

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор  
учреждения образования  
«Гродненский государственный  
медицинский университет»

\_\_\_\_\_ Е.Н. Кроткова

« 01 » июля 2021 г.

Регистрационный № УД-282 / уч.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальностей:  
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.

2021 г.

Учебная программа составлена на основе типового учебного плана для учреждений высшего медицинского образования по специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело», утвержденного первым заместителем Министра образования Республики Беларусь 21.04.2021, регистрационный № L. 79-1-003/пр-тип.; типового учебного плана для учреждений высшего медицинского образования по специальности 1-79 01 02 «Педиатрия», утвержденного первым заместителем Министра образования Республики Беларусь 19.05.2021, регистрационный № L. 79-1-005/пр-тип.; типового учебного плана для учреждений высшего медицинского образования по специальности 1-79 01 04 «Медико-диагностическое дело», утвержденного первым заместителем Министра образования Республики Беларусь 30.06.2021, регистрационный № L. 79-1-008/пр-тип.; типового учебного плана для учреждений высшего медицинского образования по специальности 1-79 01 05 «Медико-психологическое дело», утвержденного первым заместителем Министра образования Республики Беларусь 19.05.2021, регистрационный № L. 79-1-006/пр-тип.

#### **СОСТАВИТЕЛИ:**

В.В. Григоревич, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет», кандидат исторических наук, доцент;

А.М. Полещук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет»

#### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Ю.В. Сак, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», кандидат педагогических наук, доцент;

А.Н. Марчук, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Гродненский государственный аграрный университет»

#### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» (протокол № 10 от 15.06.2021);

Центральным научно-методическим советом учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» (протокол № 6 от 30.06.2021)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дополнительным видам обучения учебных планов специальностей 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 и входит в гуманитарный компонент образования, призванный через гармонизацию духовных и физических сил обучающихся, формировать общечеловеческие ценности, такие как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

### **Цель и задачи учебной дисциплины**

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

**Задачами** учебной дисциплины являются:

– овладение знаниями по основам государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта; теоретико-методическим основам физического воспитания и здорового образа жизни, гигиеническим и организационным основам занятий физической культурой; по правилам безопасного проведения занятий и использования инвентаря и оборудования;

– овладение двигательными практическими умениями, позволяющими укреплять и сохранять физическое здоровье, развивать и совершенствовать психофизические способности и качества, поддерживать свое физическое состояние в соответствии с профиограммами специалиста медицинского профиля;

– формирование навыков здорового образа жизни, самостоятельного использования средств физической культуры для профилактики заболеваний, психосоматического совершенствования, поддержания физического тонуса и психического состояния, потребности в регулярных, систематических занятиях физическими и оздоровительными упражнениями.

**Место учебной дисциплины «Физическая культура»** в системе подготовки специалистов с высшим образованием определяется непрерывностью применения на протяжении всех лет обучения (за исключением выпускного курса) в интересах развития и укрепления физических и духовных качеств личности молодых людей в проекции на будущую профессиональную деятельность выпускника учреждения высшего образования медицинского профиля.

Учебная дисциплина «Физическая культура» тесно взаимосвязана с другими учебными дисциплинами учебного плана, такими как «Анатомия человека», «Нормальная физиология», «Общая гигиена», «Общая гигиена и военная гигиена», «Гигиена детей и подростков», «Общая психология», «Психология личности», «Культурология», «Специальная военная подготовка».

### **Требования к освоению учебной дисциплины**

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен

#### **знать:**

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

#### **уметь:**

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

#### **владеть:**

- методами применения физических упражнений;
- методами контроля и самоконтроля за физическим состоянием организма;
- методиками воспитания физических качеств.

Освоение дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

- для специальности 1-79 01 01 Лечебное дело – УК-14 Владеть навыками здоровьесбережения;
- для специальности 1-79 01 02 Педиатрия – УК-14 Использовать занятия физической культурой и спортом для повышения двигательной активности, сохранения собственного здоровья, пропаганды здорового образа и стиля жизни, формирования навыков здоровьесбережения;
- для специальности 1-79 01 04 Медико-диагностическое дело – УК-13 Применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- для специальности 1-79 01 05 Медико-психологическое дело – УК-15 Использовать занятия физической культурой и спортом для повышения двигательной активности, сохранения собственного здоровья, пропаганды здорового образа и стиля жизни, формирования навыков здоровьесбережения.

### Общее количество часов и количество аудиторных часов, отводимое на изучение учебной дисциплины

Объем часов и количество занятий по дисциплине определяется образовательным стандартом высшего образования и типовым учебным планом по конкретной специальности и зависит от общего количества учебных недель в семестре на каждом курсе. Количество академических часов по дисциплине «Физическая культура» на весь период обучения для каждой специальности представлено в таблице.

Специальность	Количество академических часов			
	Всего	Аудиторных	Из них	
			Лекции	Практические
1-79 01 01 Лечебное дело	500	500	2	498
1-79 01 02 Педиатрия	506	506	2	504
1-79 01 04 Медико-диагностическое дело	448	448	-	448
1-79 01 05 Медико-психологическое дело	510	510	2	510

**Форма получения высшего образования – дневная.**

**Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам.**

Распределение учебных часов по семестрам для 2-х курсов изучения дисциплины «Физическая культура» по специальностям приведено в таблице.

Курс	Семестр	Лечебное дело	Педиатрия	Медико-диагностическое дело	Медико-психологическое дело
1	1	76	76	80	80
	2	72	72	76	72
2	3	76	76	76	76
	4	68	72	72	72
ИТОГО:		292	296	304	300

Освоение учебной дисциплины происходит в форме практических занятий и управляемой самостоятельной работы студентов. Лекционные занятия в объеме двух аудиторных часов проводятся только на первом курсе в первом семестре. В последующих семестрах содержание теоретического раздела учебной программы по отдельным вопросам учебного материала сообщается обучающимся в процессе практических занятий.

Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются на основное, подготовительное, специальное медицинское отделение и группу лечебной физической культуры в порядке, определенном постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июня 2014 г. № 38 «Об утверждении Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры».

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортом, ранее прошедших подготовку по избранному виду спортивной специализации, имеющих хорошую физическую подготовленность, спортивный разряд или звание, а также желающих заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

В каждом учебном отделении создаются отдельные учебные группы по физическому воспитанию, списочный состав которых формируется кафедрой физического воспитания и спорта. Количественный состав групп определяется в соответствии с «Инструкцией о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений», утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 27 декабря 2006г. №130.

