

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Факультет культурологии и социокультурной деятельности

Кафедра физического воспитания и спорта

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

П.А. Абрамович

Декан факультета

И.Н. Воронович

_____ 2017г.

_____ 2017г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

Для всех специальностей

Составители:

П.А. Абрамович

Д.Б. Рукавицын

А.В. Бутько

Рассмотрено и утверждено

на заседании Совета университета 23 мая 2017 г.

протокол № 9

Составители:

Абрамович П.А., заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»;

Рукавицын Д.Б., доцент кафедры физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук, доцент;

Бутько А.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Рецензенты:

кафедра физического воспитания и спорта учреждения образования «Академия искусств Республики Беларусь» протокол №2 от 218.10.2017г.;

Можейко М.А., заведующая кафедрой методологии гуманитарных наук, доктор философских наук, профессор.

Рассмотрен и рекомендован к утверждению:

Кафедрой физического воспитания и спорта УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

(протокол от 16 марта 2017 № 7);

Советом факультета культурологии и социокультурной деятельности УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

(протокол от 03 мая 2017 № 8)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	7
2.2. Конспекты лекций по темам:.....	7
2.2.1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республика Беларусь.....	7
2.2.2. Основы здорового образа жизни.....	15
2.2.3. Естественнонаучные основы физического воспитания.....	27
2.2.4. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма.....	39
2.2.5. Основы методики самостоятельных занятий.....	49
2.2.6. Физическая культура и спорт как общественное явление.....	60
2.2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)..	67
2.2.8. Физическая культура в научной организации труда.....	77
2.3. Список рекомендуемой литературы.....	84
3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	86
3.1. Пособие для студентов всех специальностей «Развитие общей выносливости как средство профилактики и сердечно-сосудистых заболеваний».....	86
3.2. Примерные виды практических заданий по физической культуре (для студентов специального учебного отделения).....	99
4. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	100
4.1. Перечень контрольных вопросов по учебной дисциплине «физическая культура» для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальному учебному отделению	100
4.2. Перечень контрольных вопросов по учебной дисциплине «физическая культура» для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к основному и подготовительному учебным отделениям.....	101
4.3. Примерная тематика рефератов для студентов, основного учебного отделения временно освобождённых от практических занятий по физической культуре	103
4.4. Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения, временно освобождённых от практических занятий по физической культуре.....	104
4.5. Контрольно-зачётные нормативы по физической подготовке для студентов основного и подготовительного учебных отделений.....	107
5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	109
5.1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»	109
5.2. Типовая учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений.....	172
5.3. Учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура»	

(основное учебное отделение) для всех специальностей БГУКИ.....	213
5.4. Учебная программа по учебной дисциплине “Физическая культура” (специальное учебное отделение) для всех специальностей БГУКИ....	233
5.5. Учебная программа секции «Атлетическая гимнастика».....	250
5.6. Учебная программа секции «Дзюдо».....	262
5.7. Учебная программа секции «Общая физическая подготовка».....	277
5.8. Учебная программа секции «Настольный теннис».....	292
5.9. Учебная программа секции «Шахматы».....	304

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебно-методический комплекс (УМК) по дисциплине «Физическая культура» составлен с учетом требований Государственного образовательного стандарта для студентов не физкультурных специальностей, обучающихся в Белорусском государственном университете культуры и искусств.

Учебно методический комплекс (УМК) разработан для студентов БГУКИ очной формы обучения, занимающихся физической культурой на основе государственного стандарта вуза.

Целью физического воспитания студентов посредством УМК является формирование физической культуры личности, способности, направленные на использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение опыта творческого исполнения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Требованиями к усвоению материала УМК являются:

- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;
- спортивный индивидуальный выбор систем физических упражнений;
- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

УМК по учебной дисциплине «Физической культуре» дает возможность для достижения разных целей в общефизической подготовке, а именно:

- общая и специальная выносливость, сила и быстрота движений,

- скоростно-силовые показатели (мощность двигательных действий при отталкивании в беге и прыжках),
 - гибкость (подвижность в суставах, эластичность мышц и связок),
 - комплексные (интегральные) и трудные в развитии показатели ловкость, равновесие, привлекательность и естественность в движениях.
- Основное назначение УМК состоит в:

- укреплении здоровья;
- закаливании организма;
- повышении уровня физической работоспособности;
- возможном устранении функциональных отклонений в физическом развитии;
- ликвидации остаточных явлений после перенесённых заболеваний;
- приобретении необходимых и допустимых для студентов профессионально-прикладных умений и навыков;
- овладении студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности.

Студентам необходимо знать:

- Физиологические возможности собственного организма и общие сведения влияния физической нагрузки;
- Основы здорового образа жизни;
- Основы общей физической подготовки.

Уметь:

- Оказать первую помощь при травмах;
- Проводить самообследование;
- Применять навыки физических упражнений;
- Уметь творчески использовать для личностного и профессионального развития, самосовершенствования организацию здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

Теоретическими основаниями УМК являются:

- Программа по общей физической подготовке высших учебных заведений;
- Теория и методика физического воспитания.

Технология УМК по дисциплине «Физическая культура» включает в себя работу на семинарских занятиях и итоговую проверку знаний, умений и навыков в виде зачета.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

В теоретическом разделе по дисциплине “Физическая культура” представлены:

2.1. Учебное пособие «Основы физической культуры». Автор Коледа В.А.;

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

2.2. Конспекты лекций по темам:

2.2.1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республика Беларусь;

Введение в содержание курса. Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

В основе учебно-воспитательного процесса в высшей школе лежит комплексный системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Основная цель физического воспитания в высших учебных заведениях: укрепление здоровья студентов, содействие их духовному, нравственному и физическому развитию на базе овладения глубокими общенаучными и специальными знаниями для полной реализации творческих способностей в условиях здорового образа жизни.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях направлено на решение следующих задач:

- воспитание физической культуры личности как неотъемлемой части нравственного и интеллектуального развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности;
- воспитание потребности в физическом совершенствовании, всестороннем развитии, использовании средств физической культуры и

спорта для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности;

- приобретение теоретических знаний по основам методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, профессионально-прикладной физической подготовки, совершенствование двигательных навыков;

- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов, развитие массового студенческого спорта.

Программа курса. Физическое воспитание в вузах является обязательной учебной дисциплиной и проводится на протяжении всего периода обучения в объеме 4 часов в неделю независимо от специальностей (кроме выпускного курса).

Изучение дисциплины «Физическая культура» рассчитано на 560 учебных часов, из них 16 лекционных часов и 544 часа практических занятий.

Содержание учебной программы основывается на следующих концептуальных позициях:

- общеобразовательной направленности процесса физического воспитания;
- интегративности функций физической культуры;
- системности учебно-воспитательного процесса:
 - профессионально-прикладной направленности физического воспитания;
 - нормативного и методического обеспечения образованности студентов в области физической культуры и спорта;
 - этапной и итоговой аттестации студентов по физической культуре.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

Кафедры физического воспитания и спорта вузов, разрабатывают учебные программы по физической культуре на основании типовой программы, с учетом имеющейся материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учебного заведения. Учебные программы отражают специфику профиля вуза, специальностей, собственных научно-методических предпочтений и профессионального опыта профессорско-преподавательского состава.

Цель, задачи и формы организации занятий. Процесс физического воспитания студентов осуществляется на учебных и внеучебных занятиях.

Учебные занятия являются основной формой организации физического воспитания в высших учебных заведениях и проводятся в виде теоретических (лекционных по курсам, потокам) и практических занятий с группами студентов, закрепленными за преподавателями на весь период обучения. Учебные занятия включаются в учебное расписание вуза, и проводятся преподавателями кафедры физического воспитания и спорта:

- теоретические и практические под руководством преподавателя по учебной программе;

- дополнительные под руководством преподавателя или по его заданию во внеучебное время;
- индивидуальные – самостоятельные занятия студентов различными видами спортивной и физкультурной деятельности в группах, клубах и т.д. во внеучебное время.

Внеучебные занятия:

- физические упражнения в режиме учебного дня, которые как средство активного отдыха проводятся с учетом условий вуза (зарядка, оздоровительное плавание, ходьба, бег, катание на коньках, и т.д.);
- массовые физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия и туризм организовываются в свободное от учебы время в оздоровительно-спортивных лагерях, общежитиях и т.д.

Самостоятельные занятия являются органической частью обязательной физической нагрузки студентов, направлены на ликвидацию физического несовершенства (отклонений физического развития), функциональную и профессиональную прикладную подготовку студентов. Самостоятельные занятия планируются как домашние задания.

Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Для проведения практических занятий студенты в начале учебного года на основании контрольных проверок состояния физического развития, уровня физической подготовленности, пола, данных медицинского осмотра распределяются на учебные отделения: основное, подготовительное, специальное и спортивного совершенствования.

Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих высокий или средний уровни физического и функционального состояния своего организма. Физическое воспитание студентов в основном учебном отделении решает задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;
- подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Требования к компетентности:

знать:

- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта; уметь:

- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

Подготовительное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития, физической подготовленности). Учебный процесс в подготовительном учебном отделении направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышение уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
- приобретение студентами дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и «пожизненными» видами спорта.

Требования к компетентности: знать:

- сущность и содержание основных оздоровительных программ;
- психофизические особенности своего организма и критерии, определяющие уровень физического состояния;
- профилактическую роль и значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
- основы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- основы организации и методики общей физической подготовки;

уметь:

- использовать средства физического воспитания для коррекции физического и функционального состояния;
- составлять комплексы физических упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями физической подготовленности и здоровья;
- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;
- организовывать спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с

учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. Группы комплектуются по нозологическим нормам (группам заболеваний).

В отдельных случаях возможно комплектование учебных групп по уровню функциональной подготовленности студентов.

Перевод студентов в специальное учебное отделение в связи с заболеванием может проводиться в любой период учебного года. Студенты специального и подготовительного учебных отделений, состояние здоровья и физическая подготовленность которых в процессе занятий улучшились, могут быть переведены в другое учебное отделение на основании заключения врача и решения кафедры после окончания учебного года или семестра.

Учебный процесс в специальном учебном отделении направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Требования к компетентности:

знать:

- критерии оценки состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма;
- основные средства физической реабилитации;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;
- основы организации соревнований по массовым видам спорта и их судейство;
- уметь:
- применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни;
- использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;
- оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
- выполнить комплекс физических упражнений профессионально-прикладной направленности;

- организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия по месту практики или работы;

- оказывать содействие в организации и судействе соревнований.

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Учебный процесс в спортивном отделении направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);

- повышение уровня спортивного мастерства;

- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями вуза для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом, приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки. Требования к компетентности: знать:

- сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт», «профессионально-прикладной спорт», «адаптивный спорт», «спортивное соревнование», «спортивное совершенство», «студенческий спорт», «массовый спорт»;

- правила избранного вида спорта;

- достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;

- принципы FairPlay и олимпизма, спортивной этики;

- основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;

- основы организации соревнований и их судейства;

уметь:

- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;

- организовывать учебно-тренировочные занятия со студентами или сотрудниками по месту практики или работы;
- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
- строго выполнять правила соревнований и спортивной этики, принципов FairPlay;
- соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;
- владеть навыками здоровьесбережения;
- достойно отстаивать честь вуза на соревнованиях различного уровня. Зачетные требования и обязанности студентов. Студенты, занимающиеся в учебных отделениях, сдают в конце каждого семестра зачеты, предусмотренные программой. Результаты зачета вносятся в ведомость и зачетную книжку студента.

Зачетные требования включают теоретический, методический и практический разделы.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде собеседования по темам учебной программы с выставлением оценки;
- методический раздел предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- практический раздел проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку. При тестировании физической подготовленности (практический раздел) оценка суммируется.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) вуза совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год и утверждается ректором (проректором).

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в учебный процесс адекватных состоянию организма физкультурно- оздоровительных программ;
- формирование умений и навыков профессионально-прикладной физической подготовки.

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца),

или занимающиеся в группах лечебной физической культуры при лечебно-профилактических учреждениях, сдают зачет на кафедре физического воспитания и спорта на основании следующих нормативных требований теории и практики физического воспитания:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по предмету «Физическая культура»;
- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля;
- включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры физического воспитания и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Обязанности и права студентов. В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- систематически посещать учебные занятия (теоретические, методические и практические) согласно учебному расписанию;
- выполнять требования учебной программы, сдавать зачеты в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься самостоятельно физическими упражнениями;
- активно участвовать в массовых спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в вузе;
- регулярно проходить медицинское обследование (в установленные сроки);
- повышать свое спортивное мастерство, активно участвовать во внутривузовских, областных, республиканских соревнованиях.

Студент имеет право во время занятий физической культурой и спортом бесплатно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, имеющимся на спортивных сооружениях вуза.

Непосредственную работу по организации физического воспитания студентов в вузе осуществляет кафедра, которая проводит учебные, методические, научно-исследовательские и массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа проводится преподавателями, тренерами, общественным физкультурным активом в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий, утвержденным ректором вуза.

Указанная работа включает:

- организацию учебных групп спортивной и оздоровительной направленности;
- проведение оздоровительных и физкультурных мероприятий в режиме учебного дня, в общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях;
- проведение спортивно-массовых мероприятий, спартакиад, кроссов, других форм спортивной деятельности в группах, на факультетах, курсах;
- подготовку и участие команд по видам спорта в матчевых встречах, спортивных фестивалях, соревнованиях различного уровня, включая международные.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия предусматривают привлечение студентов к активной деятельности в объеме необходимого недельного двигательного режима. Они укрепляют здоровье, совершенствуют физическую и спортивную подготовку студентов, побуждают к повседневным занятиям, приобщают к здоровому образу жизни. Все массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в университете организуются и проводятся кафедрой физического воспитания и спорта совместно со спортивным клубом.

Спортивный клуб вуза является органом студенческого самоуправления в вопросах развития физической культуры и спорта среди студентов, преподавателей, сотрудников высшего учебного заведения и членов их семей в свободное от учебы и работы время.

Основные задачи спортивного клуба заключаются в том, чтобы на основе групповых, личностных интересов студентов и преподавателей создать благоприятные условия для развития их способностей в спорте и укрепления здоровья, содействовать созданию физкультурно-оздоровительных объединений, клубов, команд по видам спорта.

В своей деятельности спортивный клуб совместно с кафедрой физического воспитания и спорта основное внимание уделяет:

- организации и проведению массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- организации учебно-тренировочных занятий в спортивных секциях, группах оздоровительной направленности, объединениях по интересам и т.д.;
- проведению оздоровительно-спортивных лагерей;
- комплектованию и подготовке сборных команд вуза по видам спорта для участия в соревнованиях различного уровня.

2.2.2. Основы здорового образа жизни;

Одновременно с такими значимыми для человека понятиями, как «жизнь» и «смерть», в далекой древности сформировалось и понятие «здоровье». Вначале оно соотносилось в основном с физическим состоянием: здоровый человек – значит не больной. И здоровье определялось как нормальное состояние организма, при котором правильно действуют его органы. С развитием общества и различных наук это понятие наполнялось новым

содержанием, а определение «здоровый» стали соотносить с образом жизни человека, его духовным развитием и психическим состоянием.

Опираясь на ряд научных исследований, можно выделить несколько концептуальных подходов определению понятия «здоровье».

Здоровье – это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

При таком подходе нормальное функционирование организма в целом является одним из основных элементов понятия «здоровье». Для всех характеристик человеческого организма (анатомических, физиологических, биохимических) вычисляются среднестатистические показатели нормы. Организм здоров, если показатели его функций не отклоняются от их известного среднего состояния.

Здоровье – это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

Вообще такой признак, как равновесие, в определении здоровья встречается с давних времен. Пифагор, древнегреческий философ, математик и врач, определял здоровье как гармонию, равновесие, а болезнь – как их нарушение. Гиппократ считал здоровым человека, у которого имеется равновесное отношение между всеми органами тела, а Г. Спенсер определяет здоровье как результат установившегося равновесия внутренних отношений к внешним.

Здоровье – это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.

Это тоже очень распространенный признак в определениях здоровья. В нем делается акцент на адаптацию, как на одно из самых главных и универсальных качеств биосистемы.

Здоровье – это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений. 14

Этот признак здоровья столь очевиден и поэтому традиционно здоровье связывают именно с ним. В его основе лежит простая логика: здоровы те люди, которые не нуждаются в медицинской помощи.

Здоровье – это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Этот признак также используется во многих определениях здоровья и указывает на важность участия человека в социальной деятельности.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это психическое, физическое и социальное благополучие.

Из приведенных определений видно, что понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних

(природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

- Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

- Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

- Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

- Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, т.к. оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Критериями физического здоровья являются:

1. состояние сердечно-сосудистой системы;
2. состояние иммунной системы;
3. состояние дыхательной системы;
4. состояние опорно-двигательного аппарата;
5. состояние нервной системы;
6. состояние пищеварительной и мочеполовой систем.

Следует отметить, что универсального критерия оценки здоровья пока не найдено. Для этой цели используется совокупность тестов, проверенных практикой. В их число входят: масса тела, флюорография грудной клетки, частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, содержание гемоглобина и т.д. Обычно используются от 15 до 26 тестов. Предусмотрена следующая градация оценок: низкий, ниже среднего, выше среднего, высокий уровень состояния здоровья.

Если принять условно уровень здоровья за 100 %, 20 % зависят от наследственных факторов, 20 % – от условий внешней среды, т.е. в конечном счете от экологии, 10 % – от деятельности системы здравоохранения. Остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Образ жизни – это биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и

характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Иначе говоря, образ жизни – это «лицо» индивида, отражающее в то же время уровень общественного прогресса.

Рассматривая образ жизни, следует помнить, что хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни – это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория).

Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория). Если попытаться оценить роль каждой из категорий образа жизни в формировании индивидуального здоровья, то можно заметить, что первые две носят общественный характер. Отсюда понятно, что здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большой степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

Важнейшим аспектом образа жизни является здоровый образ жизни (ЗОЖ) – такая организация труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах. Условно все формы поведения отдельного человека, составляющие ЗОЖ, разделяют на две группы:

- Личностное поведение, способствующее профилактике заболеваний и повышению защитных свойств организма: разумный режим труда (учебы) и отдыха, удовлетворительные личные жилищно-бытовые условия, рациональное питание, оптимальная двигательная активность, закаливание, культура межличностных отношений, соблюдение правил гигиены, должная медицинская активность.

- Личностное поведение, направленное на борьбу с вредными пристрастиями: табакокурением, употреблением алкогольных напитков и психоактивных веществ, хулиганством, нарушением режима сна и питания и др.

Каждый компонент ЗОЖ имеет значение как сам по себе, так и в совокупности с другими компонентами жизнедеятельности.

Труд (учеба). Правильное развитие и совершенствование человека невозможны без трудовой (учебной) деятельности. Труд создал человека и способствует расцвету его физических и нравственных сил. Благоприятно влияет на человека и его здоровье только свободный, приносящий удовлетворение, правильно организованный труд. Поэтому весьма перспективным следует считать организацию на производстве, в учебных заведениях комнат психофизической разгрузки.

Для ЗОЖ существенно, чтобы социальная забота государства о здоровье работающей (учащейся) молодежи увязывалась с созданием нормальных условий труда (учебы) на конкретном предприятии и в учебном заведении, а также с личной заинтересованностью каждого в сохранении здоровья и повышенной работоспособности.

Жилищные условия. Здоровье людей зависит от жилищно-бытовых условий. Плохое жилье, низкая его комфортность и другие неудовлетворительные условия быта не только не соответствуют представлениям о ЗОЖ, но и могут являться причинами ряда заболеваний (туберкулез, рахит, ревматизм и др.), конфликтов и нервно-психических расстройств. Принятая в Республике Беларусь жилищная программа, предусматривающая отдельную квартиру каждой семье, является не только выражением заботы государства о быте граждан, но и важной предпосылкой ЗОЖ.

Отдых. Правильно организованный отдых – необходимое условие ЗОЖ и важнейшее средство укрепления здоровья. Каждому человеку нужен ежедневный, еженедельный и ежегодный отдых. Выбор формы и места отдыха, способов использования свободного времени зависит от возраста, состояния здоровья, индивидуальных наклонностей и возможностей. Лучше всего провести отпуск (каникулы) в обстановке, отличной от привычных условий жизни. Структура отдыха должна соответствовать тяжести труда (учебы) и возрасту человека. Для рабочих, труд которых относится к категории тяжелого, предпочтительнее пассивный отдых. Лицам, занимающимся умственным трудом, в том числе учащимся, или легким физическим трудом, особенно связанным с нервным напряжением, нужен активный отдых. Важная форма отдыха – сон. Его продолжительность нельзя сокращать, так как частое недосыпание ведет к расстройству нервной системы, может вызвать различные болезни. Отдыху способствуют оптимистическое настроение, радостное восприятие жизни, богатые впечатления от общения с природой и новыми людьми.

Рациональное питание. Для поддержания нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья на высоком уровне каждый человек не только должен получать необходимое количество различных питательных веществ, но и рационально питаться. Правильно организованное питание оказывает положительное влияние на устойчивость организма к воздействиям внешней

среды, обуславливает гармоническое развитие физических и духовных сил, укрепляет здоровье и предупреждает развитие многих желудочно-кишечных и других заболеваний.

