поворотам.

Скандинавская ходьба. Ходьба с использованием палок для скандинавской ходьбы. Вид двигательной активности, широко используемой в оздоровительной физической культуре.

Пилатес. Система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Выполнение упражнений сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильностью техники выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц. Укрепляются мышцы пресса, улучшается баланс и координация.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практико-ориентированное образование в учреждениях высшего образования определяет цель профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) – психофизическую готовность и физическую пригодность к успешной профессиональной деятельности.

Задачи ППФП:

формирование специальных знаний;

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:

прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;

вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСИТЕМЫ

Для повышения функциональных возможностей организма и совершенствования двигательных способностей в процессе физического воспитания студентов могут быть использованы разнообразные оздоровительные системы и средства.

Дыхательная гимнастика. Система специальных упражнений для регулирования процессов дыхания, улучшения вентиляции легких. Регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Системы дыхания А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др.

Релаксационная гимнастика, основа которой заключается в сочетании физических упражнений с расслаблением.

Ритмическая гимнастика. Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и

танцевальные элементы, выполняемые под музыку. Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры.

Аэробика. Система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.) и направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Калланетика. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Комплекс упражнений состоит из 4-х частей.

Фитнес. Общий фитнес, физический и спортивно-ориентированный. Средства фитнеса: виды аэробной направленности (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, подвижные игры); гимнастические упражнения (наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи); упражнения циклического характера (на тредбане, велотренажере и других устройствах); силовые упражнения (с отягощением, со снарядами, с эластичными предметами, с сопротивлением партнера); упражнения на растягивание; упражнения релаксации и рекреации.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Литература

Основная:

1. Сотский, Н. Б. Биомеханика : учебник / Н. Б. Сотский. – Минск : РИВШ, 2023. – 216 с.

2. Купчинов, Р. И. Повышение общей работоспособности в физическом воспитании студентов : учеб.- метод. пособие / Р. И. Купчинов. – Минск : БГМУ, 2020. – 99 с.

3. Жадько, Д. Д. Самостоятельная работа студентов по физической культуре в учреждениях высшего образования : учеб.-метод. пособие для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по спец. 1-79 01 01 «Лечебное дело», 1-79 01 02 «Педиатрия», 1-79 01 04 «Медико-диагностическое дело», 1-79 01 05 «Медико-психологическое дело». – Гродно : ГрГМУ, 2020. – 207 с.

Дополнительная:

4. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Физичская культура» / Т. А. Глазько [и др.]. – Минск : МГЛУ, 2017. – 300 с.

5. Ванда, А. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / А. С. Ванда, Т. А. Глазько. – Минск : БГМУ, 2016. – 152 с.

6. 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.

7. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с. : ил.

ЗАЧЕТ ПО ФАКУЛЬТАТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (основы профессионально-прикладной физической подготовки)»

Студенты в конце семестров сдают зачет по факультативной дисциплине «Физическая культура (основы профессионально-прикладной физической подготовки)». В содержание зачетных требований включается:

систематическое посещение учебных занятий;

знание теоретического раздела учебной программы по факультативной дисциплине (в т.ч. знание противопоказаний к выполнению физических упражнений и отдельных видов физической активности);

усвоение профессионально-прикладных навыков по определению физического развития и работоспособности организма;

овладение техникой изучаемых физических упражнений;

усвоение навыков по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности;

самостоятельное еженедельное выполнение рекомендуемого объема физических нагрузок.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Нормальная физиология	Нормальной физиологии	Предложений нет	протокол от 18.06.2024 № 14

СОСТАВИТЕЛИ:

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

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» А.П.Мельников

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» Н.М.Стринкевич

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

Оформление учебной программы учреждения образования по факультативной дисциплине и сопроводительных документов соответствует установленным требованиям.

Начальник Управления образовательной деятельности учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»
26.06. 2024 И.Л.Котович

Методист учебно-методического отдела Управления образовательной деятельности учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»
26.06. 2024 Н.А.Кукашинова