### Виды занятий:

Основное и подготовительное учебное отделение

Содержание	Семестры				Всего часов
	1	2	3	4	
I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ <sup>1</sup>	2	2	2	2	8
II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	78 (74 <sup>2,3</sup> )	70 (74 <sup>4</sup> )	74	70 (66 <sup>2</sup> )	284 <sup>2</sup> (288 <sup>3</sup> ) (296 <sup>4</sup> ) (292 <sup>5</sup> )
2.1. Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)	24	24	28	28	104
2.2. Подвижные игры <sup>6</sup>	+	+	+	+	
2.3. Виды спорта:					
2.3.1. Гандбол	24	-	24	-	48
2.3.2. Баскетбол	30 (26 <sup>2,3</sup> )	-	22	-	52 (48 <sup>2,3</sup> )
2.3.3. Волейбол	-	24	-	24	48
2.3.4. Мини-футбол <sup>7</sup>	-	22 (26 <sup>4</sup> )	-	18 (14 <sup>2</sup> )	40 (44 <sup>4</sup> ) (36 <sup>2</sup> )
2.3.5. Настольный теннис <sup>6</sup>	+	+	+	+	
2.3.6. Лыжный спорт <sup>8</sup>		+		+	
2.3.7. Плавание <sup>9</sup>	+		+		
ИТОГО:	80 (76 <sup>2,3</sup> )	72 (76 <sup>4</sup> )	76	72 (68 <sup>2</sup> )	292 <sup>2</sup> (296 <sup>3</sup> ) (304 <sup>4</sup> ) (300 <sup>5</sup> )

<sup>1</sup> Проводится в форме лекции в 1-м семестре и в форме бесед в рамках практических занятий в последующих семестрах.

<sup>2</sup> Количество часов для специальности 1-79 01 01 Лечебное дело.

<sup>3</sup> Количество часов для специальности 1-79 01 02 Педиатрия.

<sup>4</sup> Количество часов для специальности 1-79 01 04 Медико-диагностическое дело.

<sup>5</sup> Количество часов для специальности 1-79 01 05 Медико-психологическое дело.

<sup>6</sup> Подвижные игры и настольный теннис включаются в проведение комплексных занятий по ОФП, баскетболу, волейболу, гандболу и мини-футболу.

<sup>7</sup> Занятия по мини-футболу проводятся у юношей, у девушек часы по мини-футболу добавляются к занятиям по волейболу.

<sup>8</sup> Занятия по лыжному спорту организуются при наличии снега за счет перераспределения часов из других видов спорта.

<sup>9</sup> При наличии условий за счет перераспределения часов из других видов спорта.

## Специальное учебное отделение

Содержание	Семестры				Всего часов
	1	2	3	4	
I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ <sup>1</sup>	2	2	2	2	8
II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	78 (74 <sup>2,3</sup> )	70 (74 <sup>4</sup> )	74	70 (66 <sup>2</sup> )	284 <sup>2</sup> (288 <sup>3</sup> ) (296 <sup>4</sup> ) (292 <sup>5</sup> )
2.1. Общеразвивающие упражнения	22	22	22	22	88
2.2. Гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая), аэробика	12	12	12	12	48
2.3. Корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям)	6	6	6	6	24
2.4. Элементы различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание и др.)	26 (22 <sup>2,3</sup> )	18 (22 <sup>4</sup> )	22	18 (14 <sup>2</sup> )	76 <sup>2</sup> (80 <sup>3</sup> ) (88 <sup>4</sup> ) (84 <sup>5</sup> )
2.5. Подвижные игры и эстафеты	12	12	12	12	48
ИТОГО:	80 (76 <sup>2,3</sup> )	72 (76 <sup>4</sup> )	76	72 (68 <sup>2</sup> )	292 <sup>2</sup> (296 <sup>3</sup> ) (304 <sup>4</sup> ) (300 <sup>5</sup> )

<sup>1</sup> Проводится в форме лекции в 1-м семестре и в форме бесед в рамках практических занятий в последующих семестрах.

<sup>2</sup> Количество часов для специальности 1-79 01 01 Лечебное дело.

<sup>3</sup> Количество часов для специальности 1-79 01 02 Педиатрия.

<sup>4</sup> Количество часов для специальности 1-79 01 04 Медико-диагностическое дело.

<sup>5</sup> Количество часов для специальности 1-79 01 05 Медико-психологическое дело.

### Спортивное учебное отделение.

Количество учебных часов на учебный год планируется на каждую учебную группу в количестве от 140 до 320-и в соответствии с «Инструкцией о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений», спортивными разрядами занимающихся. Планирование учебного материала осуществляется по программам учебно-спортивных учреждений по отдельным видам спорта: атлетизм, армрестлинг, аэробика, баскетбол, бадминтон, волейбол, гандбол, гиревой спорт, дзюдо, легкая атлетика, мини-футбол, настольный теннис, плавание, самбо, теннис, туризм, спортивное ориентирование, чирлидинг, шашки, шахматы. Формирование групп производится в зависимости от желания студентов, квалификации преподавателей и наличия материально-спортивной базы.

**Форма текущей аттестации студентов – зачет в каждом семестре.**

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### 1. Теоретико-методический раздел

**1 семестр.** ТЕМА: *Физическая культура как учебная дисциплина в системе высшего медицинского образования Республики Беларусь.* Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию. Программа курса. Цель, задачи, формы и содержание дисциплины. Распределение студентов по учебным отделениям. Зачетные требования и обязанности студентов.

ТЕМА: *Правила безопасности при занятиях физическим воспитанием в ВУЗе.* Гигиенические и санитарные нормы при занятиях физической культурой.

**2 семестр.** ТЕМА. *Основы здорового образа жизни.* Основные показания, сущность, содержание. Компоненты здорового человека, критерии оценки. Факторы здоровья. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Понятия ВИЧ, ВИЧ-инфекции, СПИД. Социально-правовые аспекты проблемы и профилактика ВИЧ (СПИД).

**3 семестр.** ТЕМА. *Физическая культура и спорт как общественное явление.* Функции и содержание физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности физической культуры. Спорт как общественное явление: спорт высших достижений, массовый спорт, любительский спорт, студенческий спорт в Республике Беларусь.