Основные признаки рационального питания, соответствующего представлениям о ЗОЖ, могут быть сведены к следующему:

- максимально разнообразный рацион, предусматривающий включение в ежедневное меню продуктов всех основных групп;
- регулярный прием пищи;
- соблюдение количественной стороны питания;
- изменение питания в соответствии с возрастом, образом жизни, профессией, климатическими условиями, национальными привычками и т.д.

Закаливание. Это не только обязательный компонент ЗОЖа, но и одно из эффективных средств профилактики болезней, особенно простудных. Правильно проведенное закаливание нормализует деятельность сердечнососудистой и нервной систем, а также психику. Закаливание – важный путь борьбы с метеоплабильностью, т.е. повышенной чувствительностью людей к погодно-климатическим изменениям. «Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, к которой забыли поставить ворота» – гласит народная мудрость. В основе закаливания лежит многократное воздействие на организм определенных раздражений – воздушные и солнечные ванны, купания, босохождение, влажные обтирания, а также приспособление различных функций организма к изменяющимся условиям жизни. Конкретные методики закаливания должны быть подобраны с помощью специалистов индивидуально. Применяя ежедневно закаливающие процедуры, человек не только укрепляет здоровье и противостоит заболеваниям, но и становится бодрее, трудоспособнее и жизнерадостнее.

Непременное условие ЗОЖа – оптимальный двигательный режим.

Движение не только сущность жизни, но и основа здоровья. Еще древнегреческий врачеватель Гиппократ справедливо утверждал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь».

Двигательная активность способствует улучшению кровообращения, стимулирует работу внутренних органов, улучшает обменные процессы и умственную деятельность. Большая часть так называемых болезней цивилизации непосредственно связана с малой физической активностью (гиподинамией) современного человека, а также длительным ее ограничением (гипокинезией). Можно выделить ряд общих положений, на которых обычно строятся конкретные методические рекомендации.

1. Физическая активность должна присутствовать в каждой из сфер деятельности человека.

2. Профилактику гиподинамии следует проводить в течение всей жизни, начиная с раннего возраста. Особенно важное значение имеет физическое

развитие детей и подростков, когда закладывается фундамент здоровья и формируются разумные привычки.

3. Основным принципом в повышении физической активности должна быть постепенность нарастания нагрузок. Интенсифицировать ее следует только после медицинского обследования и получения рекомендаций специалиста по физической культуре о характере и объеме двигательных режимов.

4. Занятия физическими упражнениями желательно проводить под музыкальное сопровождение и сочетать с закаливающими процедурами, ибо комплексное использование всех средств укрепления здоровья дает лучший эффект.

Медицинская активность. Под медицинской активностью человека понимают его надлежащее отношение к своему здоровью, выполнение медицинских предписаний и назначений, своевременное посещение лечебно-профилактических учреждений, соблюдение правил личной гигиены. Медицинская активность в значительной степени определяется общим уровнем культуры, образованием, условиями жизни и др. На медицинскую активность людей существенно влияют уровень здравоохранения и качество медицинской помощи населению в том или ином регионе.

К числу вредных пристрастий относят :

Употребление алкогольных напитков. Способность алкоголя быстро смешиваться с водой и легко растворяться в жировых растворах объясняется малым размером его молекул и особенностью физических свойств. Это, в свою очередь, объясняет легкость прохождения алкоголя через биологические мембраны: он начинает всасываться уже во рту и весьма быстро всасывается из желудка и тонкого кишечника в кровь, с которой распределяется по всем органам, попадая в головной мозг. Степень опьянения зависит от ряда взаимосвязанных факторов: быстроты приема алкоголя, скорости поступления его в кровь, веса тела, эмоционального состояния организма, а также от концентрации алкоголя в спиртных напитках.

Непосредственное влияние алкоголя на организм: заторможенность реакций, рефлексов; нарушение координации движений; понижение осмысления окружающего, памяти; тошнота, рвота, нарушение зрения; увеличение риска несчастных случаев (в быту, на производстве); нарушение ходьбы; потеря сознания, смерть от отравления алкоголем.

Отдаленные последствия влияния алкоголя на организм: бытовое пьянство; хронический алкоголизм; алкогольный цирроз печени; алкогольные психозы; болезни сердечно-сосудистой и мочеполовой систем; резкое истощение с потерей веса; сокращение общей продолжительности жизни на 10-15 лет; самоубийства на фоне алкогольного психоза; смерть от несчастных случаев.

Важно отметить, что в тех трудовых и учебных коллективах, где серьезное внимание уделяется физкультурно-массовой работе при организации свободного времени людей, сократился спрос на спиртные напитки, уменьшилось количество выдаваемых больничных листов и число правонарушений, совершаемых работающей молодежью в состоянии

опьянения. Алкоголь и физическая культура не могут быть совместимы!

Употребление наркотиков. В Республике Беларусь в последние годы на учете в органах здравоохранения находится порядка 3,5 тыс. наркоманов. За последнее время их количество увеличилось на 2 тыс. человек.

Общее же количество неучтенных наркоманов в Беларуси, по некоторым оценкам, составляет около 35 тыс. человек. Употребление наркотиков – это заболевание, возникающее в результате их применения. Оно характеризуется возникновением зависимости от наркотика, что проявляется в необходимости его постоянного приема, приводящей к постепенной деградации личности, вплоть до гибели.

Профилактика потребления психоактивных веществ (ПАВ). В понятии «предупреждение наркомании» выделяют три аспекта – первичная, вторичная и третичная профилактика.

Первичная профилактика – это предупреждение любого незаконного приема какого-либо ПАВ, это признанный идеал, к которому следует стремиться. Такой вид профилактики должен проводиться со всеми здоровыми детьми без исключения. Формы и средства – лекции, беседы, уроки и т.п., т.е. воспитательные, а не лечебные действия. Основное их содержание – разъяснение вреда, наносимого здоровью злоупотреблением ПАВ.

Другим фактором этой профилактики является антинаркотическая пропаганда, осуществляемая средствами массовой информации.

Вторичная профилактика имеет цель оказать помощь людям, которые злоупотребляют наркотиками, в прекращении такой практики. Формы и средства – издание брошюр и памяток о том, как справиться с абстинентными расстройствами, возникающими в момент прекращения приема наркотика, и широкий круг режимов лечения, за которыми следуют программы реабилитации.

При третичной профилактике с использованием медицинских моделей речь идет об ограничении или уменьшении некоторых наиболее серьезных последствий заболевания или вредного для окружающих поведения. Цель такого подхода – ограничить масштабы физической болезни и преступного поведения путем предоставления информации, лекарств-заменителей, одноразовых шприцев, ухода за больными и консультирования. К этой деятельности следует привлекать не только медиков, работников системы образования, МВД, но и представителей социальных служб, общественных и религиозных организаций, средств массовой информации.

В зависимости от вида потребляемого ПАВ проявления могут быть разными, порой прямо противоположными. Может наблюдаться возбужденное или заторможенное поведение, ускоренная речь, смешливость или, наоборот, отчужденность, вялость, сонливость, шаткая походка, «заплетающийся» язык, выраженная потливость, слюно- и слезотечение, усиленная жажда.

Табакокурение как вредная привычка продолжает оставаться широко

распространенной. Статистика свидетельствует, что на земном шаре курит более 50 % мужчин и около 25 % женщин.

В табаке и табачном дыме обнаружены многочисленные соединения, среди которых никотин, являющийся одним из веществ, отрицательно действующих на человека.

Главный поток дыма, вдыхаемый курящим, оставляет в легких при курении сигарет без фильтра 32 %, а с фильтром – 23 % общего количества табачного дыма. Большая часть его попадает в окружающую среду, где его вдыхают некурящие, т.е. пассивные курильщики.

К газовым компонентам табачного дыма относятся как твердые частицы (табачный деготь, никотин, смолы), так и более 30 летучих газообразных веществ. Среди них свинец, полоний, стронций и др. Эти вещества обладают канцерогенными свойствами – способностью вызывать рак.

При выкуривании 20 г табака образуется более 1 г табачного дегтя.

Курильщики часто по утрам кашляют, так как организм старается избавиться от дыма и химических веществ, попавших в легкие. Длительное табакокурение способствует развитию хронических заболеваний легких, рака, туберкулеза.

Табачный дым вреден всем, кто его вдыхает, включая тех, кто не курит.

Непосредственные последствия курения: ускорение пульса и повышение артериального давления; раздражение слизистых оболочек глаз, попадание в кровь окиси углерода и канцерогенных веществ; загрязнение окружающего воздуха дымом курящего; раздражение дымом слизистой горла; снижение поверхностной температуры тела.

Отдаленные последствия: сухой кашель; резкий запах никотина и изо рта; желтый налет на зубах; одышка, перебои дыхания; рак легких, ротовой полости, пищевода, мочевого пузыря; болезни сердца и сосудов; гастрит и язва желудка; эмфизема легких и хронический бронхит.

Учитывая пагубные последствия табакокурения, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) пришла к заключению, что борьба с табакокурением могла бы привести к улучшению состояния здоровья и увеличению продолжительности жизни скорее, чем любые другие мероприятия в области профилактической медицины.

Людям физического труда и спортсменам, особенно на соревнованиях, противопоказано табакокурение, так как через 10-15 мин после него мышечная сила снижается на 15 %.

ВИЧ-инфекция и СПИД. Глобальная пандемия ВИЧ-инфекции – это суровая реальность нашего времени, о которой следует помнить всем живущим на Земле людям.

Внезапно возникшая и губительно прогрессирующая ВИЧ-инфекция оказалась трагедией мирового масштаба, не признающая ни географических границ, ни этнических, расовых и религиозных оттенков, ни половых и возрастных особенностей. Опасность ВИЧ-инфекции/СПИДа заключается в ее неумолимой неразборчивости, в том, что жертвой вируса иммунодефицита

человека может быть любой.

В настоящее время особое значение приобретает исследование социально-правовых аспектов проблемы ВИЧ/СПИД и уголовно-правовых мер борьбы с заражением вирусом иммунодефицита человека и заболеванием синдромом приобретенного иммунодефицита.

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека, возбудитель ВИЧ-инфекции, передача которого осуществляется при сексуальных контактах, переливании крови, парентеральных инструментальных вмешательствах, трансплантационно от матери к детям.

ВИЧ-инфекция – неизлечимое, длительно протекающее инфекционное заболевание, при котором поражается и медленно разрушается иммунная (защитная) система человека.

ВИЧ-инфицированный – лицо, зараженное вирусом иммунодефицита человека. К категории ВИЧ-инфицированных относятся как лица без клинических проявлений (носители ВИЧ-инфекции), так и больные СПИДом.

СПИД – инфекционное заболевание – синдром приобретенного иммунодефицита, последняя стадия ВИЧ-инфекции, источником которого являются больные СПИД или носители ВИЧ. Чтобы было до конца ясно, расшифруем все слова из названия этой стадии.

Синдром – совокупность симптомов и признаков заболевания. Приобретенного – генетически не обусловленного, а полученного извне в процессе жизнедеятельности. Дефицит – недостаток, в случае данной болезни это недостаток работы иммунной системы.

Иммунитет – это свойство организма человека защищаться от живых тел, веществ, несущих признаки чужеродной информации. В итоге мы получаем, что ВИЧ воздействует на систему защиты организма, в результате которого организм не может защищать себя. Эта болезнь неизлечима на данный период времени.

Заболевание сопровождается резким похуданием, длительными лихорадками, диареей и почти полным угнетением защитных сил организма, развитием множественных инфекционных заболеваний и злокачественных опухолей.

Репродуктивное и сексуальное здоровье человека, помимо соматофизиологических показателей, определяется его поведением в сфере секса и планирования семьи. Особое значение это положение приобретает применительно к так называемой «чуме XXI века» – заболеванию, вызываемому ВИЧ-инфекцией.

СПИД представляет собой не только медицинскую, но и экономическую и социально-политическую проблему.

Совершенно очевидно, что в ближайшие десятилетия в основу борьбы со СПИДом должны быть положены программы, направленные на предотвращение новых случаев инфицирования ВИЧ. В настоящее время изучаются и обсуждаются различные направления в комплексе мер по профилактике СПИДа. Главный упор делается на профилактику заболевания,

связанную с пропагандой средств предупреждения заражения ВИЧ, изменением образа жизни людей, сведением к минимуму факторов риска среди лиц, относящихся к группам повышенной опасности инфицирования, изучением социальных условий, способствующих распространению заболевания. Рассматриваются юридические и медицинские аспекты снижения роста заболеваемости и распространения ВИЧ-инфекции.

Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД. ВИЧ-инфекция – глобальная угроза, которая вынуждает правительства государств принимать решения по сдерживанию распространения ВИЧ-инфекции с учетом складывающейся ситуации. В РБ распространение ВИЧ-инфекции требует комплексного подхода к противодействию развитию эпидемии.

В настоящее время в РБ создана развитая сеть кожно-венерологических диспансеров, где осуществляется работа по выявлению болезней, передающихся половым путем, проводится их лечение и профилактика. Строго соблюдаются правила стерилизации инструментов, практикуется применение шприцев и игл одноразового использования. Вся донорская кровь проверяется на антитела к вирусу СПИД.

Профилактика ВИЧ-инфекции в РБ является общегосударственной задачей. Распространение вируса иммунодефицита человека может быть существенно ограничено при выполнении принципов здорового образа жизни. Обеспечение выполнения данной задачи является одним из основных направлений деятельности службы СПИД и центров здоровья. Ввиду отсутствия специфических средств профилактики и лечения, просвещение населения и оказание консультативной помощи по проблеме ВИЧ/ СПИД является одной из важнейших мер по предупреждению распространения ВИЧ-инфекции.

Задачи пропаганды:

1.распространение объективной информации о состоянии ВИЧ-инфицированности и заболеваемости СПИД населения, о возможности заражения при определенном образе поведения;

2.информирование о путях заражения ВИЧ-инфекцией, факторах ее передачи;

3.формирование элементов здорового образа жизни, коррекция сексуального поведения;

4.разъяснение мер профилактики заражения ВИЧ-инфекцией;

5.привлечение населения к осуществлению профилактических мер в отношении ВИЧ-инфекции;

6.разъяснение законодательных, правовых и социально-медицинских аспектов профилактики ВИЧ-инфекции и защиты ВИЧ-инфицированных лиц;

7.формирование гуманного отношения к больным СПИД и ВИЧ-инфицированным лицам, предупреждение их дискриминации;

8.пропаганда благотворительной деятельности.

Методы пропаганды:

Индивидуальный: беседа, консультирование (в кабинете врача, по

телефону, а рабочем месте), распространение брошюр, листовок, памяток, санитарных бюллетеней.

Групповой: урок, лекция, групповая беседа, дискуссия, семинар, совещание, просмотр слайдов, видеофильмов, клуб по интересам, деловая игра, ролевая игра, викторина.

Массовый: использование средств массовой информации (телевидение, радио, кино, печать); зрелищные мероприятия (спортивные соревнования, различные виды конкурсов, выставок); размещение наружной информации (щиты, размещение информации на товарах народного потребления и т.д.).

Организация пропаганды мер профилактики ВИЧ-инфекции среди молодежи проводится непосредственно в вузах, техникумах, школах, ПТУ, общежитиях, на предприятиях, в учреждениях и других коллективах, прежде всего, преподавателями, воспитателями и другими специалистами системы образования, ведомств.

Разработка комплекса мероприятий по борьбе со СПИД является вынужденной и крайне необходимой мерой. Это заболевание представляет серьезную проблему для здравоохранения каждой страны, где регистрируется СПИД. Эффективная вакцина и приемлемые способы лечения пока находятся в стадии разработки. В связи с этим в настоящее время на первое место выступает информирование населения о том, как избежать инфекции.

Профилактика ВИЧ-инфекции – это совокупность активных поступательных мер предупреждения каких-либо ситуаций и состояний в различных сферах человеческой деятельности и меры сохранения состояния, необходимого для поддержания благополучия.

Виды профилактики:

Первичная профилактика – комплекс мероприятий, предупреждающих приобщение к социально нежелательным практикам поведения, ведущим к возможному заражению ВИЧ.

Вторичная профилактика – комплекс мероприятий, предупреждающих формирование болезни и осложнений у людей, «эпизодически» практикующих рискованное поведение.

Третичная профилактика – комплекс мероприятий, направленных на предотвращение срывов и рецидивов заболевания после того, как оно вошло в жизнь человека. Это предупреждение вторичных последствий, помощь в восстановлении личностного и социального статуса.

Уровни профилактики:

Личностный уровень – воздействие, направленное на отдельного человека с целью повышения его нравственной культуры, сохранения здоровья.

Семейный уровень – воздействие, направленное на семью и ближайшее окружение (друзей и всех, кто непосредственно взаимодействует с человеком) с целью создания условий, при которых сама среда будет носить безопасный характер и помогать формировать ценности здоровья, заботы о себе.

Социальный уровень – воздействие на общество в целом с целью изменения общественных норм по отношению к социально нежелательным

(рискованным) практикам через проведение профилактических мероприятий среди детей и молодежи РБ.

Все виды профилактической деятельности тесно взаимосвязаны.

Согласно Концепции профилактики ВИЧ-инфекции в учреждениях образования Республики Беларусь основными направлениями профилактики являются следующие:

1. формирование нравственной культуры, ценностей здорового образа жизни, целомудренных отношений, верности в любви, приоритета семьи;
2. формирование навыков безопасного поведения в ситуациях, приводящих к возможной опасности заражения;
3. информирование о путях передачи ВИЧ-инфекции;
4. информирование о мерах предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией с учетом путей передачи;
5. информирование о диагностике и лечении ВИЧ-инфекции;
6. предотвращение стигмы и дискриминации людей, живущих с ВИЧ.

Итак, профилактика – это основа всех мер, предпринимаемых в ответ на эпидемию ВИЧ/СПИДа; все остальные меры лишь устраняют последствия, но не предотвращают развитие эпидемии.

СПИД не является болезнью одной страны или одного региона. Угроза СПИД представляет большую опасность для всего мира.

Мероприятия по борьбе со СПИДом должны быть направлены на обеспечение трех задач:

7. защита здоровых людей от инфицирования ВИЧ;
8. защита медицинского персонала от случайного заражения;
9. охрана интересов больного СПИДом, предвзятое отношение к которому может снижать качество и объем оказываемой ему медицинской помощи.

Сегодня актуальна не только разработка методов лечения СПИДа, но и изыскание мер санитарного просвещения для всех слоев населения, основанных на полной и откровенной информации.

Современная ситуация в нашей стране связана с расширением сферы действующего законодательства по предупреждению распространения ВИЧ-инфекции и по защите интересов ВИЧ-инфицированных.

СПИД – тяжелое и опасное заболевание. Его легче предупредить, чем лечить.

Гарантией защиты от СПИДа является здоровый образ жизни, крепость брачных уз и семьи, борьба с половой распущенностью и половыми извращениями и т.д.

Профилактика ВИЧ должна составлять основу национальной, региональной и международной деятельности, направленной на борьбу с этой эпидемией.

Меры профилактики находятся в руках каждого человека.

2.2.3. Естественнонаучные основы физического воспитания;

Здоровье народа рассматривается как общественное достояние, как одна из важных предпосылок повышения производительности труда, как необходимый компонент физического и духовного развития личности. Следовательно, важнейшим критерием здоровья человека является способность полноценно выполнять общественные и, прежде всего, трудовые и производственные функции и обязанности. Известно, что болезнь лишает человека этой возможности. Следовательно, диапазон деятельности человека обусловлен не только социальными, но и природными (биологическими) факторами. Однако нужно подчеркнуть, что общественно полезным трудом могут заниматься и больные люди. Поэтому возможность трудиться полноценно, активно, творчески, без всяких ограничений со стороны здоровья и есть настоящий критерий здоровья.

Одним из основных средств, способствующих биологическому совершенствованию человека и укреплению его здоровья, является физическая культура, массовый спорт. В настоящее время накоплен огромный научный материал по изучению анатомо-физиологических, биохимических изменений, возникающих в организме человека в процессе занятий физическими упражнениями. Изучение этих изменений и составляет научную основу физического воспитания.

Естественно-научными основами физической культуры при организации процесса физического воспитания человека в обществе является комплекс медико-биологических наук, таких, как анатомия, физиология, биология, биохимия, гигиена и др.

При изучении органов и морфофункциональных систем организма человека исходят из принципа целостности и единства организма с внешней природной и социальной средой. Деятельность всех органов человеческого организма тесно связана между собой и является согласованной единой, саморегулирующейся и саморазвивающейся биологической системой, функциональная деятельность которой обуславливается взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на различные воздействия окружающей среды. Эти воздействия могут быть как полезными, так и пагубными для здоровья. Отличительная особенность человека как социального существа – возможность сознательно и активно влиять как на внешние природные, так и на социально-бытовые условия, во многом определяющие состояние здоровья людей, их работоспособность, продолжительность жизни и рождаемость.

Саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система – это система автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма (например, давление крови, температура тела и др.) на должном уровне, всякое отклонение от которого ведет к немедленной мобилизации механизмов, восстанавливающих этот уровень.

Огромное количество клеток, каждая из которых выполняет только свои, ей присущие функции в общей структурно-функциональной системе организма, снабжается питательными веществами и необходимым

количеством кислорода для осуществления жизненно необходимых процессов энергообразования, выведения продуктов распада, обеспечения различных биохимических реакций жизнедеятельности и т.д., посредством регуляторных механизмов, осуществляющих свою деятельность через нервную, кровеносную, дыхательную, эндокринную и другие системы организма.

Принято выделять следующие функциональные системы организма: костную (скелет человека), мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, нервную, систему желез внутренней секреции, анализаторов и др.:

сердечно-сосудистая система – сердце и сосуды, доставляет питательные вещества и кислород к органам и тканям, удаляет из них продукты обмена веществ, а также обеспечивает транспортировку этих продуктов к выделительным органам (почкам, коже), а углекислого газа – к легким;

система органов дыхания – наружный нос, полость носа и околоносовые пазухи, гортань, трахея и бронхи, легкие – обеспечивает газовый обмен, т.е. доставку кислорода из внешней среды к крови и выведение из организма углекислого газа, одного из конечных продуктов обмена веществ;

костно-мышечная – скелет, суставы, связочный аппарат, скелетные мышцы – обеспечивает передвижение организма в пространстве и участвует в образовании полостей тела: шеи, грудной, брюшной, таза, в которых расположены внутренние органы, головной и спинной мозг; систему органов опоры и движения именуют опорно-двигательным аппаратом;

нервная система – головной и спинной мозг, периферические нервы, нервные сплетения – воспринимает, анализирует, запоминает и реализует информацию, поступающую из внешнего мира, а также осуществляет управление и регуляцию всех жизненных функций целостного организма;

система органов пищеварения – ротовая полость, язык, глотка, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, желчный пузырь, печень – осуществляет механическую и химическую переработку поступающей в организм пищи;

выделительная система – почки, мочеточники, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал – выводит из организма ненужные продукты обмена;

система крови – костный мозг, лимфатические узлы, селезенка – вырабатывает клетки крови: эритроциты, которые являются переносчиками кислорода; лейкоциты, участвуют в защитных, иммунобиологических процессах; тромбоциты, регулируют свертываемость крови;

система эндокринных желез – гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, околощитовидные железы, половые железы, вилочковая железа, поджелудочная железа – вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ в организме, процессы роста, развития и размножения;

система органов чувств – осязания, равновесия, зрения, вкуса и др.; через посредство этой системы центральная нервная система получает раздражения,

исходящие из внешнего мира, и уравнивает деятельность организма в соответствии с меняющимися условиями.

Все системы органов находятся в сложном взаимодействии друг с другом и составляют в генетическом, анатомическом и функциональном отношении единое целое – организм. Только благодаря своей целостности организм обладает совокупностью основных жизненных свойств, отличающих его от неживой материи. К ним относятся: постоянный обмен веществ и энергии с окружающей средой и внутри самого организма, движение, рост и развитие, размножение, изменчивость, наследственность, приспособляемость к условиям существования.

Основную роль в доставке кислорода играют дыхательная и сердечнососудистая системы организма. Главным органом, непрерывно прогоняющий кровь через сосуды и тончайшие капилляры, пронизывающие и снабжающие питанием и кислородом каждую клетку организма, является сердце – совершеннейший насос.

Деятельность этого четырехкамерного насоса двойного действия осуществляется за счет сокращения и расслабления мощной мышцы – миокарда. Внутри сердце разделено мышечной стенкой на две камеры – правую и левую, которые всегда отделены друг от друга, и где кровь никогда не смешивается. Правая и левая камеры имеют еще верхнюю и нижнюю камеры – предсердия и желудочки. Предсердия сообщаются со своими желудочками и разделены между собой перегородкой. Между предсердиями и желудочками каждой половины сердца имеется отверстие с клапанами для сообщения только в одном направлении – из предсердия в желудочек. Стенки и перегородки сердца состоят, как уже указывалось, из мышечной ткани – миокарда, причем левая часть сердца толще правой примерно в 2 раза. При своем малом объеме и весе (около 300-350 г) сердце обладает фантастической производительностью, перекачивая до 8 тыс. литров крови в сутки, коэффициент полезного действия сердца приближается к 50 %. Кроме того, сердце обладает значительной способностью самостоятельно сокращаться и расслабляться в силу наличия в нем особой проводящей системы. Предполагают, что вся проводящая система сердца состоит из центров нервных клеток, которые подают импульсы к сокращению независимо от коры головного мозга. Следовательно, мышца сердца обладает так называемой функцией автоматизма или самовозбуждения.

Но между сердцем и головным мозгом существует самая тесная связь, которая отчетливо проявляется во время мышечной работы, когда возникает необходимость в увеличении кровоснабжения и обеспечении работающих скелетных мышц питанием, кровью. В этом случае кора головного мозга посылает импульсы к сердцу, и оно начинает быстрее сокращаться, выбрасывая за минуту уже не 6-8 тыс. мл, а 10-20 тыс. мл крови. И наоборот, в покое кора головного мозга замедляет сердцебиение. Следовательно, кора головного мозга осуществляет постоянный контроль за деятельностью сердца.

Ни один орган не нуждается столь сильно в тренировке и не поддается ей

так легко, как сердце. При многолетних систематических занятиях физическими упражнениями вес сердца увеличивается, стенки его становятся толще. В процессе выполнения физических нагрузок расширяются возможности сердца к транспортировке большего количества крови. Основными показателями его работы являются частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), систолический (СО), минутный объем (МО) крови.

Пульс представляет собой колебания эластичных стенок артерий, образующиеся в результате гидродинамического удара порции крови, выбрасываемой в аорту при сокращении левого желудочка. Частота пульса в норме соответствует частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Различают максимальное (систолическое) давление, создаваемое во время сокращения левого желудочка, и минимальное (диастолическое) давление, которое отмечается во время его расслабления. Обычно у здорового человека в норме в возрасте 38-40 лет в покое артериальное давление 120/70 мм ртутного столба.

Систолический объем крови – количество крови, выбрасываемое левым желудочком сердца за одно сокращение. Минутные объемы крови – количество крови, выбрасываемое в течение одной минуты. При выполнении физической работы систолический объем у спортсменов может достигать 200 мл и более, у незанимающихся – не более 130 мл, минутный объем 35-42 л у спортсменов против 22-25 л – у незанимающихся. Надо полагать, что при выполнении интенсивной мышечной работы сердце нетренированного человека не может обеспечить питанием работающие органы. Поэтому нетренированный человек не может длительно выполнять интенсивную работу.

Один из главных показателей сердечной деятельности – частота сердечных сокращений. Установлена зависимость последней от вида, продолжительности и интенсивности мышечной нагрузки. Зарегистрированы такие ритмы сердечной деятельности, которые не могли быть исследованы в покое или после выполнения нагрузок. Оказалось, что предельные нагрузки и нагрузки, сопряженные с высоким психоэмоциональным напряжением, сопровождаются сердечным ритмом с частотой сокращения до 200 и более ударов в минуту.

Определена тесная корреляционная связь между спортивной квалификацией и частотой сердечных сокращений. При этом исследователи единогласны: на обычные привычные нагрузки сердце высококвалифицированных спортсменов реагирует более низким ритмом, чем сердце нетренированных. Это свидетельствует о высокой степени экономизации функциональных ресурсов, о хорошей приспособленности спортивного сердца к мышечным нагрузкам. Однако при выполнении предельных соревновательных нагрузок сердце спортсмена способно развивать очень высокие ритмы, дающие возможность выполнять огромные нагрузки. Синхронная регистрация пульсовой волны и электрокардиограммы

показали, что высокий ритм сердца с частотой сердечных сокращений более 200 ударов в минуту у спортсменов гемодинамически эффективен. Это значит, что при каждом сокращении сердце выталкивает кровь на периферию, например, в конечности. Более того, сердце тренированного человека в отличие от малотренированного способно поддерживать высокий сердечный ритм длительное время, обеспечивая отличную работоспособность. Несмотря на то, что в ответ на мышечную работу сердце тренированных людей развивает высокий ритм, восстановление функций происходит опять-таки быстрее у хорошо приспособленных к нагрузке людей, т.е. у спортсменов.

Следует, однако, указать, что чрезмерное увлечение предельными нагрузками с ЧСС свыше 200 уд/мин может привести к нежелательным последствиям и осложнениям. Одним из таких осложнений у высококвалифицированных спортсменов является острое или хроническое перенапряжение сердца. Оно возникает в результате несоответствия величины мышечной работы функциональному состоянию спортсменов. Кроме того, причиной перенапряжения сердца у спортсменов может быть недостаточно высокий уровень подготовленности, выполнение больших объемов мышечной работы при наличии острого респираторного (простудного) заболевания, а также очень большое желание показать высокий результат «несмотря ни на что».

При перенапряжении сердца развиваются дистрофические изменения в миокарде, главным образом в миокарде левого желудочка. Они выявляются с помощью электрокардиограмм.

Профилактика перенапряжения связана прежде всего со строгой индивидуализацией учебно-тренировочного процесса, своевременностью и регулярностью врачебного обследования. Лечение перенапряжения направлено, с одной стороны, на ликвидацию изменений в сердечной мышце, а с другой, на повышение спортивной работоспособности и улучшение общего состояния.

При неправильном назначении физических упражнений может возникнуть перетренированность. Под этим термином понимают такое состояние организма, когда – работоспособность, несмотря на тренировку, не только не повышается, но может и снижаться. Чаще всего такое состояние возникает при преждевременном повышении интенсивности нагрузок или недостаточных интервалах отдыха между занятиями. Перетренированность проявляется прежде всего в расстройстве нервной регуляции с последующими расстройствами деятельности сердца. Очень важно для ликвидации этого состояния предоставить спортсмену активный отдых, т.е. переключить его на выполнение совершенно других по форме и содержанию физических упражнений. Многочисленные исследования показывают, что легкие формы перетренированности при соответствующих мерах могут быть ликвидированы в течение 10-30 дней. Выше рассмотрены изменения, которые возникают в организме человека, выполняющего большие по объему физические нагрузки.

Отсутствие физических нагрузок или их недостаточность в режиме труда и быта также приводит к отрицательным изменениям в организме. В этом случае развивается синдром гиподинамии, представляющий интерес не только для медицинской науки, но и для социологии. Это объясняется тем, что гиподинамия у подавляющего большинства населения нашей планеты развивается как следствие научно-технического прогресса.

Внедрение в производство автоматизации, комплексной механизации, электроники и кибернетических устройств способствовало развитию высшей формы машинной индустрии, резко изменившей характер человеческого труда. С одной стороны, появились профессии, в которых «кнопочное» управление различными механизмами почти полностью исключило применение каких-либо мышечных усилий.

С другой стороны, автоматизация привела к возникновению профессий, где мышечные усилия и объем двигательной активности не только уменьшились, но и изменились качественно. Сила как основное физическое качество потеряла свое значение, уступив место быстрой и ловкости. Движения с большой амплитудой (макродвижения) заменились микродействиями и микродвижениями. Появилась потребность в тонкой двигательной активности, в ручной ловкости, в точной координации и четкой согласованности моторной и психической функций.

При этом умственная напряженность существенно возросла, так как возникла необходимость в быстрой переработке огромного потока информации. От человека потребовалась высочайшая творческая активность, т.е. высокий уровень умственной работоспособности. Следовательно, двигательная активность потеряла свое главенствующее значение, уступив место психической и эмоциональной напряженности.

Дело в том, что природа приспособила организм человека к интенсивному физическому труду. Поэтому работа мышц у современного человека продолжает оставаться важнейшим фактором обеспечения нормального функционирования всех физиологических систем организма. Недостаточность мышечной работы приводит к дегенеративным изменениям этих систем. При этом в первую очередь страдает сердце – орган, наиболее тесно связанный с двигательным аппаратом (Г.К. Косицкий). Именно поэтому наиболее высокий процент сердечно-сосудистых заболеваний отмечается у физически бездеятельных людей.

Для нормальной работы сердца необходима двигательная активность. Поскольку такая активность у многих людей не может быть обеспечена трудовым процессом, возникает потребность в применении какой-то иной формы движения – в физической культуре.

При этом под категорией «физическая культура» понимается деятельность по обеспечению физической готовности людей к жизни и ее результаты. Наиболее важными из них являются здоровье, т.е. соответствие показателей жизнедеятельности норме; степень устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, телосложение, состояние

физиологических функций организма, обеспечивающих определенный уровень развития физических качеств, двигательных навыков и умений. Все перечисленные факторы характеризуют физическое состояние человека, его физическую готовность к трудовой деятельности.

Физическая культура выполняет две основные функции: используется как средство укрепления здоровья и всестороннего развития трудящихся, способных участвовать в общественном производстве; служит весьма действенным средством борьбы с «обездвиженностью» (гиподинамией) отдельных категорий людей. Физическая культура может быть рассмотрена как средство активного отдыха в условиях современного производства, которое не только восстанавливает физическую работоспособность, но и улучшает координацию движений, регуляцию внутренних органов. Так, например, исследования показали, что производственная гимнастика как средство активизации организма положительно влияет на уровень умственной работоспособности за счет так называемого «эффекта погашения», т.е. за счет устранения отрицательных влияний утомления на мозг, сердце и другие органы.

При любом типе умственной работоспособности положительное влияние оказывают систематически проводимые занятия физической культурой и спортом. К их числу относятся посещение групп здоровья, закаливание, учебные занятия физическим воспитанием, спортивные тренировки.

Установлено, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют нервную систему и совершенствуют регуляционные механизмы. При этом увеличиваются сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, в результате чего усиливаются возбудимость и лабильность нервных клеток. Ускоряется образование условных рефлексов и повышается их устойчивость, значительно ускоряется двигательная реакция. Огромные изменения претерпевает сердечно-сосудистая система. В крови увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина. Это способствует повышению кислородной емкости крови, т.е. возрастанию возможности поглощения кислорода кровью. Все это вместе взятое повышает работоспособность всего организма.

Наибольшие изменения претерпевает двигательный аппарат. При этом увеличение поперечных размеров костей, сочетающееся с сильной мышечной гипертрофией (разрастанием), обуславливает коренное отличие занимающихся от не занимающихся физическими упражнениями. Мышечная гипертрофия всегда сопряжена с увеличением содержания структурных белков и значительным улучшением кровоснабжения работающих мышц. Морфологические исследования указывают на увеличение сети капилляров в работающих мышцах на 40-50 %, а биохимические – на одновременное с этим повышение содержания миоглобина, миозина, гликогена, солей натрия, кальция, железа, которые способствуют улучшению ресинтеза АТФ – основного носителя энергии. Под влиянием занятий физическими упражнениями происходит коренное изменение внешнего облика и осанки

человека. Мышечная система у занимающихся составляет до 50 % веса тела, при этом увеличивается ее сила, способность к напряжению и расслаблению. Мышечное движение – одно из самых замечательных и загадочных явлений природы. Мы, совершая в течение суток бесчисленное количество движений, разных по степени сложности и совершенства, редко задумываемся над тем, как они осуществляются, какие процессы лежат в их основе, по каким закономерностям эти процессы протекают. Между тем движение является одним из самых сложных видов деятельности человеческого организма. В его выполнении участвуют не только мышцы, но и целый ряд других образований и систем. В частности, ни одно движение не может быть выполнено без участия нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем. Мышца сокращается по команде центральной нервной системы только в том случае, если сердце и легкие обеспечат ее кислородом и энергетическими продуктами.

Скелетные мышцы сокращаются под влиянием импульсов (волн возбуждения), посылаемых к ним нервными центрами. Последние приводятся в деятельное состояние сигналами с периферии – от различных рецепторов, нервных образований, воспринимающих раздражение и разбросанных по всему организму. Поэтому любая физическая тренировка, любой двигательный акт оказывают влияние на весь организм, совершенствуют функционирование всех систем и все взаимосвязи между ними.

Основоположники материалистического представления о всех физиологических процессах, протекающих в живом организме, великие естествоиспытатели И.М. Сеченов и И.П. Павлов установили, что любое движение человека представляет собой рефлекс – ответ, реакцию на раздражение. Непроизвольное отдергивание руки от горячего предмета и дыхательные движения, ходьба и танец – все это двигательные рефлексы.

Все рефлексы подразделяются на два вида – безусловные и условные. Безусловные рефлексы, или инстинкты – это закономерные, врожденные рефлекторные реакции на воздействие внешнего мира или на изменение внутренней среды организма. Безусловные рефлексы могут быть относительно простыми, например смыкание век при близком движении предмета, и сложными цепными рефлексами.

Условные рефлексы – натуральные или приобретенные в течение жизненного опыта.

В течение жизни человек постоянно учится различным движениям: так, ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать, писать, читать и т.д.

В зависимости от конкретных условий быта и рода занятий людей движения, которые им приходится изучать, различны. Трудовые, спортивные или иные движения называют двигательными навыками. Все позы, движения, положения, их комбинации – это новые для организма двигательные навыки, которые он постепенно приобретает в течение всей жизни. Образование двигательного навыка также представляет собой выработку цепи условных двигательных рефлексов. При выполнении любого движения в соответствующие зоны и центры коры полушарий головного мозга поступают

сигналы от различных рецепторов. Они несут информацию о работающих органах. В коре головного мозга сразу же возникает несколько очагов возбуждения (управляющих работающими органами) и одновременно создаются очаги торможения. Пока выполняется каждый элемент движения, происходит поочередная смена деятельности различных групп мышц. Поэтому и в коре головного мозга сочетание очагов возбуждения и торможения изменяется. При многократном повторении движения в коре мозга образуются временные связи. К тому времени, когда движение выучено, в коре головного мозга закрепляется определенная последовательность возбуждительно-тормозных процессов – вырабатывается динамический стереотип данного двигательного навыка. Внешне это проявляется в правильном и точном выполнении движения. Каждый такой динамический стереотип включает в себя рефлекс, регулирующие кровообращение, дыхание, обмен веществ и т.д. Образованию динамического стереотипа каждого двигательного навыка способствуют условные раздражители. Они могут быть очень разнообразными: словесные – объяснения и замечания педагога; зрительные – показ движения, вид зала, наблюдение за собой в зеркало; вестибулярные – изменения положения частей тела. При этом большое значение приобретают сигналы от самих работающих мышц. Многократно повторяясь, эти сигналы становятся раздражителями для других систем и органов (М.Р. Могендович).

Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями, спортом повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, что положительно сказывается на умственной и физической работоспособности человека. Однако следует помнить, что при выполнении любого вида деятельности в зависимости от увеличения объема информации, интенсификации многих сторон жизни в условиях современного общества в организме может развиваться особое состояние, называемое утомлением.

Утомление – это вид функционального состояния организма человека, временно возникающий под влиянием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности. Состояние утомления проявляется в уменьшении силы и выносливости мышц, ухудшении координации движений, в возрастании затрат энергии при выполнении однообразной работы, в замедлении скорости переработки информации, ухудшении памяти, затруднении процесса сосредоточения и переключения внимания.

Развитие процесса утомления связано с ощущением усталости. В то же время утомление служит естественным сигналом возможного истощения организма и одновременно предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения. Вместе с тем утомление, возникающее в процессе физического или умственного упражнения, является также и стимулятором, мобилизующим резервы организма, его органы и системы,

восстановительные процессы.

Таким образом, утомление может наступить как при физической, так и при умственной деятельности. Оно бывает острым и хроническим, т.е. может проявляться в короткий промежуток времени, носить длительный характер (вплоть до нескольких месяцев); общим и локальным, т.е. характеризующим изменение функции организма в целом или какой-либо ограниченной группы мышц, органа, какого-либо анализатора и т.п. Кроме того, различают две фазы развития утомления: компенсированную (без явно выраженного снижения работоспособности за счет подключения к напряженной деятельности резервных возможностей организма) и некомпенсированную (когда резервные мощности организма исчерпываются и работоспособность явно снижается).

Систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления, непродуманная организация труда, чрезмерное нервно-психическое и физическое напряжение могут привести к переутомлению и, как следствие, к перенапряжению нервной системы, обострениям сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической и язвенной болезням, снижению защитных свойств организма. Физиологическая основа всех этих явлений – нарушение баланса возбуждительно-тормозных нервных процессов.

Умственное переутомление особенно опасно для психического здоровья человека, так как связано со способностью центральной нервной системы к длительной работе с перегрузками, что может привести к развитию запредельного торможения в ее корковых и подкорковых структурах, к нарушению слаженности взаимодействия вегетативных функций.

Устранение и профилактика утомления при умственных и физических нагрузках возможны за счет повышения уровня общей и специальной тренированности организма, оптимизации его физической, умственной и эмоциональной активности. Необходимы активный отдых, переключение на другие виды деятельности, использование арсенала средств восстановления.

Физиологические процессы, обеспечивающие восстановление измененных при выполнении того или иного рода деятельности функций организма, называются восстановительными. Время, в течение которого происходит восстановление физиологического статуса после выполнения определенной работы, называют восстановительным периодом. Однако следует помнить, что в организме как при работе, так и в условиях его предрабочего и послерабочего покоя, на всех уровнях его жизнедеятельности, непрерывно происходят тесно взаимосвязанные процессы расходов и восстановления функциональных, структурных и регуляторных резервов.

Функциональное состояние организма в течение жизни неоднократно и периодически меняется. При этом изменения, возникающие у человека в различных органах, системах и организме в целом за счет мобилизации процессов восстановления, постоянно возвращаются на уровень, близкий к исходному. Эти периодические изменения могут протекать как в короткие интервалы времени, так и в течение относительно длительных периодов.

Различают раннюю и позднюю фазу восстановления. Ранняя – после легкой работы обычно заканчивается через несколько минут, после достаточно тяжелой работы – через несколько часов; поздние фазы восстановления могут длиться до нескольких суток и более.