**4 семестр.** ТЕМА. *Олимпизм и олимпийское образование.* Олимпийские идеалы, ценности, принципы. Олимпийские игры и их место в международном спортивном движении. Олимпийские знания и олимпийское образование молодежи. Гуманистические ценности олимпизма. Параолимпийское движение в мире и в Республике Беларусь.

### 2. Практический раздел

Основное и подготовительное учебное отделение

#### 2.1. Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)

**Выносливость.** *Упражнения, преимущественно способствующие повышению анаэробных способностей.* Упражнения с максимальной интенсивностью и продолжительностью работы 10-15с. Упражнения с максимальной интенсивностью в режиме повторного и повторно-серийного выполнения.

*Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности.* Упражнения с интенсивность 90-100% от максимального и продолжительностью работы 15-30 с.

*Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей.* Упражнения с интенсивность 85-90% от максимального и продолжительностью работы 30-60 с.

*Упражнения аэробного характера.* Упражнения с умеренной и средней интенсивностью, продолжительностью от 1-2 минут до 6 и более. Равномерный бег 1000-1500 м (девушки), и 2000-3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты на выносливость.

**Сила.** Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.

*Элементы тяжелой атлетики.* Общеразвивающие и специальные упражнения тяжелоатлета. Комплексы упражнений для основных мышечных групп. Освоение техники силовых движений – толчок, рывок.

*Элементы гиревого спорта.* Общеразвивающие и специальные упражнения. Освоение техники рывка и жима гири; освоение комплексов упражнений оздоровительно-силовой и тренировочной направленности.

*Элементы атлетической гимнастики.* Общеразвивающие и специальные комплексы упражнений с предметами (эспандеры, амортизаторы, гантели) и с преодолением собственного веса. Освоение комплексов упражнений индивидуального характера в сочетании с отягощениями. Выполнение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах. Подвижные игры и эстафеты с отягощениями, преодолением препятствий.

**Быстрота.** Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, стартовые рывки, ускорения, набегания. Бег с максимальной скоростью и частотой движений: обычный, семенящий, поднимая бедро, захлестывая голень и т.п. Контрольные старты: 100м, 500м, 1000м. Бег по виражу, челночный бег и др. Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр). Подвижные игры и эстафеты с максимальной скоростью.

**Координация.** Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без предметов, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции, решением двигательных задач в минимальном временном интервале. Выполнение однотипных и разнотипных упражнений в усложненных условиях. Подвижные и спортивные игры. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т.д.). Обучение имитационным и отвлекающим действиям в игровых видах спорта. Общеразвивающие упражнения в ходьбе на носках, на пятках, по гимнастической скамейке (узкой рейке), бревну с различным положением рук. Изометрические упражнения, формирующие статическое равновесие. Совершенствование равновесия при ходьбе на лыжах.

**Гибкость.** Общеразвивающие упражнения (пружинящие, маховые, круговые движения и покачивания) с большой амплитудой с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.) и без предметов с полной амплитудой (махи руками и ногами, наклоны, вращения руками, ногами, туловищем и т.п.). Упражнения с максимальной амплитудой движений, совершаемых под воздействием внешних сил (помощь партнера, отягощения, амортизатора). Выполнение упражнений из статических положений с максимальной амплитудой. Упражнения с сохранением неподвижного положения с предельной амплитудой в течение 6-9 с. Элементы стретчинга.

## 2.2. Подвижные игры

«День и ночь», «Ловцы», «Чехарда», «Гусеница», «Вызов номеров», «Туннель», «Удочка», «Два огня», «Шишки, желуди, орехи», «Десять передач», «Попади в цель», эстафеты с мячами с ведением, передачей, гонкой, встречные эстафеты. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами, со скакалками, обручами и другими предметами.

## 2.3. Виды спорта

**2.3.1. Гандбол.** *Техника перемещений:* шагом, бегом, с мячом и без мяча.

*Техника владения мячом:* передачи (одной рукой сверху, сбоку, снизу, двумя руками), ловля мяча (двумя руками, одной рукой), броски мяча (с опорного положения, без опорного положения), блокирование.

*Техника игры вратаря:* стойки и перемещения вратаря, ловля и отбивание мяча, индивидуальные обманные действия.

*Тактика игры:* индивидуальные, групповые, командные взаимодействия в нападении и защите. Эстафеты с элементами гандбола. Учебная игра.

**2.3.2. Баскетбол.** *Техника перемещений:* бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, спиной вперед, в защитной стойке.

*Техника владения мячом:* ловля и передачи мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении шагом или бегом; броски мяча в корзину одной и двумя руками, штрафные броски.

*Техника овладения мячом в защите:* вырывание, перехваты мяча, при отскоке от щита или корзины, блокирование бросков мяча.

*Элементы тактики игры:* индивидуальные действия с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков, действия против меньшего числа соперника, командные действия. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.

**2.3.3. Волейбол.** *Стойки игрока:* основная, низкая, высокая. *Техника перемещения:* бег обычный, приставными шагами, скрестным шагом, прыжки.

*Техника владения мячом:* передачи мяча сверху и снизу двумя и одной рукой. Поддачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Нападающий удар: прямой по ходу разбега, с переводом влево и вправо, обманный удар. Прием мяча: двумя руками сверху и снизу. Блокирование мяча: индивидуальное зонное и подвижное; групповое. Страховка нападающего игрока, блокирующего игрока.

*Элементы тактики игры:* индивидуальные, групповые, командные взаимодействия в нападении и защите. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.

**2.3.4. Мини-футбол (футзал).** *Техника перемещения без мяча:* бег обычный, остановки, повороты, бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом, прыжки, сочетания способов бега и перемещения.

*Техника владения мячом.* Ведение мяча: носком, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, с изменением направления. Удары ногой по мячу неподвижному и катящемуся: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, удары по летящему мячу, удар

пяткой. Удар головой: средней частью лба, боковой частью лба на месте и в прыжке. Остановки мяча: внутренней частью стопы, подошвой, внешней стороной стопы, бедром, грудью. Отбор мяча: толчком плеча, в подкате, ударом в выпаде. Обманные движения: уходом, ложный замах.