Рациональное сочетание нагрузок и отдыха – необходимое условие сохранения и развития активности восстановительных процессов. Дополнительными средствами восстановления могут быть факторы гигиены, питания, массаж, использование биологически активных веществ (например, витаминов). Главный критерий положительной динамики восстановительных процессов – готовность к повторной деятельности.

В качестве ускоряющего процесс восстановления средства в спортивной практике с успехом используется активный отдых, т.е. переключение на другой вид деятельности. Значение активного отдыха для восстановления работоспособности впервые было установлено русским физиологом И.М. Сеченовым, который показал, что явно выраженное ускорение восстановления работоспособности утомленной конечности происходит не при ее пассивном отдыхе, а при работе в период отдыха другой конечностью.

В теории и методике физического воспитания создан целый ряд классификаций физических упражнений (ФУ):

1. По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Исторически в обществе сложилось так, что все многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось всего в четырех типичных группах: гимнастика, игры, спорт, туризм.

Каждая из этих групп физических упражнений имеет свои существенные признаки, но главным образом они различаются педагогическими возможностями, специфическим назначением в системе физического воспитания, а также свойственной им методикой проведения занятий.

В нашей системе физического воспитания гимнастика, игра, спорт и туризм дают возможность:

- обеспечить всестороннее физическое воспитание человека;
- удовлетворить индивидуальные запросы и интересы многих людей в сфере физического воспитания;
- охватить физкультурными занятиями людей практически на протяжении всей жизни – от элементарных детских подвижных игр до занятий упражнениями из арсенала лечебной физической культуры в пожилом возрасте.

1. По анатомическому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д. С помощью такой классификации составляются различные комплексы упражнений (гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика, разминка и т.п.).

2. По признаку преимущественной направленности ФУ на воспитание отдельных физических качеств:

- скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т.п.);

- упражнения циклического характера на выносливость (например, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т.п.);

- упражнения, требующие высокой координации движений (например, акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т.п.);

- упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм и действий (например, спортивные игры, борьба, бокс, фехтование).

1. По признаку биомеханической структуры движения выделяет циклические, ациклические и смешанные упражнения.

2. По признаку физиологических зон мощности различает упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

3. По признаку спортивной специализации объединяет все упражнения в три группы: соревновательные, специально подготовительные и общеподготовительные.

Понятие «тренированность» обычно связывают по преимуществу с биологическими (функциональными и морфологическими) приспособительными изменениями, которые происходят в организме человека под воздействием тренировочных нагрузок и выражаются в росте его работоспособности. Чем выше тренированность, тем более продуктивно и совершенно спортсмен справляется с определенной работой. Таким образом, тренированность – это мера приспособленности организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Различают специальную и общую тренированность. У спортсмена специальная тренированность характеризуется степенью приспособленности организма к специфическим требованиям избранного вида спорта, а общая тренированность – к степени приспособленности к различным видам деятельности.

2.2.4. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма;

В последнее время появились новые направления оздоровительной физической культуры, дающие несомненный оздоровительный эффект. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и ее разновидности: степ, слайд, джаз, аква – или гидроаэробику, танцевальную аэробику (фанк-аэробику, сити-джем, хип-хоп и др.), велоаэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), акваджогинг, шейпинг, стретчинг и др.

Имеющиеся в арсенале современной науки методы оздоровления не могут быть востребованы, из-за недоступности для массового потребления – это приводит к ограниченности выбора. Именно поэтому, ученые пытаются найти

универсальные подходы, прибегая к нетрадиционным системам оздоровления: контролируемые беговые нагрузки (система Купера); режим 1000 движений (система Амосова); 10000 шагов каждый день (система Михао Икан); бег ради жизни (система Лидьярда); скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону; программа из 30 упражнений для женщин (система Пилкней Каллане) и др., получившие признание. В числе достоинств этих методов – простота их применения, универсальность, высокая эффективность и доступность.

Дыхательная гимнастика – система специально подобранных физических упражнений для дыхательной мускулатуры, обеспечивающих совершенствование биомеханики дыхания и газообмена. Она позволяет расширять энергетические возможности организма и его физическую работоспособность, экономизировать деятельность аппарата дыхания и кровообращения, укреплять дыхательные мышцы грудной клетки и диафрагмы, улучшать деятельность брюшной полости, а также повышать или понижать возбудимость ЦНС.

К настоящему времени разработаны сотни различных методик дыхательной гимнастики (йога, китайская гимнастика, система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др.), для которых общим является направленность на тренировку отдельных звеньев аппарата дыхания, расширение резервных возможностей организма и оказания профилактического воздействия.

Система К. Динейки направлена на использование психофизической тренировки с развитием движений и дыхания. Важнейшим звеном в овладении методами психофизической тренировки является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма к кислородной недостаточности, но и способствуют уравниванию нервных процессов и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний).

Психофизическая тренировка поэтапно, по мнению К. Динейки, ведет к укреплению веры в резервные силы мозга и организма и ощущению их приумножения, к осознанию принципа: врач лечит, а природа исцеляет, восстанавливая утраченные силы с избытком.

В отличие от традиционных методов дыхательной гимнастики, в которых основное внимание уделено задержке дыхания и выдоху, вентиляции легких и экскурсии грудной клетки, в упражнениях А. Стрельниковой главное – тренировка дыхательных мышц. Нагрузка на дыхательные мышцы достигается за счет резкого вдоха, в условиях затруднения последнего скелетными мышцами и принимаемыми позами. Усиление вентиляции легких нежелательно, тогда как при традиционной методике скелетные мышцы, наоборот, призваны усилить вдох и выдох. Поскольку эта дыхательная гимнастика принципиально отличается от традиционной, ее нередко

называют парадоксальной. Специфика ее в том, что мышцы рук и груди не помогают дыхательным мышцам, заставляя их работать с полной нагрузкой, что резко активизирует газообмен.

Дыхательная гимнастика сочетается с оздоровительным бегом, ходьбой на лыжах, плаванием, спортивными играми.

Ритмическая гимнастика. Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку, преимущественно поточным методом (почти без пауз и остановок для объяснения упражнений). Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры. Комплекс состоит из вводной, основной и заключительной частей, длительность которых составляет приблизительно 30, 70 и 10 % времени. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми и набивными мячами; в исходных положениях: сидя, лежа на спине, на боку, на животе, сидя на пятках.

Аэробика (от греч. аэро – воздух, биос – жизнь) – 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.

Получила большую популярность в учреждениях образования, в том числе и высших учебных заведениях. Аэробика подразумевает не просто регулярные физические упражнения под музыкальное сопровождение, способствующие развитию физических качеств, повышающие двигательную активность, но и длительную физическую нагрузку разной степени интенсивности, циклические упражнения, при которых организм получает много кислорода, что укрепляет сердечно-сосудистую систему, благотворно воздействует на нервную и эндокринную системы, что в свою очередь имеет большое оздоровительное значение.

Релаксационная гимнастика – заключается в сочетании физических упражнений с расслаблением.

Калланетика – программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных мышечных групп. Упражнения выполняются в тишине, чтобы сосредоточиться на влиянии движений. Программа предусматривает выполнение физических упражнений в течение 1 часа 2 раза в неделю и состоит из 4 частей:

- разминки (6 упражнений);
- красивый живот (4 упражнения),
- стройные ноги (4 упражнения),
- ягодицы и бедра (5 упражнений);
- растягивание мышц (6 упражнений);
- «Танец живота» (3 упражнения),
- укрепление ног (2 упражнения).

При выполнении этих упражнений следует избегать резких движений, чрезмерного напряжения, используются в основном изгибы, наклоны, прогибы, поднимание ног и туловища, в положении лежа, полушпагаты, качания с акцентом на растягивание мышц.

Фитнесс. 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.

Оздоровительный фитнес. Упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых необходимо менее 50 % функционального резерва. Рекомендуются для неподготовленных студентов, за исключением больных или крайне слабых. Физические упражнения низкой интенсивности рекомендуются как общеоздоровительные.

Физический фитнес (базовый) направлен на достижение и поддержание физического состояния, снижение риска появления заболеваний. Для данного вида характерны регулярные нагрузки средней интенсивности.

Минимальная нагрузка должна соответствовать в среднем ЧСС не ниже 130 уд/мин.

Спортивно-ориентированный фитнес предполагает применение упражнений высокой интенсивности.

Шейпинг (от лат. слова *shaping* – придавать форму, формировать) – научно обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек и женщин в возрасте 13-50 лет, основанная на последних достижениях в области физиологии, диетологии, спортивной медицины и психологии; направлен на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Его суть в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой. При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально, так как только в этом случае она дает наибольший эффект.

Программа занятий состоит из двух частей. В первой – изложены рекомендации, направленные на снижение массы тела, адаптацию организма к физическим нагрузкам, повышение показателей тренированности. При этом в основном используются упражнения по аэробике. Вторая часть включает методы и средства, применяемые в бодибилдинге, и также имеет целевое направление – коррекция фигуры в целом, изменение конфигурации, отдельных частей тела за счет увеличения мышечной массы.

Результат обеспечивается специальной технологией, включающей в себя диагностические тесты, компьютерные программы, видеопрограммы

упражнений, а также шейпинг-питание. На практике систему «Шейпинг» на занятиях со студентками в условиях высших учебных заведений достаточно сложно использовать в полном объеме из-за необходимости наличия дорогостоящего оборудования. Однако следует заметить, что внедрение элементов системы шейпинга на занятиях со студентками позволят повысить интерес, сформировать устойчивую мотивацию и корректировать фигуру в проблемных зонах.

В настоящее время у нас в стране большой популярностью пользуется система Пилатеса. Это одно из направлений аэробики, сочетающее в себе западный атлетизм и восточную размеренность. Основанная на 6 основных принципах (концентрация, контроль, использование центральной части тела, плавность движений, дисциплина, дыхание), программа безопасна, т.к. в пилатесе нет ударной нагрузки. Цель методики – укрепить мышцы, не наращивая объема мускулов, развить гибкость, грацию, пластику, улучшить осанку. Осознанное отношение к каждому движению приближает пилатес к йоге или тайчи. Повторы упражнений сведены до минимума, так как дело не в количестве, а в качестве. Упражнения составлены так, что слабые мышцы подтягиваются до уровня сильных, в чем и заключается основной эффект.

Это полностью научный подход к тренировке тела, в основу которого положены догмы физиологии, биофизики и биомеханики. Результаты научных исследований в области современной медицины показали, что техника Пилатеса обучает и совершенствует сенсомоторику (управление движениями и развитие движений), улучшает самочувствие, предотвращает боли в спине и поддерживает внутреннюю силу.

Основными видами диагностики являются: врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. Цель – способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию.

Задачи диагностики в физическом воспитании:

1. Систематический врачебно-педагогический контроль физического и функционального состояния студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

2. Оценка эффективности применяемых средств и методов физического воспитания.

3. Определение степени соответствия морфофункциональных показателей уровню развития двигательных способностей и физической подготовленности.

4. Прогнозирование оптимальных физических нагрузок и физкультурно-оздоровительных программ на основании результатов тестирования индивидуального физического и функционального состояния студента.

Врачебный контроль осуществляется врачом с целью определения заболевания (степени его тяжести, особенностей протекания и др.), функционального состояния и физического развития студентов и распределения по группам (основная, подготовительная, специальная) для занятий физической культурой. Основная задача врачебного контроля за

занимающимися оздоровительной физической культурой и массовым спортом заключается в изучении изменений в состоянии здоровья, физическом развитии и в работоспособности, которые обусловлены влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Врачебный контроль позволяет изучать также нарушения в состоянии здоровья, разрабатывать меры их предупреждения, лечения и устранения, обосновывать показания к занятиям, исходя из состояния здоровья занимающихся.

Педагогический контроль, осуществляемый преподавателем, включает наблюдения за уровнем физической подготовленности и функциональным состоянием студентов в процессе их учебы в вузе, а также гигиенические требования при проведении занятий физическими упражнениями.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются преподавателем физкультуры в тесном контакте с врачом и проводятся до, во время и после окончания занятий.

Различают срочный (оперативный), текущий и этапный контроль. Срочный контроль включает подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС), опрос занимающихся, определение признаков утомления и проводится на каждом занятии. Текущий контроль выполняется один раз в семестр, включает регистрацию ЧСС, измерение массы тела, динамометрии, артериального давления, пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе), пробы Генчи (задержка дыхания на выдохе) и контрольные тесты. Этапный контроль проводится два раза в год (сентябрь, май). Дополнительно к методам текущего контроля рассчитываются типы саморегуляции, весоростовой показатель, коэффициент выносливости (КВ), внешняя работа сердца (ВР), функциональная проба.

Текущий и этапный контроль выявляет динамику физического состояния студентов, а также дает возможность оценить здоровье и эффективность выбранных нагрузок. Педагогические наблюдения направлены на определение физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма.

Под самоконтролем понимается ряд мероприятий, проводимых самим занимающимся с целью активного наблюдения за состоянием своего здоровья при занятиях различными видами физических упражнений. Самоконтроль – ценное дополнение к врачебным осмотрам, особенно при аккуратном и регулярном наблюдении за состоянием здоровья. Он имеет большое образовательное и воспитательное значение для каждого студента, является показателем сознательного отношения учащихся к занятиям физическими упражнениями. При помощи самоконтроля студент и преподаватель физической культуры могут планировать и проводить занятия в соответствии с полом, состоянием здоровья, физическим развитием и уровнем физической подготовленности, что благоприятно отражается на умственной и физической работоспособности, на учебе и спортивных результатах.

Таким образом, задачи самоконтроля:

- научить студентов более внимательно относиться к своему здоровью;

- привить молодежи необходимые навыки личной и общественной гигиены;
- обучить их простейшим методам самонаблюдения при занятиях физическими упражнениями;
- научить регистрировать и оценивать получаемые данные;
- установить более тесную связь учащихся с врачом и преподавателем физической культуры;
- научить студентов использовать данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья.

Все студенты должны знать основы самоконтроля и применять их в повседневной жизни. Ведение специального дневника – это лучшая форма организации самоконтроля. Систематическая регистрация показателей в дневнике самоконтроля дает четкую картину динамики физического состояния организма. Анализ показателей позволяет оценить реакцию организма на нагрузку и при необходимости внести соответствующие коррективы. Помимо того данные самоконтроля могут оказаться ценным дополнением при врачебном обследовании и помочь поставить или уточнить диагноз.

Показатели самоконтроля можно разделить на субъективные (самочувствие, настроение, сон, утомление, работоспособность, аппетит, желание заниматься физкультурой, болевые ощущения) и объективные (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЧСС, АД, ЧД, ЖЕЛ, динамометрия).

Субъективные показатели самоконтроля

Самочувствие – это своеобразный барометр влияния физических упражнений на организм занимающихся. У студентов плохое самочувствие иногда бывает при очень большой учебной нагрузке, утомлении после тренировки, недостаточном отдыхе. Поэтому умственное и физическое напряжение должно соответствовать состоянию здоровья, полу, физическому развитию и степени тренированности студента. Самочувствие классифицируется как хорошее (чувство бодрости, хорошая работоспособность), удовлетворительное (небольшая вялость) и плохое (слабость, вялость, низкая работоспособность).

Настроение – это психологическое состояние, довольно тесно связанное с самочувствием. Обычно при занятиях физической культурой каждый испытывает ощущение радости, бодрости, уверенности в своих силах, это и привлекает большинство студентов к занятиям. Настроение можно оценить следующим образом: хорошее (жизнерадостное), удовлетворительное (спокойное, ровное) и неудовлетворительное (подавленное, грустное).

Сон создает условия для восстановления работоспособности и поэтому является лучшим отдыхом. Нормальным считается сон, наступающий быстро, глубокий, спокойный, действующий на организм освежающе, дающий чувство бодрости и отдыха после пробуждения. Сон должен быть достаточным и регулярным, не менее 7 часов, а при больших физических нагрузках – 8-9 часов. Нормальный сон делает студента бодрым и

работоспособным, полным сил и энергии. Систематическое недосыпание, бессонница, частые пробуждения, волнующие сновидения, чувство разбитости после сна могут быть причиной перегруженности в учебе, переутомления нервной системы, ее истощения, состояния перетренированности.

Утомление, усталость. Утомление это состояние организма, возникающее вследствие работы и характеризующееся снижением работоспособности; усталость – это субъективное ощущение утомления. Интенсивные учебные занятия требуют от студента большого физического и нервного напряжения (иногда на протяжении нескольких дней подряд). Естественно, студент утомляется, работоспособность его снижается. При соблюдении режима, при достаточном отдыхе, нормальном сне и полноценном питании затраченная энергия полностью восстанавливается.

Работоспособность зависит от многих условий: состояния здоровья, физического развития, уровня общей физической подготовленности и тренированности, а также от степени утомления и быстроты восстановления сил. Оба эти процесса (утомление и восстановление) взаимно обуславливают друг друга. Таким образом, тренировочное занятие и последующий период отдыха (восстановление сил) представляют собой единый процесс, который обеспечивает расширение функциональных возможностей организма и повышение работоспособности.

Аппетит также относится к субъективным показателям самоконтроля. Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно, неустойчив, он легко нарушается при недомоганиях и болезненных состояниях, при переутомлении. При интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться. Отсутствие аппетита часто является одним из признаков болезни. В каждом конкретном случае этот вопрос может решить врач.

Желание тренироваться или заниматься физкультурой характерно для здоровых студентов, которым физические упражнения приносят «мышечную радость», хорошее настроение и прилив сил. Наличие желания заниматься физкультурой и спортом – очень важный показатель повышения жизнедеятельности и укрепления здоровья. И, наоборот, отсутствие такого желания – один из признаков переутомления, перетренированности.

Болевые ощущения – это еще один вид субъективных показателей самоконтроля. При недостаточной физической тренированности, сразу после приема пищи, после перенесенных заболеваний у занимающихся физическими упражнениями могут возникать головные и сердечные боли, а также болевые ощущения в области правого подреберья, в левой части живота, в мышцах после больших физических нагрузок. Необходимо, прежде всего, оценивать локальный характер болевых ощущений, их силу, длительность, кратность, морфо-функциональную и диагностико-прогностическую сущность. Выраженные болевые ощущения могут являться

основанием для врачебных консультаций и обследований.

К объективным показателям самоконтроля относятся: частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД), рост, окружность грудной клетки (ОГК), масса тела, жизненная емкость легких, артериальное давление, данные функциональных проб.

Рост – важный показатель физического развития.

Наибольшая длина тела наблюдается утром. Вечером, а также после интенсивных занятий физическими упражнениями рост может уменьшиться на 2 см и более.

Масса тела служит одной из основных характеристик физического состояния человека и является показателем развития его организма.

Масса тела определяется взвешиванием на медицинских весах с точностью до 50 граммов. Обследуемый при взвешивании должен стать на середину площадки весов. Тем, кто следит за весом, желательно проверять его раз в неделю, утром до еды.

Окружность грудной клетки. Хорошо развитая грудная клетка – показатель хорошего физического развития.

Окружность грудной клетки измеряется в трех фазах: во время обычного спокойного дыхания (пауза), максимального вдоха и максимального выдоха.

Разница между величинами окружностей при вдохе и выдохе характеризует экскурсию грудной клетки. Она зависит от морфоструктурного развития грудной клетки, ее подвижности, типа дыхания.

Мышечная сила рук (динамометрия) измеряется ручным динамометром (по шкале в килограммах). Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два-три измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Средние показатели силы правой кисти (если человек правша) у мужчин – 35-50 кг, у женщин – 25-33 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5-10 кг меньше. Любой показатель силы всегда тесно связан с объемом мышечной массы, т.е. с массой тела и зависит от возраста, пола и уровня физической подготовленности обследуемого.

Частота дыхания (ЧД). Дыхание в покое должно быть ритмичным и глубоким. ЧД измеряется следующим образом: испытуемый кладет ладонь так, чтобы она захватила нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота, дыхание должно быть равномерным. У здорового нетренированного человека в покое оно обычно составляет 16-18 дыхательных движений в минуту (цикл состоит из вдоха и выдоха). При регулярных занятиях физическими упражнениями дыхание урежается до 12 раз в минуту. На занятиях во время выполнения физических упражнений частота может достигать до 30-40. После 4-х минутного отдыха дыхание приходит к норме.

Частота пульса (ЧСС) – в настоящее время рассматривается одним из главных и самых доступных показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы и ее реакции на физическую нагрузку.

Для получения наиболее точных результатов самоконтроля рекомендуется

все измерения проводить при одних и тех же условиях, т.е. одним и тем же методом и в одно и то же время дня. Для этого существует несколько простейших приемов, которые можно чередовать в зависимости от самочувствия.

Изменения в организме при мышечной деятельности охватывают все функциональные системы. Для оценки работы сердечно-сосудистой системы применяют ортостатическую пробу. После 5-ти минутного отдыха лежа на спине надо подсчитать пульс за 1 минуту, далее необходимо встать и подсчитать пульс в положении стоя за 1 минуту. Если разница между результатами измерений в положениях стоя и лежа будет равна 6-12 ударам, то ваше сердце хорошо подготовлено к работе. Разница 13-18 ударов – удовлетворительно, разница 18-25 ударов показывает слабый уровень тренированности, а разница более 25 ударов говорит о переутомлении или заболевании. В этом случае надо прекратить занятия и обратиться к врачу. Данную пробу мы рекомендуем выполнять на следующий день после занятий.