*Тактика игры:* взаимодействие двух, трех и более игроков без смены мест и со сменой мест, с условным соперником, с соперником, оказывающим сопротивление, с усложненными заданиями. Игровые упражнения с взаимодействием игроков. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.

**2.3.5. Настольный теннис.** Стойки, передвижения. Способы держания ракетки.

*Техника игры.* Удары по мячу: без вращения, «подрезка» с нижним вращением, «накат» с верхним вращением. Удары нападающие, промежуточные, защитные. Технические приемы игры: атакующего против защитника, защитника против атакующего, атакующего против атакующего.

*Тактика игры:* индивидуальной и парной игры. Учебная игра.

**2.3.6. Лыжный спорт.** *Строевые приемы с лыжами и на лыжах:* построение, строевые команды, повороты на месте переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж); повороты на месте махом (направо и налево); повороты на месте прыжком (без опоры на палки, с опорой на палки).

*Лыжные ходы:* одновременные (безшажный, одношажный, двухшажный); попеременные (двухшажные, четырехшажные); полуконьковый, коньковый.

*Подъемы:* попеременным ходом (ступающим, скользящим, беговым шагом); «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».

*Спуски:* прямо, наискось.

*Торможения:* «плугом», упором, боковым соскальзыванием, палками.

**2.3.7. Плавание (для неумеющих плавать).** Преодоление боязни воды. Хождение по дну бассейна, держась за бортик. Погружение в воду, держась за бортик. Задержка дыхания в воде. Выдохи в воду. Лежание на воде, держась за бортик. Работа ног способом «кроль» на груди и на спине. Открывание глаз в воде. Упражнение «поплавок», «стрела», «медуза».

Скольжение по воде после толчка от бортика на груди и на спине. Движение руками способом «кроль» на груди и на спине. Согласование движения ног и рук. Плавание посредством только ног или рук, согласование гребковых движений с дыханием. Свободное плавание.

## Специальное учебное отделение

### 2.1. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении (одиночные, парные, групповые). Упражнения на гимнастической лестнице, скамейке. Упражнения на растягивание, расслабление, с изменением исходного положения, в сочетании с активными и пассивными движениями. Упражнения с отягощением (набивные мячи массой 1 кг для женщин и 2 кг

для мужчин, гантели массой 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин, амортизаторы, тренажеры).

## **2.2. Гимнастика.**

*Дыхательная гимнастика.* Применяется при астенических состояниях, вегетососудистой дистонии, болезнях желудочно-кишечного тракта, физическом и умственном переутомлении, снятии стресса.

*Релаксационная гимнастика.* Проводится в сочетании физических упражнений для всех мышечных групп с расслаблением. Рекомендуется релаксация двух видов: частичная, как средство профилактики и переутомления, и полная предусматривающая не только мышечное расслабление, но и снятие стресса, психическое расслабление, успокоение и отдых центральной и периферической нервной системы. Релаксация выполняется в положении сидя и лежа.

*Ритмическая гимнастика.* Общеразвивающиеся упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под музыку, а также упражнения на осанку, на равновесие, с гимнастическими палками, с резиновыми набивными мячами в различных исходных положениях.

**2.3. Корректирующая гимнастика.** Специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры. Специальные корректирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии (перемещения в различных плоскостях вестибулярного анализатора, изменение величины площади опоры, перемещение высоты общего центра тяжести по отношению к опоре). Корректирующие упражнения общей оздоровительной направленности: гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов. Корректирующая суставная гимнастика.

## **2.4. Элементы различных видов спорта.**

*Спортивные игры.* Элементы техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, настольного тенниса. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Игры в смешанных составах.

*Легкая атлетика.* Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Прыжки: на одной и двух ногах, прыжки в глубину с подскоком, с передвижением вперед, в длину с места, через скакалку, с поворотом кругом.

Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, «захлестыванием» голени, семенящий бег и их чередование. Метание теннисного мяча.

*Лыжный спорт.* Выполнение строевых команд на лыжах, передвижение с лыжами и на лыжах различными способами на учебной площадке и на учебной лыжне. Преодоление подъемов и спусков, торможение и повороты на месте и в движении.

Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности. Прохождение дистанции в медленном и среднем темпах на время. Изучение техники лыжных ходов.

*Плавание.* Подготовительные упражнения для освоения с водой. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде. Удержание на воде в экстремальных ситуациях, погружение, всплытие, приемы оказания помощи и способы поведения при спасении утопающих. Приемы преодоления водных преград. Освоение элементов в избранном виде плавания, в оздоровительном режиме. Прыжки в воду с бортика, со стартовой тумбочки. Согласованность в работе рук, ног и дыхания. Обучение технике поворотов. Прикладное плавание. Нырание. Приемы спасения тонущего.

*Подвижные игры и эстафеты* с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложнокоординационных действий.

#### Спортивное отделение

Общеподготовительные, специально-подготовительные, подводящие упражнения, основные и вспомогательные средства общей физической подготовки, специальной физической подготовки, спортивно-технической подготовки, тактической подготовки, интегральной подготовки, игровой подготовки студента-спортсмена в избранном виде спорта.

Учебные игры, контрольные прикидки, товарищеские и матчевые встречи. Спортивные турниры. Официальные соревнования: первенства университета, первенства Гродненской области, Республиканской универсиады.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

для основного и подготовительного отделений для специальностей  
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»