О функционировании сердечно-сосудистой системы можно также судить по артериальному давлению. Артериальное давление (АД) – это давление, которое производится на стенки сосудов кровью в направлении ее тока. Различают систолическое (максимальное) и диастолическое (минимальное) артериальное давление. Систолическое давление – это давление в период систолы (сокращения) сердца, когда оно достигает наибольшей величины на протяжении сердечного цикла. Диастолическое давление определяется к концу диастолы (расслабления) сердца, когда оно на протяжении сердечного цикла достигает минимальной величины. Измерение артериального давления следует производить с помощью манометра. Значение АД зависит от ударного объема сердца, т.е. количества крови, выбрасываемого за одно сокращение, а также от емкости сосудистого русла, упругости стенок кровеносных сосудов, вязкости крови. Артериальное давление выражается в миллиметрах ртутного столба.

Нормальными величинами АД для здоровых молодых людей считаются: для систолического – от 100 до 129 мм рт.ст., для диастолического – от 60 до 79 мм рт.ст. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют нормализации артериального давления и даже некоторому его понижению. Пульсовое артериальное давление крови при этом составляет 30-50 мм рт. ст.

Под влиянием физической работы пульсовое артериальное давление увеличивается за счет роста систолического артериального давления при сохранении или даже некотором понижении диастолического артериального давления. Уменьшение амплитуды пульсового артериального давления в этих условиях – неблагоприятный фактор.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) является важным показателем функции дыхания. ЖЕЛ – это объем воздуха полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. У мужчин она равна 3500-5500 см³, у женщин – 2500-4500 см³. Измеряется ЖЕЛ с помощью спирометра.

В практике самоконтроля применяется способ задержки дыхания на

выдохе (проба Генчи) и вдохе (проба Штанге).

Проба Штанге с задержкой дыхания на вдохе. Испытуемый в положении сидя делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80 % от максимального), закрывает рот и одновременно зажимает пальцами нос, задерживая дыхание (секундомер включается в конце вдоха). В норме у здорового человека она составляет не менее 50-60 секунд, у спортсменов 2-3 минуты.

Проба Генчи с задержкой дыхания на выдохе. Испытуемый сидя зажимает пальцами нос, делает свободный выдох через рот и сидит с закрытым ртом, не вдыхая, до появления неприятных ощущений. Момент вдоха через рот фиксируется остановкой секундомера. В процессе занятий физической культурой устойчивость к гипоксии повышается. У нетренированных людей проба Генчи составляет 25-30 секунд.

По мере тренированности время задержки дыхания должно увеличиваться.

Оценить функциональное состояние системы дыхания можно по результатам пробы Штанге и пробы Генчи (см. табл):

Проба Штанге				Проба Генчи			
мужчины		женщины		мужчины		женщины	
(сек)	балл	(сек)	балл	(сек)	балл	(сек)	балл
50 и выше	5	40 и выше	5	40 и выше	5	30 и выше	5
40-49		30-39		4		30-39	
30-39	3	20-29	3	20-29	3	15-19	3
29 и ниже	2	19 и ниже	2	19 и ниже	2	14 и ниже	2

Наиболее распространенным способом определения нормального веса является весо-ростовой показатель.

Принятый за норму вес тела для людей ростом 155-165 см равен длине тела, из которого вычитается 100 единиц. При росте 165-175 см вычитается 105 единиц, при росте 175 и выше вычитается 110 ед. Так, при росте 163 см ваш вес должен быть $163-100=63$ кг.

Состояние физической подготовленности можно оценить по нормативным требованиям, типовой программе по физической культуре для студентов вузов.

2.2.5. Основы методики самостоятельных занятий;

Формы и содержание самостоятельных занятий

После определения цели подбираются направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Конкретные направления и организационные формы использования

самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация - восстановление), обще-подготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом и т.д.

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 мин.) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин через каждые 1-1,5 часа работы оказывают вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры

предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д.

Не допускается также отставание от группы отдельных занимающихся.

Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок - вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видам спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре.

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах - это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Ходьба и бег. Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ходьба - естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности.

Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку.

При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, чтобы в последние 5-10 мин. ходьбы ЧСС была на 10-15 уд/мин меньше указанной в таблице. Через 8-10 мин. после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно.

Чередование ходьбы с бегом. При хорошем самочувствии и свободном

выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

После выполнения бега в чередовании с ходьбой и при наличии хорошего самочувствия можно переходить к непрерывному бегу.

Бег - наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности.

Мудрая природа в ходе эволюции запрограммировала для организма человека высокую надежность и прочность, рассчитанную, по оценкам специалистов, не менее чем на 120-150 лет здоровой жизни. Однако реализовать эту заманчивую программу не так-то просто. Этому мешают чаще всего нежелательные отклонения, происходящие в сердечнососудистой системе. Существует немало средств укрепления сердечнососудистой системы, и на ведущее место среди них все увереннее выдвигается оздоровительный бег.

При систематической тренировке в дальнейшем мужчины могут довести время непрерывного бега до 50-70 мин. (8-10 км) и более, женщины - до 40-50 мин. (5-6 км) и более.

Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся студентов.

Режим 1. Зона комфортная. Используется как основной режим для начинающих бегунов со стажем до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничто не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега 20-22, через 1 мин. 13-15 ударов за 10 секунд.

Режим 2. Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем 2 года.

Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием.

ЧСС сразу после бега 24-26, через 1 минуту 18-20 ударов за 10 секунд.

Режим 3. Зона напряженной тренировки. Для бегунов со стажем 3 года, для спортсменов как тренировочный режим. Бегуну жарко, несколько тяжелеют ноги, особенно бедра, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость сохраняется напряжением воли. ЧСС сразу после бега 27-29, через 1 минуту 23-26 ударов за 10 секунд.

Режим 4. Зона соревновательная. Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и "вязнут", дыхание напряженное, с большой частотой, мешает излишнее напряжение

мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия, скорость бега на финише падает. ЧСС сразу после бега 30-35, через 1 минуту 27-29 ударов за 10 секунд.

Основной, если не единственный метод тренировки в оздоровительном беге - равномерный (или равномерно ускоренный) метод, развитие которого связано с именем А. Лидьярда. Его суть заключается в том, что вся дистанция проходится в ровном темпе с постоянной скоростью.

Начинающие бегуны в качестве подготовительного средства могут применять чередование ходьбы и бега. Например: 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Отрезки бега должны увеличиваться произвольно, естественным путем, до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три.

Легкий равномерный бег от 20 до 30 минут при пульсе 120-130 ударов в минуту. Для начинающих бегунов это основное и единственное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

Длительный, равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 минут при пульсе 132-144 уд/мин. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.

Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144-156 уд/мин. 2-3 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10-15 мин.

Она необходима для того, чтобы "разогреть" мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.

Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие - темп бега должен быть невысоким и равномерным, бег доставляет удовольствие, "мышечную радость". Если нагрузка слишком высока и быстро наступает утомление, следует снизить темп или несколько сократить его продолжительность.

Плавание. Плаванием занимаются в летние каникулярные периоды в открытых водоемах, а в остальное время учебного года - в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10-15 до 30-45 мин. и добиваться, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые пять дней 600-700 м, во вторые - 700-800, а затем 1000-1200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплыть дистанцию 25,50 или 100 м., но повторять ее 8-10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций.

Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной

интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплывания дистанций для возраста 17-30 лет должна быть в пределах 120-150 уд/мин.

При занятиях плаванием необходимо соблюдать следующие правила безопасности: занятия в открытом водоеме проводить группой из 3-5 человек и только на проверенном месте глубиной не более 1м 20 см.; заниматься следует не ранее чем через 1,5-2 ч. после приема пищи; запрещается заниматься плаванием при плохом самочувствии, повышенной температуре, простудных и желудочно-кишечных заболеваний; лучшее время для занятий плаванием - с 10-11 до 13 ч., в жаркую погоду можно заниматься второй раз с 16 до 18 ч.

Ходьба и бег на лыжах. Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов; занятия на местности, отдаленной от населенных пунктов или в лесу во избежание несчастных случаев не допускаются.

Выезд или выход на тренировки за пределы населенного пункта должен осуществляться группами в 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обмороженной и т.д. Отдельные спортсмены не должны отставать от группы.

Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1-1,5 ч. и более при умеренной интенсивности.

Велосипед. Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное педалирование (вращение педалей) увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие.

Перед каждым выездом исправность машины тщательно проверяется.

При этом следует убедиться, что шины достаточно накачаны; колеса, педали и кареточная ось вращаются свободно; цепь не повреждена и имеет правильное натяжение; седло прочно закреплено. Особенно тщательно проверяется исправность тормозов.

Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции.

Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние.

Ритмическая гимнастика (аэробные танцы). Ритмическая гимнастика - это комплексы несложных, общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с

прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направленных, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45-60 мин. ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы (табл.6.). По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т.е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Отсюда и ее второе название - аэробика или аэробные танцы (греч. "аэро" - воздух, и "биос" - жизнь).

Индивидуальный комплекс физических упражнений

Особенностью лечебной гимнастики при сколиозе является исключение упражнения, способствующих раскачиванию позвоночника (кольца, гимнастическая стенка, турник, кувырки, сильные прогибы вперед, назад, прыжки), а также занятия асимметричными видами спорта (теннис, фехтование, стрельба из лука, толкание ядра и т.д.)

Следует помнить, что существуют особо опасные для позвоночника упражнения. Например, наклоны туловища вперед способствуют смещению диска, растяжению мышц паравертебральной зоны поясницы. Известно, что активная функция этих мышц прекращается после наклона туловища на 15-20 градусов; при дальнейшем наклоне происходит растяжение-разрыв фиброзных тканей поясницы. Любые наклоны вперед, как показали электромиографические, клинические и кинезиологические исследования, совершаются при выключенной поясничной мускулатуре. Связочный аппарат позвоночника и капсулы суставов подвергаются при этом перерастяжению. Эта опасность существует для больных детей со слабым мышечным корсетом в поясничной области: в момент разгибания туловища поясница остается малоактивной, разгибания совершаются в основном за счет мышц тазобедренного сустава. Плохо фиксированные больные позвоночные сегменты оказываются во власти травмирующих сил, беспрепятственно воздействующих на диски. Любые быстрые рывковые движения могут вызвать в мышцах рефлекторный спазм или даже микротравму отдельных волокон. Чтобы этого избежать, упражнения следует выполнять в медленном темпе, плавно и спокойно, не допуская резких маховых движений с большой амплитудой.

Целью лечебной гимнастики должно быть создание правильной осанки и хорошего мышечного корсета с целенаправленным развитием глубоких, коротких мышц спины для противостояния прогрессирующему сколиозу. Кроме этого, гимнастика способствует повышению общего тонуса организма, воспитанию волевых качеств, выработке навыков активной самокоррекции и улучшению функций нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем.

Для лечения сколиоза позвоночника самыми эффективными являются

упражнения на наклонной плоскости, типа профилактора Евминова. На такой плоскости, поставленной под углом 15-30 градуса, необходимо выполнять комплекс лечебных упражнений много раз в день (2-5 раз в день). Для профилактики сколиоза и при нарушениях осанки комплекс оздоровительной гимнастики на наклонной плоскости для увеличения силы мышц, подвижности позвоночного столба достаточно проводить ежедневно утром, днем или вечером перед едой или перед сном.

В комплекс нужно включать пассивные и активные упражнения на растяжение. Кроме них, эффективным средством в комплексе лечебных упражнений являются упражнения для мышц брюшного пресса. Увеличенное внутрибрюшное давление передается на диафрагму грудной отдел и плечевой пояс. Оно берет на себя часть нагрузки, снижая давление на межпозвоночные диски.

Предлагается три разработанных комплекса лечебной гимнастики при сколиозе I-II степени. (Их можно приобрести после консультации у автора). Они выполняются последовательно по мере освоения упражнений и физической нагрузки каждого комплекса. На каждый комплекс уходит приблизительно 6-8 месяцев, следовательно, общий курс занятий с этими комплексами составляет около двух лет. Занятия проводятся 2-4 раза в день (утром, после школы и вечером, перед ужином и перед сном). Все упражнения этих комплексов лечебной гимнастики выполняются с симметричной нагрузкой на мышцы спины и живота. Корректирующие упражнения при сколиозе I-II степени не рекомендуются.

Комплекс №1 состоит из 20 упражнений, требующих для их выполнения 20-30 минут. Характер упражнений статический, с продолжительностью напряжения 6 секунд, каждое упражнение повторяется 2-5 раз. Количество занятий в день: от 2 до 5 подходов, в зависимости от стадии и тяжести сколиоза. Это упражнения на растяжение, кифозирование позвоночника и развитие силы глубоких мышц спины (рис. 12 - упражнения для расслабления, дыхания).

Комплекс №2 предназначен для больных, находящихся на тонизирующем режиме, которые уже освоили предыдущий комплекс. В комплекс входят 25 более сложных упражнений. Все остальные требования — прежние. Упражнения этого комплекса направлены не на увеличение подвижности позвоночника, а на создание мышечного корсета путем тренировки глубоких мышц, окружающих позвоночник.

Комплекс №3 - состоит из 30 упражнений и требует для их выполнения около часа. Кроме упражнений, сходных с предыдущими, в него входят упражнения для осанки, выполняемые на гимнастической стенке, в смешанном висе.

Заключительная часть комплексов включает, кроме контроля за нагрузкой (подсчет пульса), обучение максимальному мышечному расслаблению при помощи специальных упражнений и аутогенной тренировки. Анализ собственных наблюдений автора показал, что

выполнение рекомендуемых упражнений позволяет длительное время поддерживать хорошее самочувствие без прогрессирования заболевания.

Для коррекции сколиоза III-IV степени приводим несколько групп корригирующих упражнений.

Упражнения для коррекции шейно-грудного и грудного сколиоза

Предлагаемые упражнения предназначены для коррекции правостороннего сколиоза. При левостороннем сколиозе надо соответственно изменять исходное положение (и. п.)

I. И.п. — лежа на животе, рука со стороны вогнутости (левая) вытянута вперед, другая рука согнута в локте, кисть находится под подбородком.

1. Тянуть левую руку вперед, перебирая пальцами по полу, в течение 10с.
2. Расслабиться в течение 4с.
3. Поднять максимально выпрямленную левую руку, удерживать такое положение 10с.
4. И.п., расслабиться в течение 4 с. Повторить упражнение дважды.

Исходное положение этого же упражнения для коррекции левостороннего грудного сколиоза: вперед вытягивается рука вогнутой правой стороны, а рука выпуклой левой стороны согнута в локте; кисть под подбородком.

II. И. п. — лежа на животе, руки, держащие палку, находятся впереди, ноги разведены, подбородок прижат к груди.

1. Тянуться вперед макушкой головы, а кончиками пальцев катать вперед палку в течение 10с.
2. Руки согнуты в локтях, на кисти сложенных рук положить подбородок, поочередно сгибать и разгибать в коленях ноги в течение 6с. Повторить упражнение четыре раза.

III. И. п. — лежа на животе, широко разведенные руки, держащие палку, находятся впереди.

1. Поднять голову, грудь, палку горизонтально — как можно выше, руки выпрямлены, живот прижат к полу. Удерживать позу и течение 5-6с.
2. И. п., расслабиться и течение 1с. Повторить упражнение шесть раз

IV. И. п. — лежа на спине, левую руку со стороны вогнутости позвоночника вытянуть вверх, правую вдоль туловища

1. Правой рукой стремиться дотянуться до колена, туловище изогнуть вправо, левую руку над головой тянуть вправо в течение 6с.
2. И. п., расслабиться в течение 4с. Повторить упражнение шесть раз.

V. И. п. — лежа на спине, руки развести в стороны ладонями вверх, ноги врозь (таз и ноги прижаты к полу).

1. Повернуть туловище вправо, стремясь левой ладонью накрыть правую. Позу удерживать 6с.
2. И. п., расслабиться в течение 4с. Повторить упражнение шесть раз.

Упражнения для коррекции поясничного и пояснично-грудного сколиоза

I. И. п. — лежа на животе, подбородок положить на сомкнутые кисти рук.

1. Медленно отвести ногу в сторону со стороны выпуклости, держать 5-6с.

2. И. п., расслабиться. Повторить упражнение десять раз.

II. И. п. — лежа на животе, ногу со стороны выпуклости в поясничном отделе отвести в сторону, руки сомкнуть на затылке.

1. Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник, сделать вдох и удерживать позу 5-6с.

2. И. п., медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить упражнение четыре-шесть раз.

III. И. п. — лежа на боку, дуга искривления позвоночника обращена вверх.

1. Поднять ногу вверх, удерживать позу на вдохе 5-6с.

2. И. п., медленно выдохнуть и расслабиться в течение 5с.

3. Глубоко вдохнуть, поднять две ноги и удерживать позу в течение 5-6с.

4. И. п., медленно выдохнуть и расслабиться в течение 4с. Повторить упражнение четыре раза.

IV. И. п. — стоя на четвереньках.

1. Вытянуть руку вперед с вогнутой стороны искривления в грудном отделе и одновременно — ногу назад с вогнутой стороны искривления в поясничном отделе, держать 5-6с.

2. И. п., повторить упражнение три-пять раз.

Упражнения для коррекции комбинированного сколиоза

I. И. п. — лежа на спине.

1. Отвести в сторону напряженные прямые ногу (со стороны вогнутости позвоночника в поясничном отделе) и руку (со стороны вогнутости грудного отдела). Удерживать позу в течение 5-6с.

2. И. п., расслабиться, повторить упражнение шесть раз.

II. И. п. — лежа на спине, руки развести в стороны.

1. Стопой ноги со стороны выпуклости позвоночника медленно скользить по голени другой ноги, бедро разворачивать наружу.

2. И. п., расслабиться, повторить шесть раз.

III. И. п. — лежа на спине, руки развести в стороны ладонями вверх, ноги — врозь пошире.

1. Повернуть туловище в сторону выпуклости позвоночника в грудном отделе, таз и ноги прижать к полу, стремиться соединить ладони.

Домашнее задание по физической культуре

Чтобы поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности и обеспечить необходимый минимум двигательной активности, недостаточно уроков физической культуры в рамках учебного процесса.

Существенно повысить уровень двигательной активности и помочь развивать основные физические качества способны домашние задания по физической культуре.

Выполняя домашние задания, учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физической культурой. Стараясь хорошо выполнить домашние задания, они приучаются добросовестно работать, совершенствуют двигательные навыки и умения, развивают необходимые

физические качества.

Собственный опыт работы учителем физической культуры позволяет утверждать, что домашние задания по физической культуре, особенно в начальной школе, прививают интерес к предмету «физическая культура», способствуют повышению физической подготовленности и воспитанию самостоятельности и ответственности.

Вопрос о домашних заданиях по физической культуре является проблемным, так как он очень слабо отражён в педагогической литературе, да и домашние задания по физической культуре характерно отличаются от заданий на дом по другим общеобразовательным предметам. Проблемы организации самостоятельных занятий в начальной школе не раскрыты в программе по физической культуре. Не хватает успешной разработки теоретических основ и практического подхода к организации самостоятельной учебной двигательной деятельности учащихся начальных классов, научно-обоснованной система домашних заданий по физкультуре.

Между тем домашние задания по физической культуре способны не только развивать физические качества студентов, но и уменьшать умственную перегрузку детей.

Основная цель домашних заданий по физической культуре – подготовка студента к выполнению требований программы по физической культуре, развитие двигательных качеств и приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Задачи, которые решаются с помощью домашних заданий: 1) увеличение двигательной активности студентов;

- 2) развитие основных физических качеств;
- 3) профилактика нарушений осанки ;
- 4) подготовка к выполнению требований программы по физической культуре;
- 5) выработка у ребят простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку.

Выполняя домашние задания, можно решать и такие оздоровительные задачи, как профилактика и коррекция осанки студентов, формирование навыков личной гигиены.

Содержание домашних заданий.

Домашние задания состоят из упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств. Они также могут включать простейшие элементы техники движения, имитационные упражнения, упражнения, выполняемые систематически, и одноразовые задания, подводящие упражнения. Это могут быть развивающие упражнения, упражнения для формирования прочных навыков ходьбы и бега.

Домашние задания могут быть как теоретического, так и практического характера.

Как форма домашнего задания приветствуется самостоятельная двигательная деятельность детей, которая заключается в том, что они сами

выбирают себе вид занятий (катание на велосипеде, подвижные, игры с друзьями и т. д).

2.2.6. Физическая культура и спорт как общественное явление;

1. Сущность и содержание физической культуры

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое функционирует на протяжении всей истории человеческого общества. Возникновение физической культуры относится к древнейшим временам. Она, как и культура в целом, является результатом общественно-исторической практики людей. В процессе труда люди, воздействуя на окружающую их природу, в то же время меняют и свою собственную природу. Необходимость подготовки людей к жизни, и, прежде всего к труду, а также к другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение и дальнейшее развитие физической культуры.

Особенность данного социального феномена состоит в том, что физическая культура, как *многогранное общественное явление*, не ограничивается решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой физическими и психическими способностями, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных начал человека. Таким образом, в физической культуре, находят свое отражение достижения людей в совершенствовании своих как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию составляют личностные ценности физической культуры и определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека.

1.1. Функции и формы физической культуры

Под *функциями физической культуры* понимаются *«присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определённые потребности личности и общества»* (Л. П. Матвеев, 1983). Функции физической культуры реализуются в полной мере не сами по себе, а главным образом через активную деятельность человека, направленную на использование соответствующих культурных ценностей.