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов						Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа	Иное	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>1 семестр</b>							
1.	Теоретико-методический раздел	2						
1.1.	Физическая культура как учебная дисциплина в системе высшего медицинского образования Республики Беларусь	1						
1.2.	Правила безопасности при занятиях физическим воспитанием	1						
2.	Практический раздел		78 (74 <sup>1,2</sup> )					
2.1.	Общая физическая подготовка		24					
2.1.1.	Упражнения на координацию движений		2					
2.1.2.	Упражнения на быстроту движений		4					
2.1.3.	Упражнения на силу рук, ног, туловища		4					
2.1.4.	Скоростно-силовые упражнения		2					
2.1.5.	Упражнения на выносливость		4					
2.1.6.	Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий		4					
2.1.7.	Нормативы по физической подготовленности		4					тесты
2.2.	Гандбол		24					
2.2.1.	Стойки и перемещения		2					
2.2.2.	Передачи и ловля мяча		2					
2.2.3.	Ведение мяча		2					
2.2.4.	Броски мяча с опорного положения		4					
2.2.5.	Броски мяча с безопорного положения		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.2.6.	Техника игры вратаря		2					
2.2.7	Тактика игры в защите		2					
2.2.8.	Тактика игры в нападении		2					
2.2.9.	Подвижные игры и эстафеты с элементами гандбола		2					
2.2.10.	Учебная игра		4					
2.3.	Баскетбол		30 (26 <sup>1,2</sup> )					
2.3.1.	Техника перемещений		2					
2.3.2.	Передачи и ловля мяча		2					
2.3.3.	Ведение мяча		4					
2.3.4.	Бросок мяча с места после остановки		4 (2 <sup>1,2</sup> )					
2.3.5.	Бросок мяча после двойного шага		4					
2.3.6.	Штрафной бросок		2					
2.3.7.	Тактика игры в защите		2					
2.3.9.	Тактика игры в нападении		2					
2.3.10.	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		2					
2.3.11.	Учебная игра		4 (2 <sup>1,2</sup> )					
2.3.12.	Контрольные нормативы по технике баскетбола		2					тесты зачет
	<b>2 семестр</b>							
1.	Теоретико-методический раздел		2					
1.1.	Основы здорового образа жизни		2					
2.	Практический раздел		70 (74) <sup>3</sup>					
2.1.	Волейбол.		24					
2.1.1.	Стойки и перемещения		2					
2.1.2.	Передачи мяча сверху двумя руками		4					
2.1.3.	Передачи мяча снизу двумя руками		4					
2.1.4.	Нижние подачи мяча		4					
2.1.5.	Прием и розыгрыш мяча		2					
2.1.6.	Элементы тактики игры в защите и нападении		2					
2.1.7.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		2					
2.1.8.	Учебная игра		4					
2.2.	Мини-футбол		22 (26) <sup>3</sup>					
2.2.1.	Техника перемещений		2					
2.2.2.	Ведение мяча, обводка соперника		4					
2.2.3.	Остановки мяча		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.2.4.	Передачи мяча		2					
2.2.5.	Удары по мячу ногой, головой		4 (6) <sup>3</sup>					
2.2.6.	Техника игры вратаря		2					
2.2.7.	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола		2					
2.2.8.	Учебная игра		4 (6) <sup>3</sup>					
2.3.	Общая физическая подготовка		24					
2.3.1.	Упражнения на координацию движений		2					
2.3.2.	Упражнения на быстроту движений		2					
2.3.3.	Упражнения на силу рук, ног, туловища		4					
2.3.4.	Упражнения на повышение подвижности суставов		4					
2.3.5.	Упражнения на выносливость		4					
2.3.6.	Подвижные игры на координацию движений, быстроту, выносливость		4					
2.3.7.	Нормативы по физической подготовленности		4					тесты зачет
	<b>3 семестр</b>							
1.	Теоретико-методический раздел		2					
1.1.	Физическая культура и спорт как общественное явление		2					
2.	Практический раздел		74					
2.1.	Общая физическая подготовка		28					
2.1.1.	Упражнения на координацию движений		2					
2.1.2.	Упражнения на быстроту движений		4					
2.1.3.	Упражнения на силу рук, ног, туловища		4					
2.1.4.	Скоростно-силовые упражнения		2					
2.1.5.	Упражнение на равновесие		2					
2.1.6.	Упражнения на гибкость		2					
2.1.7.	Упражнения на выносливость		4					
2.1.8.	Подвижные игры и эстафеты на комплексное развитие физических качеств		4					
2.1.9.	Нормативы по физической подготовленности		4					тесты
2.2.	Гандбол		24					
2.2.1.	Стойки и перемещения		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.2.2.	Передача, ловля и ведение мяча		2					
2.2.3.	Броски мяча с опорного и безопорного положения		4					
2.2.4.	Техника игры вратаря		2					
2.2.5.	Тактика игры в защите		4					
2.2.6.	Тактика игры в нападении		4					
2.2.7.	Подвижные игры и эстафеты с элементами гандбола		2					
2.2.8.	Учебная игра		4					
2.3.	Баскетбол		22					
2.3.1.	Стойки и перемещения		2					
2.3.2.	Ведение и передача мяча		2					
2.3.3.	Бросок мяча с места и после двойного шага		2					
2.3.4.	Тактика игры в защите		4					
2.3.5.	Тактика игры в нападении		4					
2.3.6.	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		2					
2.3.7.	Учебная игра		4					
2.3.8.	Контрольные нормативы по технике баскетбола		2					тесты зачет
	<b>4 семестр</b>							
1.	Теоретико-методический раздел		2					
1.1.	Олимпизм и олимпийское образование		2					
2.	Практический раздел		70 (66 <sup>1</sup> )					
2.1.	Волейбол		24					
2.1.1.	Стойки и перемещения		2					
2.1.2.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками		2					
2.1.3.	Подача мяча		2					
2.1.4.	Нападающий удар		2					
2.1.5.	Одиночное блокирование		2					
2.1.6.	Прием и розыгрыш мяча		4					
2.1.7.	Тактика игры в защите		2					
2.1.8.	Тактика игры в нападении		2					
2.1.9.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		2					
2.1.10.	Учебная игра		4					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.2.	Мини-футбол		18 (14 <sup>1</sup> )					
2.2.1.	Техника перемещений		2					
2.2.2.	Ведение мяча, обводка соперника		2					
2.2.3.	Остановки, передачи, удары по мячу		2					
2.2.4.	Техника игры вратаря		2					
2.2.5.	Тактика игры в защите и в нападении		4 (2 <sup>1</sup> )					
2.2.6.	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола		2					
2.2.7.	Учебная игра		4 (2 <sup>1</sup> )					
2.3.	Общая физическая подготовка		28					
2.3.1.	Упражнения на координацию движений		4					
2.3.2.	Упражнения на быстроту движений		4					
2.3.3.	Упражнения на силу рук, ног, туловища		4					
2.3.4.	Упражнения на повышение подвижности суставов		4					
2.3.5.	Упражнения на выносливость		4					
2.3.6.	Подвижные игры и эстафеты с проявлением физических качеств		4					
2.3.7.	Нормативы по физической подготовленности		4					тесты зачет
	ИТОГО:	2	292 <sup>1</sup> (296 <sup>2</sup> ) (304 <sup>3</sup> ) (300 <sup>4</sup> )					

<sup>1</sup> Количество часов для специальности 1-79 01 01 Лечебное дело.