Следует различать специфические и общие функции физической культуры. Специфические функции отражают сущность физической культуры, основой которой является двигательная деятельность.

Специфическими функциями физической культуры правомерно считать лишь такие, в которых выражаются ее особенности, отсутствующие у других видов общей культуры. Общие же функции основываются на взаимосвязях между физической культурой и другими общественными реалиями.

К формам физической культуры относятся: физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация. Внутренним наполнением каждой из них является сочетание интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов, а также определенной системы потребностей, способностей и деятельности. Это определяет специфику каждого компонента физической культуры, где преобладающим моментом будет служить одухотворенность физического. Центральным системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, предстает физкультурно-спортивная (физкультурная) деятельность, направленная на *физическое совершенствование человека*.

Физическое воспитание

Процесс физического воспитания характеризуется всеми признаками любого педагогического процесса, но имеет и свои отличительные черты. Одной из важнейших является направленность физического воспитания на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

В то же время педагогическая практика указывает на то, что в случае, если физическое воспитание "замкнуто" на двигательной деятельности, то такое преобладание телесного компонента в содержании физического воспитания в ущерб социокультурному приводит к деформации ценностей физической культуры, в результате чего физическое воспитание утрачивает черты гуманистической направленности педагогического процесса, его общекультурной и нравственной содержательности.

Физическая рекреация

Физическая рекреация как вид физической культуры вошла в жизнь в различных терминах и понятиях, характеризующих ее отдельные стороны: "массовая физическая культура", "оздоровительная", "массовый спорт", "активный отдых" и др. В действительности физическая рекреация охватывает содержание всех указанных выше терминов.

Она представляет собой процесс использования физических упражнений, игр, видов спорта в упрощенных формах, естественных сил природы с целью активного отдыха, развлечения, переключения на другие виды деятельности, отвлечения от процессов, вызывающих физические, интеллектуальные, психические утомления, получения удовольствия от физкультурной деятельности.

Таким образом, физическая рекреация удовлетворяет потребности и интересы людей в эмоциональном активном отдыхе, адекватном их субъективным возможностям, содействуя при этом нормальному

функционированию организма путем создания оптимального физического состояния.

Двигательная реабилитация

Двигательная реабилитация, или лечебная физическая культура, образует еще одно, неспортивное по целям, направление физической культуры. Здесь используются специально подбираемые физические упражнения и некоторые спортивные средства для лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомления и других причин.

1.2. Структурная характеристика: виды и разновидности физической культуры.

Любое сложное общественное явление и каждая область человеческой деятельности имеет исторически сложившуюся форму организации (компонентов, видов) и строение (связи, отношения между ними). В структуру культуры общества в качестве одного из важных его видов входит физическая культура, которая, в свою очередь, имеет собственную структуру. С определенной степенью условности физическую культуру можно подразделить на ряд больших разделов, которые по своим особенностям соответствуют различным направлениям и сферам ее использования в обществе. Каждый раздел включает виды и разновидности, например, базовая физическая культура - школьная, вузовская и т.д.; фоновая физическая культура - рекреативная и реабилитационная.

Базовая (образовательная) физическая культура - фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания (физическая культура в детском саду, школьная физическая культура). Базовая - потому что она направлена на приобретение основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков ("школы движений") и физических качеств. Базовая физическая культура одного звена системы образования может быть "основой" физической культуры следующего звена (детский сад - школа, школа - вуз и т.н.).

Спорт - это вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений в целях достижения наивысших спортивных результатов.

Туризм - вид физической культуры. Активные виды туризма - пеший, горный, водный, велотуризм и др. - носят не только оздоровительный, но и профессионально-прикладной характер. В то же время существуют виды туризма (экскурсии, круизы, турне и др.), которые в большей мере решают задачи познавательного характера и в меньшей степени связаны с физическими упражнениями и нагрузками оздоровительного характера.

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) - планомерно организованный процесс специально направленного использования физической культуры для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии. В свою очередь,

основу ППФК составляет профессионально-прикладная физическая подготовка (например, ППФП геодезиста, ППФП конструктора, ППФП инженера-программиста). В этот же вид физической культуры входит и физическая культура на производстве (вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и т.п.).

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура - процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и других причин. Распространенные ее формы - лечебная физическая культура (ЛФК), адаптивная физическая культура (АФК). ЛФК использует широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), специализированных в зависимости от характера заболеваний. АФК направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья (в том числе инвалидов).

Спортивно-реабилитационная физическая культура направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

К *фоновым видам физической культуры* относятся гигиеническая и рекреативная. **Гигиеническая физическая культура** - это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками). **Рекреативная физическая культура** - активный туризм, походы выходного дня, физкультурно-спортивные развлечения. Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального фона жизнедеятельности.

2. Спорт

Понятие спорта включает в себя игровую соревновательную деятельность, а также подготовку к ней, осуществляемую путём разминки и тренировки в сочетании с отдыхом. Данный вид деятельности основан на использовании физических упражнений и мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности.

2.1. Специфические и общие функции спорта

Под *функциями спорта* понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Функции спорта можно условно подразделить на *специфические* (свойственные только ему как особому явлению действительности) и *общие*. К первым относят соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции. Ко вторым в настоящее время причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, такие, как функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция.

Соревновательно-эталонная функция. Основу специфики спорта составляет собственно соревновательная деятельность, суть которой заключается в максимальном выявлении, унифицированном сравнении и объективной оценке определенных человеческих возможностей в процессе состязаний, ориентированных на победу или достижение высокого в личном плане спортивного результата или места в соревновании.

Эвристически-достиженческая функция. Для спорта характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения.

Общие функции спорта

К социально-общественным прежде всего относят функцию личностно-направленного воспитания, обучения и развития. Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для личностно-направленного воспитания духовных черт и качеств человека.

Оздоровительно-рекреативная функция проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, дает познать «мышечную радость».

Эмоционально-зрелищная функция раскрывается в том, что спорт (многие его виды) несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством. Особенно в этом плане привлекательны сложно координированные виды спорта, такие, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др. Красота человеческого тела, технически

сложные и отточенные движения, праздничное настроение — все это привлекает истинных поклонников спорта.

Функция социальной интеграции и социализации личности. Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основана его важная роль в процессе социализации личности.

Коммуникативная функция. Гуманизация общества в настоящий период развития человечества делает спорт фактором разворачивания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле.

Экономическая функция. Спорт имеет большое экономическое значение, выражающееся в том, что средства, вложенные в развитие спорта, сторицей окупаются прежде всего в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека.

Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений. Однако это малая толика того, что вкладывают государство и общественные организации в развитие спорта. Основная ценность нашего общества — это здоровье. И в этом аспекте роль спорта неопределима.

2.2. Виды и разновидности спорта.

Во всём мире существует всего лишь два вида спорта. Различаются они между собой в основном по целям и задачам, которые перед собой ставят, и теми, кто занимается тем или иным видом спорта. Это Массовый спорт и Спорт высших достижений.

Массовый спорт.

Массовый спорт — это непрерывный социальный эксперимент, в ходе которого человечество познает свои возможности, накапливает и совершенствует человеческий капитал, расширяет свой потенциал. С его помощью люди во всём мире обретают возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а, следовательно, противостоять нежелательного воздействия на организм современной экологии, бешеного ритма информационной жизни, в котором сейчас крутится почти весь мир. Отсюда можно вывести *цели массового спорта*, которые заключаются в укреплении здоровья, улучшении своего физического здоровья и получении активного отдыха. Массовый спорт, выполняя развивающие, воспитательные, патриотические, коммуникативные функции, объединяет и координирует индивидов и социальные группы, развивает нацию.

Спорт высших достижений.

Наряду с массовым спортом существует спорт высших достижений, или большой спорт. Цель большого спорта принципиально отличается от цели массового. Это достижение максимально возможных спортивных результатов

или побед на крупнейших спортивных соревнованиях. Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене. Сегодня спорт высших достижений — пока единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека. Это позволяет не только проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей, но и определить пути рационального развития и использования имеющихся у каждого человека природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения общей работоспособности.

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности. Физическое развитие, которое тесно связано со здоровьем, — это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких и др.)

Студенческий спорт.

Повседневная учебная работа, зачётно - экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики — всё это требует от учащихся и студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психо - физической подготовленности. Изучение многими исследователями бюджета времени студентов специальных заведений показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, в различных вузах, но факультетам (отделениям) и курсам в учебном году значительно колеблется. Она определяется конкретными условиями, трудоёмкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности и, конечно, отношением самого студента к учёбе.

Специальные наблюдения показали, что в период экзаменационной сессии частота сердцебиения у студентов устойчиво повышается до 80 - 92 уд./мин. против 76 - 80 в период обычных учебных занятий. А в день экзаменов, перед входом в аудиторию, где происходит экзамен, частота сердечных сокращений возрастает до 144 уд./мин., повышается кровяное давление, дыхание становится неравномерным и следовательно, снижается насыщение крови кислородом. Вместе с тем мы можем констатировать и тот факт, что учащиеся и студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят

эти «подводные рифы» студенческой жизни.

Вероятно, в каждом конкретном случае сочетание учёбы со спортивными занятиями должно иметь оптимальное соотношение, которое зависит как от индивидуальных качеств и способностей отдельного человека, так и от условий учебного труда, быта и наличия спортивных баз. Значительная часть студентов при всей программной регламентированности занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимает их как активный отдых, как разрядку от однообразного аудиторного учебного труда. И чем выше заинтересованность студента в этих занятиях, тем выше и сам разносторонний психофизический эффект такой физической нагрузки. Право студента на выбор различных видов спорта на каждый предстоящий учебный год (а в некоторых вузах и семестр) только поддержит его интерес к таким занятиям, ведь его мотивация - отдых. Перерастает ли этот интерес в более серьёзное увлечение определённым видом спорта - решать только ему, но хотелось бы, чтобы он понимал сущность воздействия такого активного отдыха на физическую и умственную работоспособность, на продуктивность учебного и профессионального труда.

Заключение:

Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам народного хозяйства в их профессиональной трудовой и оборонной деятельности.

Современные представления о физической культуре связаны с её оценкой как специфической части общей культуры. Как и культура общества в целом, физическая культура включает в себя довольно широкий круг разнообразных процессов и явлений: тело человека с его характеристиками; физическое состояние человека; процесс его физического развития; занятия определёнными формами двигательной деятельности; связанные с вышеназванным знания, потребности, ценностные ориентации, социальные отношения.

И здесь хочется ещё раз привести слова о том, что «нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанных качеств». В такие условия молодого человека многократно ставит физическая культура и спорт.

2.2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП);

Физическое воспитание, имеющее прикладную направленность на подготовку к определенной трудовой или иной деятельности, принято называть физической подготовкой. Результатом физической подготовки

соответственно является физической подготовленность. Физическая подготовка и ее результат могут носить как общий характер (общая физическая подготовка), так и глубоко специализированный, обуславливающий специальную физическую работоспособность в процессе определенной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка). Физическая культура должна быть органическим компонентом образа жизни каждого человека с рождения и до глубокой старости.

Лицам, занятым преимущественно творческим трудом, следует постепенно увеличивать нагрузку, включая крупные мышечные группы, упражнения с усилием, в отличие от работников тяжелого физического труда, для которых целесообразны упражнения на расслабление, разгрузку крупных мышечных групп, использование облегченных исходных положений.

При занятиях физической культурой обязательно применяются обще развивающие упражнения в сочетании с дыхательными и специальными, последние направлены на совершенствование физических качеств. Физические упражнения оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние сердечно – сосудистой системы, нормализуются процессы обмена и эндокринная регуляция функций, совершенствуется состояние опорно-двигательного аппарата, формируется правильная осанка. Однако, следует помнить, что несоответствие физической нагрузки функциональным возможностям организма может вызвать нарушения со стороны различных систем организма, приводя к перенапряжению.

Основными компонентами здорового образа жизни работников творческого труда является зарядка и занятия физической культурой.

Профессионально – прикладная физическая подготовка должна рассматриваться в двух аспектах:

1. Как один из видов профессионального физкультурного образования;
2. Как один из видов неспециального (непрофессионального) физкультурного образования.

В первом случае, являясь одним из разделов профессионального образования, она включена в систему теории и методики физической культуры, в которой отражается ее содержание, структура, специфические характеристики. Ее место и значение в общей структуре физкультурного образования определяется потребностями производства, характером и условиями труда, особенностями его технологии, требованиями к качеству его результатов.

В стране существует более 4 тысяч профессий и свыше 40 000 специальностей, и количество их постоянно увеличивается. По сути, каждая из них предъявляет свои специфические требования к работнику данной профессии, а порой оказывая на него неблагоприятное воздействие. Поэтому возникает необходимость специальной физической подготовки работников любой профессии к его профессиональной деятельности.

Профессионально – прикладная подготовка – один из видов физкультурного образования, направленный на формирование физических

качеств, двигательных навыков, знаний и умений, необходимых людям в их труде.

Этот вид деятельности способствует удовлетворению потребности личности в совершенствовании телесных и психических способностей к выполнению ее специфических профессиональных функций, а также потребности общества в повышении производительности и качества результатов труда.

1.1. Цели и задачи ППФП

ЦЕЛЬ ППФП – содействовать формированию и совершенствованию культуры движений в сфере профессиональной деятельности, снижению утомления в процессе работы и повышению качества результатов труда, а также сокращению времени адаптации к специфике профессиональной деятельности.

ЗАДАЧИ ППФП

- развитие физических способностей
- формирование необходимых в данной профессии (специальности) двигательных навыков
- воспитание воли, настойчивости, организованности, трудолюбия
- создание основ для противодействия влиянию неблагоприятных факторов и условий труда на человека
- формирование теоретических основ знаний о роли и значении физической культуры для сохранения здоровья человека и повышения производительности труда.

На основе современных исследований проблем труда и профессиональной деятельности определяется рейтинг (последовательность степени важности, преимущества) физических упражнений и других средств ППФП.

1.2. Особенности состава средств ППФП

В качестве основных средств ППФП используют довольно разнообразные формы физических упражнений из числа тех, которые сложились в базовой физической культуре и спорте, а также упражнения, преобразованные и специально конструируемые применительно к особенностям профессиональной деятельности (как специально – подготовительные).

Современная ППФП предполагает преимущественное выполнение упражнений, позволяющих направленно мобилизовать (эффективно проявить в действии) именно те профессионально важные функциональные свойства организма, двигательные и сопряженные с ними способности, от которых существенно зависит результативность конкретной профессиональной деятельности. При этом бывает целесообразно воспроизводить и существенные моменты координации движения, входящих в состав профессиональной деятельности, но при условии, если соответствующие упражнения могут дать образовательный, развивающий или поддерживающий тренированность эффект как действенные средства

реализации хотя бы некоторых из задач, преследуемых в ППФП. Главным образом в силу такого моделирования особенностей профессиональной деятельности состав средств ППФП и приобретает свою специфику.

Для одних профессий приоритетными являются силовые или скоростно – силовые способности, для других – координационные, для третьих – выносливость, для четвертых – гибкость и т. п.

Менее специфичны те средства ППФП, которые используются преимущественно для воспитания физических качеств и производных от них способностей, так или иначе влияющих на эффективность профессиональной деятельности и обуславливающих ее воздействие на человека. Ведь при осуществлении задач по их воспитанию нужно руководствоваться закономерностями не только прямого, но и косвенного переноса тренировочного эффекта упражнений.

Стремление профилировать физическую подготовку применительно к требованиям профессии выразилось, кроме прочего, в создании особой разновидности гимнастики – профессионально – прикладной гимнастики и культивирования профессионально – прикладных видов спорта. Типичные для них упражнения и методика их применения характеризуется, с одной стороны, моделированием форм и особенно существенных моментов координации движений, входящих в профессиональную деятельность, а с другой – более направленными и, в конечном счете, более высокими, чем в ней, требованиями к двигательным и связанным с ними способностями.

В комплексе упражнений и методике профессионально – прикладной гимнастики часто преимущественно выражен своего рода аналитический подход, при котором последовательно конструируются необходимые формы движений и осуществляется избирательно направленное влияние на определенные звенья опорно–двигательного аппарата, его морфофункциональные качества (в частности, силовые, подвижность в суставах, локальную и региональную статическую выносливость), причем исходя не только из требований, предъявляемых профессиональной деятельностью, но и из необходимости профилактики, возникающей в ходе ее неблагоприятных воздействий на физическое и общее состояние работника, на что направлены, в частности, гимнастические упражнения, предупреждающие и корригирующие нарушение осанки, обусловленные особенностями рабочей позы.

Придавая первостепенное значение собственно-прикладным упражнениям как факторам ППФП, не следует, однако, забывать, что ими далеко не исчерпывается вся совокупность действенных средств физической подготовки к избранной профессиональной деятельности. В зависимости от конкретно складывающейся индивидуальной системы занятий физическими упражнениями и особенностей избранной профессии существенную роль в реализации задач, преследуемых в процессе ППФП, могут играть и средства общей физической подготовки.

Все это необходимо учитывать при определении порядка и

приоритетов в развитии физических способностей. Базой ППФП является общая физическая подготовка. Чем она выше, тем лучше в физическом отношении подготовлен человек и тем быстрее развиваются его приоритетные для конкретной специальности физические качества и способности. Более того, на базе достаточно высокой общей физической подготовки быстрее и эффективнее формируются и развиваются специфические профессиональные двигательные навыки. Особенно большое значение в этом аспекте имеет опыт, сформированный в сфере спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и др.).

Теория и методика ППФП основывается на общей теории и методике физкультурного образования. В ППФП используются, в основном, те же средства, что и в общей физической подготовке, те же методы, методические приемы. Однако они реализуются в специфическом плане с учетом особенностей специальности, которая содержит характеристику данной профессии, ее специфику, требования к специалистам данного профиля. Из бесчисленного количества физических упражнений используются по преимуществу такие, которые развивают физические качества, необходимые в данной профессии.

Содержание ППФП излагается в учебных программах по теории и методике физической культуры и в практическом аспекте ориентируются на специфику конкретных профессий. Но поскольку профессий сотни и тысячи, то они сводятся в определенные блоки.

В полном объеме совокупность адекватных средств ППФП не ограничивается, конечно, лишь физическими упражнениями. В комплексе с ними для реализации преследуемых в ней задач используют естественные средовые факторы закаливания, а когда это необходимо и специальные гигиенические и другие средства.

В процессе ППФП должны находить применение и соответствующие ее особенностям средства интеллектуального образования, нравственного воспитания и специализированной психической подготовки, без которых не мыслится всесторонняя профессиональная подготовка.

1. 3. Основные черты методики построения занятий в ППФП

Методика ППФП базируется на последовательном воплощении общепедагогических принципов и основополагающих принципов методики физического воспитания, которые конкретизируются применительно к особенностям ее содержания и построения в реальных условиях профессионального образования и жизнедеятельности.

Важнейшее значение для рационального построения ППФП в целом имеет обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки. Это означает, прежде всего, что при построении ППФП необходимо опираться на предпосылки, создаваемые предшествующей и сопутствующей общей физической подготовкой: гармоничное развитие основных жизненно важных физических качеств, формирование богатого фонда разнообразных двигательных умений и навыков. Только с опорой на эти фундаментальные предпосылки ППФП

может осуществляться с наибольшей эффективностью, без излишних затрат времени и энергии. От того, какой была общая физическая подготовка будущего специалиста во время прохождения базового курса физического воспитания (в общеобразовательной школе, других учебных заведениях), и от того, как она проводится в дальнейшем (в те или иные периоды многолетней профессионально-трудовой деятельности), во многом зависит и содержание ППФП, и ряд конкретных черт ее рационального построения. В частности, от этого зависит состав используемых средств ППФП, так как входящие в нее виды физических упражнений включают элементы и варианты ранее выработанных форм движений нередко аналогичны по координационной основе двигательным действиям, осваиваемым в базовом курсе физического воспитания в аспекте общей физической подготовки.

Воплощение принципа единства общей и профессионально-прикладной физической подготовки предполагает вместе с тем определенное профилирование общей физической подготовки применительно к особенностям профессии как в период овладения ею, так и в годы последующей профессионально-трудовой деятельности.

ППФП осуществляется либо под руководством специалистов, имеющих соответствующее образование, либо самостоятельно, индивидуально. Физкультурное образование по ППФП получают специалисты в процессе обучения в средних и высших специальных физкультурных заведениях. Видом неспециального физкультурного образования является самодеятельная ППФП, поскольку она имеет целью овладение человеком знаниями, умениями и навыками, необходимыми ему в данной профессии, развитие специфичных для нее физических способностей и удовлетворяет потребности повышения производительности труда, его качества и сохранения здоровья человека. Она осуществляется в процессе самостоятельной индивидуальной творческой деятельности, а также в процессе физкультурных занятий в производственных физкультурных коллективах и командах, в группах здоровья, туристических походах и т. п.

Содержание самодеятельной ППФП формируется на основе личного опыта профессиональной деятельности или опыта других, в процессе наблюдений, информации, полученной из газет, журналов, телевизионных или радиопередач, а также в процессе индивидуальной или групповой рекреационной деятельности. Но поскольку сбор, обработка, систематизация и реализация всей этой информации, полученной из различных источников, носит несистематический, порой случайный характер, то практический ее эффект невысок. Дело усугубляется еще и тем, что в этом случае, как правило, информация ложится на слабую теоретическую базу.

Все это приводит к тому, что процесс адаптации человека к своей профессиональной деятельности затягивается, человек быстрее устает.

Формы профессионально-прикладной физической подготовки студентов

Путем целенаправленных усилий профессорско-преподавательского

состава и администрации нашего творческого ВУЗа студенты вооружаются профессиональными знаниями по избранной ими специальности. Качество учебы в ВУЗе зависит не только от уровня общеобразовательной подготовки, квалификации преподавателей и т. д., но и от состояния их здоровья и физической подготовленности.

Правильная организация учебного процесса в ВУЗе немыслима без широкого привлечения студентов к различным формам занятий физическими упражнениями и спортом, как с целью их оздоровления, так и повышения спортивного мастерства, подготовки на этой основе к высокопроизводительному труду. Используя средства физической культуры и спорта, студенты не только совершенствуют двигательные способности, но и повышают общую жизнедеятельность, умственную работоспособность.

Установлено, что повышение трудовой активности связано с воспитанием силы, выносливости, быстроты, ловкости, подвижности, совершенствованием психических функций организма.

Определенная роль при этом отводится воздействию на организм естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), так как в результате этого достигается высокая степень закалывания. Занятия физическими упражнениями, спортом, и в особенности на открытом воздухе, являются наиболее эффективными и доступными средствами оздоровления, профилактики заболеваний, способствуют правильному планированию рабочего и свободного времени.

Различного рода физические упражнения, применяемые в процессе занятий физической культурой, помогают воспитанию физических качеств, сохранению и совершенствованию двигательных умений и навыков, необходимых каждому человеку в его трудовой деятельности.

Поэтому эффективность учебной программы по физической культуре для ВУЗов Республики Беларусь не может быть оценена в полной мере, если она не будет учитывать решение задач профессионально-прикладной физической подготовки. В настоящее время ППФП, как направление физической культуры, представлена в государственных программах для высших и средних специальных учебных заведениях.

Однако реализация ППФП в системе физического воспитания студентов творческого ВУЗа связана с некоторыми сложностями, основными из них являются существенные отличия в условиях и характере труда представителей многочисленных специальностей и специализаций в области культуры, а отсюда – необходимость разного содержания этого раздела программы физического воспитания для студентов каждого факультета. Поэтому конкретное содержание ППФП студентов должно разрабатываться кафедрой физического воспитания совместно с профильными кафедрами ВУЗа. Такой подход к этой проблеме позволит более полно учитывать особенности условий и характер будущей профессиональной деятельности студентов.

Целью ППФП студентов творческого ВУЗа является сокращение

времени профессиональной адаптации. Задачи ППФП можно сформулировать следующим образом:

1. Сообщение специальных знаний для успешного освоения практическим разделом ППФП;
2. Целенаправленное развитие прикладных физических способностей, которые отвечают специфичным требованиям творческих специальностей;
3. Воспитание профессионально важных для этой деятельности физических и психологических качеств;
4. Повышение функциональной устойчивости организма.

В настоящее время определилось несколько форм ППФП в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по следующему принципу:

5. Учебные занятия (обязательные и факультативные);
6. Самодеятельные занятия;
7. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования, турпоходы);
8. Физические упражнения в режиме дня.

Каждая из этих форм имеет одну или несколько разновидностей реализации ППФП, которые могут быть выборочно использованы в творческом ВУЗе для всего контингента занимающихся, или для его части.

ППФП студентов на учебных занятиях по физическому воспитанию может проводиться в форме теоретических и практических занятий.

Цель теоретических занятий - это вооружить будущих специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда с учетом специфики каждого факультета.

Теоретический раздел может включать следующие лекции:

1. Физическое воспитание в вузе;
2. Биологические и социальные основы физической культуры;
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Формы проведения теоретических занятий следующие:

- Лекции для всех, кто занимается в учебных группах;
- Сообщение теоретических знаний во время проведения практических занятий преподавателями в своей учебной группе.

Значение теоретических занятий велико, так как в ряде случаев это единственный путь для изложения студентам необходимых профессионально-прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта. На этих занятиях должны быть освещены такие вопросы:

- Краткая характеристика различных видов труда с более подробным изложением психофизиологических особенностей труда специалистов, готовящихся на данном факультете;

- Динамика работоспособности человека в процессе труда в течение рабочего дня, недели и года;

- Влияние возрастных и индивидуальных особенностей человека;

- Использование средств физической культуры и спорта для повышения и восстановления работоспособности специалистов, с учетом условий, характера и режима их труда и отдыха;

- Основные положения методики подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с утомлением, для профилактики профессиональных заболеваний, обеспечения активного отдыха в свободное время.

ППФП студентов на практических занятиях должна быть направлена на обеспечение высокого уровня физической и психологической работоспособности, формирование профессионально важных для будущих специалистов двигательных навыков, физических и психологических качеств. Практические учебные занятия по ППФП могут проводиться во всех медицинских группах всех отделений (специальной, подготовительной и основной).

При проведении практических учебных занятий в специальном учебном отделении содержание специально направленных занятий по ППФП должно быть согласовано с возможностями каждого студента в зависимости от характера отклонений в состоянии его здоровья.

При проведении подобных занятий в основных учебных группах должны быть максимально использованы возможности каждого вида спорта для воспитания прикладных физических и специальных качеств, для успешного формирования прикладных умений и навыков.

Имеющиеся теоретические работы и опыт указывают на возможность реализации задач ППФП студентов не только на специально организованных учебных занятиях, но и на тех практических занятиях, целевая направленность которых - общая физическая подготовка. По этому поводу профессор В. В. Белинович справедливо отмечал, что ни в коем случае нельзя проводить резкую грань между обще развивающими и прикладными упражнениями. Как общая, так и прикладная физическая подготовка, поскольку они не противопоставляются, должны идти параллельно на протяжении всего срока обучения, но удельный вес той или другой подготовки может меняться как на протяжении определенного периода, так и в каждом отдельном занятии. Таким образом, прикладные физические упражнения могут одновременно служить средством всесторонней физической подготовки, и наоборот.

Успешность подобной формы реализации ППФП во многом зависит от правильного подбора средств на практических занятиях.

В целях ППФП на практических занятиях во всех учебных отделениях широко используется круговая тренировка, специальная тренировка на тренажерах.

Самодетельные занятия во внеучебное время представляют собой занятия в спортивных кружках при общежитиях, а также в секциях, организованных спортивным клубом, которые являются хорошей формой

активного отдыха и дальнейшего совершенствования физических качеств.

Большая часть проводимых спортивно-массовых мероприятий носит командный характер. Насыщенность программы этих мероприятий прикладными видами спорта или их элементами, регулярность подобных соревнований могут во многом способствовать высокому качеству ППФП.

С целью поддержания высокой общей и умственной трудоспособности и предупреждения нежелательных психологических перегрузок и разных заболеваний необходимо придерживаться следующего режима рабочего дня.

1. Обязательное выполнение утреннего комплекса физических упражнений;
2. Регулярное посещение занятий по физической культуре;
3. Участие в университетских соревнованиях;
4. Самостоятельные занятия физической культурой в спортивных секциях и кружках.

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой специфический вид физического воспитания, непосредственно и органически связанный с настоящей или будущей профессиональной деятельностью. Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

Под ППФП понимают специализированный педагогический процесс с преимущественным использованием форм, средств и методов физического воспитания, которые в оптимальной степени обеспечивают развитие и совершенствование функциональных и двигательных возможностей человека, необходимых для конкретных видов трудовой деятельности. Такая подготовка способствует повышению эффективности профессионального обучения и обеспечивает высокую работоспособность при самостоятельной производственной деятельности.

Одной из важнейших задач ППФП является избирательное, направленное развитие физиологических функций, к которым предъявляются повышенные требования в конкретном виде трудовой (учебной) деятельности.

Специфическое воздействие видов трудовой деятельности на организм человека проявляется в преимущественном напряжении определенных (ключевых) функциональных систем: механизмов ЦНС, анализаторов вегетативной системы, тех или иных групп мышц.

В зависимости от специфики профессионально-трудовой деятельности целесообразно:

1. Усиливать те из компонентов общей физической подготовки, которые более других содействуют профессионально важным физическим и связанным с ними способностям (по механизму положительного переноса

тренированности), соответственно перераспределяя время и усилия, затрачиваемые в различных ее разделах;

2. В период становления профессиональных двигательных навыков избегать в процессе общей физической подготовки тех упражнений, которые могут негативно повлиять на формирование данных навыков. Для этого надо, конечно, отчетливо представлять закономерности положительного и отрицательного переноса навыков, чтобы использовать эффект положительного переноса и не вызвать отрицательного;

3. Включать в общую физическую подготовку в достаточном объеме тренирующие нагрузки, противодействующие неблагоприятному влиянию на здоровье и дееспособность профессиональной гиподинамии (особенно, когда профессиональная деятельность отличается крайне низким уровнем двигательной активности), а также избирательно направленные комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции отдельных отклонений в физическом состоянии и развитии организма.

Опосредованным результатом и следствием целенаправленного использования ППФП является эффективное повышение общественно-полезной деятельности людей, то есть эффективность их труда (учебы).

2.2.8. Физическая культура в научной организации труда;

1. Основные понятия

Внедрение физической культуры в научную организацию труда (НОТ) является существенной необходимостью. НОТ, основываясь на по-стоянном использовании достижений науки и передового опыта, предусматривает оптимальное взаимодействие людей и техники в едином производственном процессе с целью повышения производительности труда. Внедрение физической культуры в НОТ имеет существенное социально-экономическое значение. Это определяется прежде всего ролью физической культуры как неотъемлемого фактора достижения высокой работоспособности, хорошей физической подготовленности и укрепления здоровья.

Главной целью внедрения физической культуры в систему НОТ в обществе является содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся.

Данная цель конкретизируется в следующих специфических задачах, решаемых средствами физической культуры в процессе трудовой деятельности.

1. На этапе обучения профессиям (в колледжах профессионального образования, училищах, вузах) обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности (т.е. повысить уровень специфических для избранной профессии физических качеств и сформировать необходимые

профессиональные двигательные умения и навыки).

2. В процессе непосредственной трудовой деятельности (т.е. в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения).

3. В послерабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

От успешного решения перечисленных задач в немалой степени зависят здоровье человека, его творческое долголетие и общественно полезная активность.

Эти задачи конкретизируются в зависимости от:

— содержания и характера труда (умственный или физический, напряженность и длительность рабочих усилий и т.д.);

— особенностей производственных условий (технологических, гигиенических и др.);

— особенностей реакции организма на требования, предъявляемые трудовой деятельностью и ее условиями (характер функциональных сдвигов в основных системах организма, степень утомления и т.д.).

При конкретизации задач и форм направленного использования физической культуры в системе НОТ учитываются также возрастные и половые особенности трудящихся, уровень физической подготовленности, состояние здоровья.

В системе НОТ выделяют три сферы целесообразного использования физической культуры:

1. в рамках трудового процесса;

2. в непосредственной связи с процессом труда (на производстве), но вне его собственных рамок;

3. вне производства, но в связи с его требованиями (в системе профессионально-прикладной подготовки, а также физкультурно-реабилитационных мер).

В результате организованного включения физической культуры в НОТ, как показывают многочисленные исследования, заметно возрастает производительность труда, уменьшаются пропуски по болезням, увеличивается трудовое долголетие.

С учетом указанных возрастных особенностей определяется комплекс основных образовательно-воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания каждой группы взрослого населения.

Молодежный возраст:

1. Обеспечение всестороннего развития форм и функций организма, двигательных способностей и на этой основе содействие достижению возможно более высокого уровня здоровья, физической и умственной работоспособности.

2. Совершенствование двигательных умений и навыков, моральных и волевых качеств, необходимых в производственной, оборонной деятельности и в быту.

3. Расширение и углубление знаний и умений, необходимых для самостоятельного использования средств физического воспитания в целях собственного физического совершенствования, подготовки к профессиональной и оборонной деятельности и полезному проведению свободного времени.

4. Формирование и закрепление интереса к активным занятиям спортом и достижению высоких спортивных результатов.

5. Формирование организационно-методических знаний и навыков по проведению физкультурной работы и на этой основе развитие интереса к выполнению общественных обязанностей по организации физического воспитания различных контингентов населения.

Средний возраст:

1. Сохранение достигнутого уровня здоровья, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, физической и умственной работоспособности и на этой основе содействие творческому долголетию.

2. Поддержание на достаточно высоком уровне двигательных, моральных и волевых качеств, двигательных умений и навыков применительно к требованиям профессии, выполнению обязанностей по защите социалистического государства, условиям современного быта.

3. Углубление специальных знаний о влиянии физических упражнений, используемых в процессе производства и в режиме свободного времени.

4. Расширение организационно-методических знаний и навыков по проведению общественной физкультурной работы.

Старший возраст:

1. Обеспечение оптимального уровня двигательной активности в интересах сохранения, укрепления или восстановления здоровья, противодействия возрастным изменениям, поддержания необходимого уровня дееспособности организма.

2. Обеспечение должного уровня жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в повседневном быту.

3. Пополнение и углубление знаний о значении физических упражнений, оздоровительной направленности и на этой основе стимулирование интереса к регулярным самостоятельным или организованным занятиям в режиме дня.

1.1. Производственная физическая культура

Производственная физическая культура (ПФК) - система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями профессионального труда и быта человека. Заниматься ПФК можно как в рабочее, так и в свободное время. При

неблагоприятных условиях труда (повышенная запыленность, загазованность) мероприятия ПФК могут осуществляться только после работы.

Цель ПФК - способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. Эффективность труда можно повысить за счет расширения физиологически допустимых границ его интенсивности, а также за счет повышения индивидуальной производительности, на уровень которой также оказывает определенное влияние физическая подготовленность.

Задачи ПФК:

- подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
- активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания;
- заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;
- профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

1.2. Производственная физическая культура в рабочее время

В рабочее время ПФК реализуется через производственную гимнастику.

Производственная гимнастика - это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.

Видами (формами) производственной гимнастики являются вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

При построении комплексов упражнений необходимо учитывать:

- 1) рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);
- 2) рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);
- 3) характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);
- 4) степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность);
- 5) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;
- 6) санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

Рабочий день рекомендуется начинать с **вводной гимнастики**. Она проводится до начала работы и состоит из 5-8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительностью 5-7 мин.

Цель вводной гимнастики в том, чтобы активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы. Гимнастика позволяет легче включиться в рабочий ритм, сокращает период вработываемости, увеличивает эффективность труда в начале рабочего дня и снижает отрицательное воздействие резкой нагрузки при включении человека в работу.

В комплексе упражнений вводной гимнастики следует использовать специальные упражнения, которые по своей структуре, характеру близки к действиям, выполняемым во время работы, имитируют их. С учетом сложных технологических и организационных особенностей ряда современных профессий вводную гимнастику невозможно проводить на рабочем месте, поэтому специфическую функцию вводной гимнастики может достаточно эффективно выполнить утренняя гигиеническая гимнастика.

Физкультурная пауза проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня. Комплекс состоит из 7-8 упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 мин.



Место физкультурной паузы и количество повторений зависит от продолжительности рабочего дня и динамики работоспособности.

При обычном 7-8-часовом рабочем дне с часовым обеденным перерывом при "классической" кривой изменения работоспособности рекомендуется проводить две физкультурные паузы: через 2-2,5 часа после начала работы и за 1-1,5 часа до ее окончания. Комплекс упражнений физкультурной паузы подбирается с учетом особенностей рабочей позы, движений, характера, степени тяжести и напряженности труда.

Физкультурная пауза при благоприятных санитарно-гигиенических условиях может проводиться на рабочих местах. Целесообразно в комплекс упражнений физкультурной паузы для работающих у компьютера или с документами включать специальные упражнения для снятия утомления мышц глаз.



Упражнение "пальцевые повороты" - первый шаг на пути ликвидации напряженного состояния глаз.

Поставьте указательный палец какой-нибудь руки перед своим носом (рис. 11.1). Мягко поворачивайте свою голову из стороны в сторону, смотря при этом мимо пальца, а не на него. Вам покажется, что

палец двигается. Очень быстро ощущения движения можно добиться, если вы закроете глаза и будете делать повороты таким образом, чтобы кончик носа каждый раз касался пальца во время прохождения мимо него.

Делайте эти повороты всегда по 20-30 раз, не забывая при этом о дыхании. Эти повороты обладают снимающим боль эффектом. Первый закон зрения - это движение. Когда глаз перемещается, он видит. Зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет.

Упражнение "большие повороты". Встаньте лицом к окну, расставив широко ступни ног (рис. 11.2). Затем, перенося вес тела на левую ногу, поверните голову и плечи к левой стене. После этого, перенося вес тела на правую ногу, поверните голову и плечи к правой стене. Обратите внимание на то, что при повороте к правой стене окна проходят мимо вас влево, а при повороте к левой стене - вправо. Во время поворотов считайте их количество. Чтобы достичь хорошей степени расслабления, надо сделать до 60 поворотов.

Физкультурная минутка относится к малым формам активного отдыха. Это наиболее индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, которая проводится, чтобы локально воздействовать на утомленную группу мышц. Она состоит из 2-3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1-2 мин.

Физкультминутки с успехом применяются, когда по условиям организации труда и его технологии невозможно сделать организованный перерыв для активного отдыха, т.е. в тех случаях, когда нельзя останавливать оборудование, нарушать общий ритм работы, отвлекать надолго внимание работающего. Физкультминутка может быть использована в индивидуальном порядке непосредственно на рабочем месте. Работающий человек имеет возможность выполнять физические упражнения именно тогда, когда ощущает потребность в кратковременном отдыхе в соответствии со спецификой утомления в данный момент. Для быстрого снятия зрительного утомления рекомендуется выполнить пальминг.

Микропауза активного отдыха - это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 с.

Цель микропауз - ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. С этим связано снижение утомления отдельных анализаторных систем, нормализация мозгового и периферического кровообращения. В микропаузах используются мышечные напряжения и расслабления, которые можно многократно применять в течение рабочего дня. Используются приемы самомассажа.

2.Методика психорегулирующей (аутогенной) тренировки

АТ - это система психологического воздействия на самого себя. С помощью специальных упражнений (фраз самовнушения), погружая себя в состояние полудремы (аутогенное погружение), человек может регулировать свое эмоциональное состояние, быстрее восстанавливать работоспособность

при физическом и нервном утомлении, улучшать сон. Ученые рассматривают АТ как систему тренировки процессов возбуждения и торможения, приводящую к их уравниванию, а также повышению адаптационных способностей организма, улучшению функции памяти, внимания, мышления.

Физические аспекты аутогенной тренировки:

Выработка умения регулировать тонус поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры туловища, конечностей и органов для полного или дифференцированного мышечного расслабления или повышения тонуса отдельных мышц.

Приобретение навыка ритмичного дыхания за счет мысленной регуляции фаз вдоха и выдоха.

Овладение навыками медленного, поверхностного дыхания, а также физического дифференцированного ощущения частей своего тела и органов.

АТ - это процесс самовнушения, основным методом которого является слово, обращенное к самому себе; слово, направленное на саморегуляцию произвольных функций организма. В тоже время известно, что двигательный аппарат человека регулируют почти половина клеток головного мозга. В силу этого при самовнушении для расслабления мускулатуры клетки мозга посылают в мышечную систему соответствующие импульсы. В качестве обратной связи от расслабленных мышц в мозг поступают слабые минимальные сигналы, что действует успокаивающе на человека.

К психическим аспектам АТ В. А. Епифанов (1999) относит:

- воспитание у человека навыков <образных представлений>;
- аутогенная медитация (meditation - размышление, созерцание), аутогенное погружение;
- выработка навыка мобилизации психофизиологического состояния и т. п.

Поэтому, овладев навыками АТ, человек сможет сознательно управлять своей психикой: где нужно - возбуждаться, а где - оставаться хладнокровным и невозмутимым.

Заключение

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Забота о развитии физической культуры и спорта - важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности,

которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

Профессиональная направленность физической культуры личности - это основа, объединяющая все остальные ее компоненты.

Таким образом, вопрос о профессиональной направленности физического воспитания (ПНФВ) по своей значимости должен быть поставлен на государственном уровне, однако конкретные пути его реализации требуют разработки и совершенствования.