<sup>2</sup> Количество часов для специальности 1-79 01 02 Педиатрия.

<sup>3</sup> Количество часов для специальности 1-79 01 04 Медико-диагностическое дело.

<sup>4</sup> Количество часов для специальности 1-79 01 05 Медико-психологическое дело.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

для специального медицинского отделения для специальностей

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»

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов						Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа	Иное	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>1 семестр</b>							
1.	Теоретико-методический раздел	2						
1.1.	Физическая культура как учебная дисциплина в системе высшего медицинского образования Республики Беларусь	1						
1.2.	Правила безопасности при занятиях физическим воспитанием	1						
2.	Практический раздел		78 (74) <sup>1, 2</sup>					
2.1.	Общеразвивающие упражнения		20					
2.2.	Гимнастика, аэробика		12					
2.3.	Корригирующая гимнастика		6					
2.4.	Элементы видов спорта		26 (22) <sup>1, 2</sup>					
2.5.	Подвижные игры и эстафеты		12					
	Зачетное занятие		2					зачет
	<b>2 семестр</b>							
1.	Теоретико-методический раздел		2					
1.1.	Основы здорового образа жизни		2					
2.	Практический раздел		70 (74) <sup>3</sup>					
2.1.	Общеразвивающие упражнения		20					
2.2.	Гимнастика, аэробика		12					
2.3.	Корригирующая гимнастика		6					
2.4.	Элементы видов спорта		18(22) <sup>3</sup>					
2.5.	Подвижные игры и эстафеты		12					
	Зачетное занятие		2					зачет
	<b>3 семестр</b>							
1.	Теоретико-методический раздел		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.1.	Физическая культура и спорт как общественное явление		2					
2.	Практический раздел		74					
2.1.	Общеразвивающие упражнения		20					
2.2.	Гимнастика, аэробика		12					
2.3.	Корректирующая гимнастика		6					
2.4.	Элементы видов спорта		22					
2.5.	Подвижные игры и эстафеты		12					
	Зачетное занятие		2					зачет
	<b>4 семестр</b>							
1.	Теоретико-методический раздел		2					
1.1.	Олимпизм и олимпийское образование		2					
2.	Практический раздел		70 (66 <sup>1</sup> )					
2.1.	Общеразвивающие упражнения		20					
2.2.	Гимнастика, аэробика		12					
2.3.	Корректирующая гимнастика		6					
2.4.	Элементы видов спорта		18 (14 <sup>1</sup> )					
2.5.	Подвижные игры и эстафеты		12					
	Зачетное занятие		2					зачет
	ИТОГО:	2	292 <sup>1</sup> (296 <sup>2</sup> ) (304 <sup>3</sup> ) (300 <sup>4</sup> )					

<sup>1</sup> Количество часов для специальности 1-79 01 01 Лечебное дело.

<sup>2</sup> Количество часов для специальности 1-79 01 02 Педиатрия.

<sup>3</sup> Количество часов для специальности 1-79 01 04 Медико-диагностическое дело.

<sup>4</sup> Количество часов для специальности 1-79 01 05 Медико-психологическое дело.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

для спортивного учебного отделения для специальностей  
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»

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1.	Армрестлинг		216					зачет
2.	Атлетизм		216					зачет
3.	Аэробика		216					зачет
4.	Бадминтон		216					зачет
5.	Баскетбол		216					зачет
6.	Волейбол		216					зачет
7.	Гандбол		216					зачет
8.	Гиревой спорт		216					зачет
9.	Дзюдо, самбо		216					зачет
10.	Настольный теннис		216					зачет
11.	Легкая атлетика		216					зачет
12.	Мини-футбол		216					зачет
13.	Плавание		216					зачет
14.	Спортивное ориентирование		216					зачет
15.	Теннис		216					зачет
16.	Туризм		216					зачет
17.	Чирлидинг		216					зачет
18.	Шашки		216					зачет
19.	Шахматы		216					зачет

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ****Литература****Основная:**

1. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие / Е.С. Ванда, Т.А. Глазко. – Минск : БГМУ, 2016. – 150 с.
2. Жадько, Д.Д. Самостоятельная работа студентов по физической культуре в учреждениях высшего образования : учеб.-метод. пособие / Д.Д. Жадько, В.В. Григоревич, Н.А. Кандаракова. – Гродно : ГрГМУ, 2020. – 208 с.
3. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.

**Дополнительная:**

1. Григоревич, В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта : учеб. пособие / В.В. Григоревич. – Москва : Советский спорт, 2008. – 286 с.
2. Жадько, Д.Д. Самостоятельное воспитание физических качеств : учеб.-метод. пособие / Д.Д. Жадько, В.В. Григоревич. – Гродно : ГрГМУ, 2017. – 101 с.
3. Жадько, Д.Д. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения и группы лечебной физической культуры : учеб.-метод. пособие / Д.Д. Жадько, Д.И. Курбанов, Н.А. Кандаракова. – Гродно : ГрГМУ, 2018. – 139 с.
4. Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин [и др.] ; под ред. В.А. Маргазина и А.В. Коромылова. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2016. – 111 с.
5. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин [и др.] ; под ред. В.А. Маргазина и А.В. Коромылова. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2015. – 234 с.
6. Разницын, А.В. Лечебная физкультура и массаж на специальном учебном отделении медуниверситета : учеб.-метод. пособие / А.В. Разницын, Т.В. Хонякова ; под ред. А.В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2012. – 175 с.
7. Разницын, А.В. Основы лечебного и спортивного массажа : учеб.-метод. пособие / А.В. Разницын. – Гродно : ГрГМУ, 2009. – 95 с.
8. Самостоятельная работа студентов на основном учебном отделении кафедры физвоспитания и спорта медуниверситета : учеб.-метод. пособие / А.В. Разницын [и др.] ; под ред. А.В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2012. – 83 с.
9. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григоревич [и др.] ; под ред. Е.С. Григоревича, В.А. Переверзева. – Минск : Высшая школа, 2009. – 245 с.
10. Шкирьянов, Д.Э. Врачебно-педагогический контроль в физическом воспитании студентов-медиков : метод. рекомендации / Д.Э. Шкирьянов – Витебск : ВГМУ, 2017. – 63 с.

## ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Каждое самостоятельное занятие следует начинать с разминки и подготовки организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Начинают занятия с упражнений требующих точности движений, быстроты, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления.

В самостоятельные занятия необходимо включать: общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, гантели, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения; бег, прыжки, подвижные и спортивные игры; элементы аэробики, шейпинга, атлетической гимнастики, стретчинга, йоги, релаксационной гимнастики; упражнения на различных тренажерах; катание на роликовых коньках, велосипеде, ходьбу на лыжах.

### Рекомендуемый минимальный недельный двигательный объем занятий физическими упражнениями (для студентов основного учебного отделения)

№	Мероприятия	Объем
<b>Мужчины</b>		
1.	Оздоровительный бег (км)	15-17
	или ходьба на лыжах (км)	22-24
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	70-85
3.	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз)	140-160
4.	Из основной стойки наклоны туловища	140-160
	Вперед с прямыми ногами	90-120
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	180-220
6.	Выпрыгивание на двух ногах 5 подходов x 20 раз	600-900
<b>Женщины</b>		
1.	Оздоровительный бег (км)	12-14
	Или ходьба на лыжах (км)	16-18
2.	Прыжки на месте со скакалкой (кол-во раз)	350
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50см (кол-во раз)	210-220
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (110-120) (кол-во раз)	85-95
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
5.	Из основной стойки наклоны туловища вперед прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6.	Ускоренная ходьба (км)	21-35
7.	Приседание на двух ногах (кол-во раз) из упора лежа на бедрах	120-180
8.	Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	180-240

## ПЕРЕЧЕНЬ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

### Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 17-18 лет

№ п/п	ТЕСТЫ	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места, см	204 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
2.	Наклон вперед, см	1 и менее	2	5	7	10	13	14	16	19	21 и более
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	19 и менее	20	25	30	33	37	40	45	50	60 и более
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	2	4	7	9	10	13	14	17	25 и более
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	34	37	39	41	43	48	53	63	73 и более
6.	Челночный бег 4 x 9 м, с	10,7 и более	10,6	10,4	10,0	9,8	9,6	9,4	9,1	8,9	8,6 и менее
7.	Бег 30 м, с	5,2 и более	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,1 и менее
8.	Бег 1000 м, мин./с	4,41 и более	4,40	4,20	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00 и менее

### Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19-22 лет

№ п/п	ТЕСТЫ	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места, см	204 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
2.	Наклон вперед, см	3 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	23 и менее	24	27	30	35	40	43	47	55	70 и более
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	2	5	8	11	13	15	16	20	33 и более
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	34 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и более
6.	Челночный бег 4 х 9 м, с	10,9 и более	10,8	10,4	10,0	9,8	9,6	9,4	9,3	9,1	8,9 и менее
7.	Бег 30 м, с	5,1 и более	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,2 и менее
8.	Бег 1000 м, мин./с	4,41 и более	4,40	4,20	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00 и менее

### Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 23-29 лет

№ п/п	ТЕСТЫ	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места, см	211 и менее	212	221	226	230	235	240	250	257	268 и более
2.	Наклон вперед, см	3 и менее	4	7	8	10	11	13	15	18	23 и более
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	24 и менее	25	28	31	35	40	43	47	55	70 и более
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	2	5	8	11	13	15	16	20	33 и более
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	36 и менее	37	39	41	44	47	50	53	55	60 и более
6.	Челночный бег 4 x 9 м, с	11,2 и более	11,1	10,5	10,4	10,2	9,9	9,8	9,6	9,3	9,0 и менее
7.	Бег 30 м, с	5,2 и более	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,2 и менее
8.	Бег 1000 м, мин./с	4,41 и более	4,40	4,20	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00 и менее

### Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17-18 лет

№ п/п	ТЕСТЫ	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места, см	154 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
2.	Наклон вперед, см	6 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	37 и менее	38	42	44	46	48	50	52	58	60 и более
5.	Челночный бег 4 x 9 м, с	11,7 и более	11,8	11,5	11,3	11,1	10,9	10,7	10,5	10,2	10,0 и менее
6.	Бег 30 м, с	6,2 и более	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	4,9	4,8 и менее
7.	Бег 500 м, мин./с	2,21 и более	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50	1,45	1,40 и менее

### Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19-22 лет

№ п/п	ТЕСТЫ	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места, см	149 и менее	150	160	165	170	175	180	185	190	200 и более
2.	Наклон вперед, см	5 и менее	6	10	12	14	16	19	20	24	28 и более
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	3	4	6	8	9	11	13	17	21 и более
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	29 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
5.	Челночный бег 4 x 9 м, с	12,7 и более	12,6	12,2	11,9	11,6	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4 и менее
6.	Бег 30 м, с	6,6 и более	6,5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 и менее
7.	Бег 500 м, мин./с	2,36 и более	2,35	2,2 5	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50 и менее

### Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 23-29 лет

№ п/п	ТЕСТЫ	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места, см	149 и менее	150	160	165	170	174	179	182	188	200 и более
2.	Наклон вперед, см	6 и менее	7	9	11	13	15	17	19	21	26 и более
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	3	4	6	8	9	11	13	17	21 и более
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	30 и менее	31	35	38	40	42	43	45	47	52 и более
5.	Челночный бег 4 x 9 м, с	12,2 и более	12,1	11,9	11,7	11,6	11,4	11,3	11,1	10,8	10,3 и менее
6.	Бег 30 м, с	6,9 и более	6,8	6,3	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,4	5,2 и менее
7.	Бег 500 м, мин./с	2,36 и более	2,35	2,2 5	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50 и менее

## Контрольные нормативы для студентов специальных медицинских групп (юноши).

### Условия выполнения:

1. Исходное положение – основная стойка, приседание с подниманием рук вперед и с последующим их опусканием (угол между голенью и бедром 90 градусов).

2. Наклон вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы соединенных рук.

3. Исходное положение - упор лежа, кисти рук параллельны – сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад) в течение 30 сек.

4. Исходное положение - лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднятие туловища за 1 мин.

5. Исходное положение – лежа на животе, руки вверх, поочередное поднятие рук и ног (голову не поднимать) в течение 30 сек.

6. Шестиминутный бег (можно чередовать с ходьбой) – оценивается количество пробегаемых метров.

№ пп	Нормативы	оценка									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Приседание, кол-во раз	50	45	40	36	30	28	25	25	20	15
2.	Наклон вперед, см.	25	23	21	18	16	12	8	6	4	2
3.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	26	23	20	17	14	10	8	6	4	2
4.	Поднятие туловища, кол-во раз	60	57	53	50	45	40	35	30	25	20
5.	Поочередное разноименное поднятие рук и ног, кол-во раз	30	27	24	21	18	16	14	12	10	8
6.	Шестиминутный бег (метр)	1300	1200	1100	1000	900	800	700	600	500	400

**Условия выполнения:**

1. Исходное положение – основная стойка, приседание с подниманием рук вперед и с последующим их опусканием (угол между голенью и бедром 90 градусов).

2. Наклон вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы соединенных рук.

3. Исходное положение - упор лежа, кисти рук параллельны – сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад) в течение 30 сек.

4. Исходное положение - лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднятие туловища за 1 мин.

5. Исходное положение – лежа на животе, руки вверх, поочередное поднятие рук и ног (голову не поднимать) в течение 30 сек.

6. Шестиминутный бег (можно чередовать с ходьбой) – оценивается количество пробегаемых метров.

**Контрольные нормативы для студентов специальных  
медицинских групп (девушки).**

№	Показатели	оценка									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Приседание, кол-во раз	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
2.	Наклон вперед, см.	25	23	21	18	16	12	8	6	4	2
3.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	15	13	11	10	9	8	7	6	4	3
4.	Поднятие туловища, кол-во раз	50	45	40	35	30	28	24	20	18	15
5.	Поочередное поднятие разноименных рук и ног, кол-во раз	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
6.	Шестиминутный бег (метр)	1100	1000	900	800	700	600	500	400	300	200

## **Требования к обучающемуся при прохождении текущей аттестации**

### **Условия допуска к сдаче зачета**

Зачет проводится для установления соответствия результатов учебной деятельности студента по освоению дисциплины (раздела учебной дисциплины) требованиям образовательных стандартов, учебно-программной документации используемой в работе кафедры физического воспитания и спорта.

К сдаче зачета допускаются студенты в полном объеме посетившие практические занятия, выполнившие требования учебной программы по овладению учебным материалом дисциплины, продемонстрировавшие достаточный (на основании средств диагностики учебной программы) уровень физической подготовленности, сформированных двигательных умений и навыков и функционального состояния организма.

**Зачетные требования** по предмету «Физическая культура» дифференцируются в зависимости от учебного отделения.

– теоретические знания в виде собеседования по темам теоретического раздела;

– методические умения в виде выполнения студентами практических заданий по организации, проведению и контролю за физическим состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями;

– практические умения в виде двигательных навыков по отдельным видам спорта, включенным в содержание учебной программы;

– положительная динамика развития физических качеств по семестрам и годам обучения, определяемая по тестам физической подготовленности.

– результатам участия в спортивных соревнованиях.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов для каждого учебного отделения, разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов в начале каждого семестра.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также студенты, занимающиеся в группах лечебной физической культуры при лечебно-профилактических учреждениях по месту жительства, сдают зачет по следующим критериям:

– оценки уровня теоретических знаний в соответствии с программой;

– оценки самостоятельного освоения дополнительной литературы (источников) по тематике, соответствующей состоянию здоровья, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений применительно к заболеванию студента;

– написания рефератов по темам, отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

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

## Примерная тематика реферативных работ

1. Физическая культура как действенное средство сохранения и укрепления здоровья человека.
2. Физическая культура в образе жизни и системе ценностей современного студента.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к различным формам жизнедеятельности.
4. Физическое самовоспитание студентов и его роль в формировании личности будущего врача.
5. Физическая культура в режиме быта и отдыха студентов.
6. Влияние занятий физической культурой на умственную и физическую работоспособность студента в процессе учебной деятельности.
7. Двигательный режим студента в период экзаменационной сессии и напряженной умственной нагрузки.
8. Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента.
9. Самоконтроль студента за своим физическим состоянием.
10. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).
11. Участие белорусских спортсменов-студентов в Олимпийских играх.
12. Физическая культура и спорт как средство всестороннего развития личности.
13. Спорт как фактор формирования общественно-активной личности.
14. Физическая культура и спорт как средство нравственного воспитания.
15. Физическая культура и спорт как средство эстетического воспитания.
16. Роль физической культуры и спорта в воспитании волевых качеств.
17. Гигиенические аспекты физической культуры и спорта
18. Физическая культура и активное долголетие.
19. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
20. Использование физической культуры для активного отдыха.
21. Роль физической культуры и спорта в жизни людей среднего и пожилого возраста.
22. Оздоровительная система Н.М. Амосова «Тысяча движений для здоровья».
23. Система природного закаливания и оздоровления П.К. Иванова.
24. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.
25. Дыхательная гимнастика К. Бутейко.
26. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
27. Круговая тренировка в домашних условиях по С. Розенцвейгу.
28. Восточные оздоровительные системы занятий физическими упражнениями.
29. Современные методики регуляции эмоциональных состояний при помощи аутогенной тренировки.
30. Современные методики регуляции эмоциональных состояний при помощи медитации.

31. Современные методики регуляции эмоциональных состояний при помощи релаксационных упражнений.
32. Профилактика нарушений осанки средствами физической культуры.
33. Профилактика ожирения и целлюлита средствами физической культуры.
34. Профилактика остеохондроза средствами физической культуры.
35. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры.
36. Профилактика заболеваний обмена веществ средствами физической культуры.
37. Профилактика перенапряжения и утомления средствами физической культуры.
38. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятное влияние на организм.
39. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и психологическому стрессу.
40. Сила и основные методы ее развития.
41. Быстрота и основные методы ее развития.
42. Выносливость и основные методы ее развития.
43. Гибкость и основные методы ее развития.
44. Ловкость и основные методы ее развития.
45. Современные методики формирования телосложения с помощью физических упражнений.
46. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
47. ЛФК при расстройствах обмена веществ.
48. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
49. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
50. ЛФК при заболеваниях органов мочевого выведения.
51. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
52. ЛФК при нарушении осанки.
53. ЛФК при сколиозах.
54. ЛФК при плоскостопии.
55. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
56. Особенности занятий физической культурой в период беременности.
57. Особенности занятий физической культурой в послеродовой период.