2.3. Список рекомендуемой литературы;

1. Глазько, Т.А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учебное пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т.А. Глазько, Р.И. Купчинов, В.М. Михаленя. - Минск, 1995. - 122 с.
2. Давиденко, Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: учебник / под общ. ред. Д.Н. Давиденко. - Спб.: СПбГТУ, БПА, 2001. - 366 с.
3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. - М., 1998. - 480 с.
4. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / Под ред. профессора С.Н. Попова. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 343 с.
5. Лобанов, А.П. Управляемая самостоятельная работа студентов в контексте инновационных технологий / А.П. Лобанов, Н.В. Дроздова. - Минск, 2005.
6. Лосева, И.И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.Ф. Свитин, Г.И. Дулькина, Н.А. Кондакова, под общ. ред. И.И. Лосевой. - Минск: БГЭУ, 2005. - 79 с.
7. Желобкович, М.П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М.П. Желобкович, Т.А. Глазько, Р.И. Купчинов. - Минск, 1997. - 112 с.
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. - Спб.: Изд-во «Лань», М.: ООО Изд-во «Омега-Л», 2004 - 160 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
10. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

11. Образовательный стандарт. Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплинб утв. М-вом образования Респ. Беларусь 1 сент. 2006 г. № 89.
12. Приходько, В.В. Непрофессиональное физкультурное образование: учебное пособие для студентов, аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦО-ЛИФКа / В.В. Приходько. - М., 1991. - 85 с.
13. Сергеенкова, В.В. Управляемая самостоятельная работа студентов. Модульно-рейтинговая и рейтинговая системы // В.В. Сергеенкова. - Минск, 2004.
14. Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. - М., 1987. - 96 с.
15. Учебно-методический комплекс (из опыта разработки) / сост.: А.И. Жук, А.В. Макаров. - Минск, 2001.
16. Учебно-методический комплекс: модульная технология разработки: учеб.-метод. пособие / А.В. Макаров [и др.]. - Минск, 2003.
17. Физическая культура: учеб. программа для высших учебных заведений (для групп спец. учеб. отд.). - Мн., 2003. - 46 с.
18. Физическая культура: учеб. программа для непрофильных спец. высш. учеб. заведений / сост.: С.В. Макаревич, Р.Н. Медников, В.М. Лебедев (и др.). - Мн., 2002. - 44 с.
19. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. - М., 1999. - 448 с.
20. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа и др.; под общ. ред. В.А. Коледы. - Мн. : БГУ, 2005. - 211 с.: ил.
21. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Мн., 2003. - 528 с.
22. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
23. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов / В. И. Ильинич. - Москва: Высшая школа, 1978. - 144с.
24. Кудрицкий, В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий: метод. рекомендации / В. Н. Кудрицкий. - Брест, 2005. - 14с.
25. Наскалов, В.М. Организационно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов ВУЗов: методические указания для студентов всех специальностей / В. М. Наскалов. - Новополоцк, 1996. - 38с.
26. Овчинников, С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в ВУЗе: методическое пособие / С. А. Овчинников. - Н. Новгород, 2001. - 23с.
27. Пасичниченко, В. А. Влияние физической культуры и спорта на формирование навыков, необходимых человеку в повседневной деятельности в зависимости от профессии / В. А. Пасичниченко, В. Н. Кудрицкий // Вестник БГТУ, Сер. Гуманит. Наук. - 2002. - №6(18) . - с. 125-129.

28.Полиевский, С. А. Физкультура и профессия / С. А. Полиевский. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 42с.

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

В практическом разделе по дисциплине “Физическая культура” представлены:

3.1. Пособие для студентов всех специальностей «Развитие общей выносливости как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний». Составители: В. А. Ильков, М. Г. Демиденко, Т. Ф. Торба;

Рецензент: доц. каф. физического воспитания и спорта БТЭУ
ПК канд. пед. наук *В. С. Лемешков*

Изложены материал по профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы с использованием средств воспитания выносливости. Приведены данные для положительной мотивации сохранения и укрепления здоровья через овладение принципами здорового образа жизни.
Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

ВВЕДЕНИЕ

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются в настоящее время основной причиной смертности и инвалидности населения экономически развитых стран. С каждым годом частота и тяжесть этих болезней неуклонно нарастают, все чаще заболевания сердца и сосудов встречаются и в молодом, творчески активном возрасте.

К болезням сердечно-сосудистой системы относятся: дистрофия миокарда, миокардит, эндокардит, пороки сердца, перикардит, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертоническая и гипотоническая болезни, облитерирующий эндартериит, тромбофлебит, варикозное расширение вен и др. Особого внимания заслуживает ишемическая болезнь сердца — болезнь, связанная с острой или хронической дисфункцией сердечной мышцы вследствие уменьшения снабжения миокарда артериальной кровью. Разновидностями ишемической болезни являются стенокардия и инфаркт миокарда. Ишемическая болезнь протекает коварно, часто (в 35—40% случаев) без клинических симптомов, дает миллионы случаев потери трудоспособности.

Распространению болезни способствует ряд факторов внешней и внутренней среды («факторы риска»). Из группы социально-культурных факторов наибольшее значение имеют: потребление высококалорийной пищи,

богатой насыщенными жирами и холестерином (избыточный вес, ожирение); курение; «сидячий» (малоактивный) образ жизни; стрессовые условия современной жизни в крупных городах. Из нарушений биохимических и физиологических регуляторных механизмов важное значение имеют: гиперхолестеринемия, гипертриглицеродемия, ряд форм гиперлипопротейнемии, нарушенная толерантность к углеводам, артериальная гипертония и др. Поэтому для укрепления сердечнососудистой системы необходимо избавиться от лишнего веса, есть меньше жирной пищи и больше овощей и фруктов, а также заниматься физическими упражнениями.

Проблема совершенствования выносливости с детского возраста является одной из важнейших в физическом воспитании и спортивной тренировке. Воспитание выносливости в спортивных целях должно способствовать массовому укреплению здоровья подрастающего поколения, что особенно важно в связи с имеющей место гипокинезией у детей школьного возраста, усугубляющейся акселерацией физического развития.

Исследование физического развития и функционального состояния организма, выявление резервных возможностей позволяют преподавателю использовать различные средства физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Стремление человека к улучшению своего состояния является его естественной потребностью. Вполне закономерен в связи с этим и возросший интерес к сущности здоровья не только медиков, но и всего населения. Поэтому возрастает и потребность в определении, оценке уровня здоровья.

В настоящее время жизнь и учеба студенчества с каждым годом становится интенсивнее, требуя рационального расходования времени и сил. В этих условиях одним из средств повышения умственной и физической работоспособности становится физическое воспитание. Физическая культура и спорт являются мощным фактором воздействия на физическое и духовное развитие человека.

Бег является действенным и доступным для всех возрастов средством физического совершенствования, способствующим улучшению состояния здоровья и гармоничному развитию.

Хорошо известно, что достижение высоких спортивных результатов в большинстве видов спорта, особенно в тех, которые связаны с продолжительной циклической локомоторной деятельностью, невозможно без высокого уровня развития выносливости.

Глава 1. ПОНЯТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории физвоспитания под выносливостью

понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности или как способность организма противостоять утомлению. Выносливость - многофункциональное свойство человеческого организма и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, ведущая роль в проявлении выносливости принадлежит факторам энергетического обмена веществ и вегетативным системам, которые его обеспечивают, а именно сердечно-сосудистой, дыхательной, а также ЦНС.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;

в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают несколько видов выносливости: общую и специальную. Необходимо отметить, что большое количество изометрических упражнений в тренировочном занятии вызывает специфические приспособления организма к статической работе и не оказывает положительного влияния на динамическую силу. Дозировка упражнений, на развитие силы такова, что при выполнении упражнения появилось чувство усталости, но не предельного утомления.

Под общей выносливостью понимают совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности. С точки зрения теории спорта общая выносливость - это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы. Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

- аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);
- степенью экономизации техники движений;
- уровнем развития волевых качеств.

Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при полноте, всех упражнений аэробной направленности. Именно поэтому выносливость к работе той направленности имеет общий характер и её называют общей выносливостью.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности.

Основным показателем выносливости является максимальное потребление кислорода (МПК) л/мин. С возрастом и повышением квалификации МПК повышается. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин

сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течении определённого времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость, следует из названия, характеризуется предельным временем сохранения определённых мышечных усилий (определённая рабочая поза.) Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения. С возрастом силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает.

Под скоростной выносливостью понимают способность к поддержанию предельной и околопредельной интенсивности движений (70-90% max) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий. Эти действия специфичны для многих профессий в том числе и для спорта. Поэтому методика совершенствования скоростной выносливости все будет иметь сходные черты при профессиональной и спортивной подготовке.

Для "базовой" подготовки логика тренировочного процесса остаётся прежней: сначала развитие общей выносливости и разносторонняя скоростно-силовая подготовка. По мере решения этой задачи, тренировочный процесс должен всё больше специализироваться.

Координационная выносливость характеризуется способностью выполнять продолжительное время сложные по координационной структуре упражнения.

Специальная выносливость - это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации.

Иными словами - это выносливость к определённому виду спортивной деятельности, способность эффективно проводить технические приёмы в течение схватки, игры и т. д.

Специальная выносливость с педагогической точки зрения представляет многокомпонентное понятие т.к. уровень её развития зависит от многих факторов: общей выносливости;

скоростных возможностей спортсмена; (быстроты и гибкости работающих мышц) силовых качеств спортсмена; технико-тактического мастерства и волевых качеств спортсмена.

Можно выделить два основных методических подхода к развитию специальной выносливости:

аналитический, основанный на избирательно направленном воздействии на каждый из факторов, от которых зависит уровень её проявления в избранном

виде спорта. Это связано с тем, что в одних видах спорта выносливость непосредственно определяет достигаемый результат (ходьба, бег на разные дистанции и т. д.), в других - она позволяет лучшим образом выполнить определённые тактические действия (бокс, спортивные игры и т. д.) целостный подход, основанный на интегральном воздействии на различные факторы специальной выносливости.

Уровень развития выносливости зависит от функциональных возможностей всех органов и систем организма, особенно ЦНС, ССС, дыхательной и эндокринной систем, а также состояния обмена веществ и нервно-мышечного аппарата. Некоторые виды выносливости могут некоррелировать друг с другом. Можно обладать высокой выносливостью в динамической работе и малой в удержании статического усилия. Это обусловлено различиями в биохимических механизмах обеспечения работ и в особенностях развития торможения в ЦНС. Чем больше интенсивность, тем меньше выносливость.

Одно из самых эффективных и доступных средств воспитания общей выносливости является бег.

Глава 2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Актуальность вопросов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний связана, в первую очередь, с высокой актуальностью данной проблемы. Так атеросклеротическое поражение сосудов различных локализаций является ведущей причиной заболеваемости и смертности в развитых странах мира. Атеросклероз является по сути фундаментом для развития таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, сердечные аритмии, хроническая недостаточность кровообращения. Атеросклероз для всех цивилизованных стран мира остается «убийцей номер 1». Патогенез атеросклероза до конца не изучен. Профилактика атеросклероза, как и профилактика сердечнососудистых заболеваний в целом, включает рациональный образ жизни: режим труда и отдыха, уменьшающий вероятность психического перенапряжения, исключение гиподинамии, занятия оздоровительной физической культурой, отказ от курения. Большое значение в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний имеет правильное питание: обеспечение стабильности нормальной массы тела, исключение из пищи избыточного количества животных жиров и замена их растительными жирами, достаточное содержание в пище витаминов, особенно витамина С, ограничение употребления сладкого. Также важное значение в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы имеет своевременное выявление артериальной гипертензии, а также сахарного диабета, предрасполагающего к развитию поражений сосудов, и их систематическое тщательно контролируемое лечение. Вторичная профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы основывается на индивидуальном подборе комплексной терапии основного заболевания,

диспансерном наблюдении, в ходе которого лечащий врач контролирует эффективность проводимого лечения (например, по частоте и тяжести приступов стенокардии, нарушений ритма, значениям артериального давления, выраженности симптомов хронической недостаточности кровообращения и др.). Своевременное устранение факторов риска развития атеросклероза, медикаментозное и хирургическое лечение хронической ишемической болезни сердца и болезней, сопровождающихся повышением артериального давления и своевременная госпитализация больных с участвующимися, удлинившимися и ставшими устойчивыми к действию лекарственных препаратов приступами стенокардии также относятся к методам профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. При наличии врожденных и приобретенных пороков сердца своевременное хирургическое лечение позволяет избежать развития тяжелых, часто опасных для жизни осложнений.

Глава 3. СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Профилактика заболеваний сердечнососудистой системы состоит из комплекса мер, общих для большинства этих заболеваний, но некоторые болезни, разумеется, требуют отдельного подхода. Мы остановимся на некоторых общих рекомендациях. Прежде всего, заболевания сердечнососудистой системы возникают на основе нервно-психических напряжений. Следовательно, снижение их количества и интенсивности является мощнейшим профилактическим средством против всех сердечнососудистых заболеваний.

Как ни странно, но, по мнению большинства людей, самое «взрывоопасное» с нервно-психической точки зрения место - это дом. Если на работе, с чужими нам людьми мы еще стараемся сдерживать проявления негативных эмоций, то с родными обращаемся по принципу «зачем со своими церемониться?» и выплескиваем на них все наше скопившееся за день раздражение. Нам зачастую отвечают тем же. Это порождает взаимные обиды, напряжение и... сердечнососудистые заболевания. Надо бы почаще вспоминать о том, что если мы не сделаем всего возможного для спокойствия и счастья наших близких, то этого не сделает никто. Если бы все могли поменять отношение к миру с требующего на дающее, проблем с сердцем было бы определенно меньше. Итак, кардиологи советуют доброжелательно относиться к себе и людям, не стараться помнить обиды, учиться прощать от души, забывая то, за что простили.

Часто главным объектом постоянного недовольства человека является и он сам. Слова о любви не только к близким, но и к себе самому, давно у всех на слуху, и тем не менее повторим избитую истину: любить весь мир нужно начинать с себя. Каждому человеку необходимы положительные эмоции, поэтому таким мощным профилактическим действием обладают хорошие

книги, хорошие фильмы, общение с друзьями, активная и радостная интимная жизнь с любимым и любящим человеком.

Как мы уже говорили, необходимой составной частью профилактики сердечнососудистых заболеваний является физически активный образ жизни, та самая «мышечная радость», о которой говорил академик Павлов. Это занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, плавание, туристические походы, то есть любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие. Хорошо привить себе привычку к закаливающим процедурам: это может быть контрастный душ, обливание холодной водой, хождение босиком по снегу, посещение бани или сауны - выбор огромный, и каждый может найти то, что ему больше по душе. А между тем все эти мероприятия укрепляют стенки сосудов и тем самым предупреждают многие серьезные заболевания. Отдых тоже должен быть полноценным. Нормальная продолжительность сна должна составлять 8-10 часов в сутки, причем лучше, когда есть возможность отдохнуть и в течение дня.

Разумеется, нельзя обойти стороной такую важную часть нашей жизни, как питание. Доказано, что обилие в нашем рационе жирной, острой, соленой пищи не только вызывает ожирение, но и плохо влияет на эластичность сосудов, а это нарушает кровоток. Особенно остро стоит вопрос с солью при гипертензии. В этом случае исключение из рациона поваренной соли является мерой первой необходимости. Но и всем остальным для профилактики сердечнососудистых заболеваний стоило бы взять за правило никогда не досаливать еду, а соленые деликатесы ставить только на праздничный стол. Дело в том, что избыток соли в организме мешает почкам справляться с выведением из него жидкости, и тем самым создает лишнюю нагрузку на сосуды и сердце. Кроме того, существуют продукты, которые оказывая на организм тонизирующее действие, могут влиять непосредственно на сердечнососудистую систему. К ним относится крепкий чай, кофе, алкогольные напитки. Всем этим, особенно алкоголем, не стоит злоупотреблять.

Разумеется, самое негативное влияние на сердечнососудистую систему оказывает курение. Среди курильщиков практически все сердечнососудистые заболевания распространены в гораздо большей степени, чем среди некурящих. И если в отношении алкоголя еще можно говорить о доказанной пользе небольших количеств сухого виноградного вина (это многократно подтверждается французскими учеными), то курение не приносит ничего кроме вреда, поэтому мы так настойчиво говорим о необходимости полного отказа от этой привычки. А для того, чтобы «успокоить нервы», как часто объясняют свое пристрастие к табаку, есть более полезные и приятные способы.

Итак, суммируя сказанное, повторим: физическая активность, психологический настрой на доброжелательное отношение к себе и миру, правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярные

профилактические осмотры у кардиолога - вот тот минимум, который необходим для того, чтобы быть уверенными в том, что сердечно -сосудистые заболевания обойдут вас стороной. Будем надеяться на то, что стремительно завоевывающая мир мода на здоровый образ жизни поможет избавить XXI век от названия «эпоха сердечно - сосудистых заболеваний».

В процессе развития общей выносливости необходимо обеспечить тренировочные воздействия на факторы, которые лимитируют ее проявление. Это требует последовательного решения таких задач:

- развитие мощности функциональных систем аэробного энергообеспечения. Обобщенным показателем является максимальное потребление кислорода (МПК);

- развитие емкости аэробного источника энергообеспечения. Характеризуется способностью человека по возможности дольше выполнять определенную работу на максимальном для этой работы уровне потребления кислорода;

- совершенствование подвижности функциональных систем аэробного энергообеспечения.

Характеризуется уменьшением времени на разворачивание работы систем аэробного энергообеспечения к максимальной их мощности;

- улучшение функциональной и технической экономичности. Характеризуется уменьшением затрат энергии на единицу стандартной работы;

- повышение мощности и емкости буферных систем организма и его реализационных возможностей. Характеризуется способностью человека переносить изменения во внутренней среде организма (возрастание температуры тела, накопление молочной кислоты, тяжесть или даже боль в отдельных звеньях тела и т.п.).

Наиболее эффективно указанные задачи могут быть решены методами строго регламентированного и соревновательного упражнения.

При определении длительности тренировочных заданий по развитию общей выносливости необходимо учитывать время и пути образования энергообеспечения мышечной работы (табл. 1).

Источники	Пути образования	Время образования, с	Срок действия	Продолжительность максимального выделения энергии
Алактатные анаэробные	АТФ, креатин-фосфат	0	До 25 с	До 10с
Лактатные	Гликолиз с образов.лактата	15-20	От 25 с до 5-6 мин	От 30 с до 1 мин
Аэробные	Окисление углеводов и жиров кислородом воздуха	90-180	До нескольких часов	2-5 мин

Таблица 1 Энергообеспечение мышечной работы

В процессе работы над повышением аэробных возможностей возникает необходимость совершенствования мощности аэробного процесса, выражаемая величинами максимального потребления кислорода и емкости аэробного процесса, проявляющаяся в способности к длительному удержанию высоких показателей аэробной производительности, определяемой по продолжительности удержания максимально доступных для данной работы величин потребления кислорода.

Глава 4. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Упражнение для развития выносливости №1

Король королей - Бег.

Бег является одно из самых эффективных упражнений для развития выносливости организма. Бегаая ежедневно по 20 минут, в скором времени вы почувствуете, что ваша сердечно-сосудистая система стала на много выносливее.

Упражнение на выносливость №2

Прыгнул - встал -упал -отжался

Это так называемые "звездные прыжки". Именно такие упражнения развивают вашу выносливость до "немогу". Все что вам нужно, это площадь равная 1х1 квадратный метр. Это требует меньшего даже чем бег, ведь для бега нужно более обширное пространство. Ну это так, сарказм.

Последовательность ясна: исходное положение стоя на полу.

Начало: прыгнуть вверх подняв руки, приземлившись на ноги принять упор лежа, далее прикоснуться животом пол и вытянуть руки вперед, следом подтянуть руки обратно, отжаться и вернуться в исходное положение.

По началу после 10-20 таких прыжков вы будете чувствовать себя выжатым, но по мере тренированности организма, сможете выполнять по 60-70 прыжков за подход.

Упражнение на выносливость №3

Комплекс упражнений, из которого получается одно. В него входят: бой с тенью и отжимания. Программа следующая:

3 удара кулаком, 3 отжимания - 10 сетов без отдыха 5 ударов кулаком, 5 отжиманий - 5 сетов без отдыха 10 удара кулаком, 10 отжиманий - 5 сетов без отдыха Этот комплекс разовьет мышечную и сердечно-сосудистую выносливость.

И еще несколько советов:

Аэробная нагрузка

"Аэробный" означает "с кислородом". Аэробные нагрузки с низкой или средней интенсивностью способствуют укреплению сердечно-сосудистой

системы. Это самый эффективный способ сбросить лишние калории, не теряя мышечную массу. Аэробные нагрузки понижают внутреннее давление, снижают риск возникновения сердечной недостаточности и улучшают работу легких. Если выполнять нагрузку с большим весом и с высокой интенсивностью, то происходит снижение мышечной массы, но очень сильно развивается выносливость.

Не обязательно бегать или плавать, чтобы повысить выносливость. Можно вымотать себя на территории одного квадратного метра.

Круговые тренировки

Поочередное выполнение различных упражнений, без отдыха(относится только к тем, кто уже занимается несколько месяцев). Упражнения чередуются таким образом, что бы поочередно работали различные группы мышц. Один круг состоит из нескольких упражнений. Круг следует выполнять 4-8 раз за поставленный промежуток времени. С каждой новой тренировкой уменьшайте результат во времени, выполняя тоже количество кругов.

Вы можете придумать свой комплекс круговых тренировок. Ниже приведу пример из своих тренировок.

Программа 1

Вращение талии в наклоне с гантелями 50

Пресс с вращением 30

Махи ногами 20

Пресс на перекладине 30

Икры 30

Отжимания на пальцах/запястьях 15

Засечь время, выполнить 4 круга. С каждой новой тренировкой старайтесь уменьшить зафиксированное время. Программа 2 Отжимания 30 Приседания 30 Подтягивания 10 Пресс на перекладине 30 Звездные прыжки*10 Бег, лыжи, плавание, велосипед.

После первых двух недель тренировок, вы почувствуете результат, сможете пробежать/проплыть/проехать больше и быстрее чем в начале. Не следует изнурять себя бегом и гнаться за результатом, бег должен приносить удовольствие. Для меня бег был всегда способом отдохнуть от основных тренировок. Я всегда бегаю по неопределенному маршруту, со средней интенсивностью, не загоняя себя и получаю от этого удовольствие. То есть не превращаю это в спорт, а занимаюсь физической культурой.

Гири

Один из моих любимых снарядов для развития выносливости и силы (кто-то утверждает, что гири увеличивает только выносливость, но против логики не попрешь, если вы никогда не могли поднять гирю в 32 кг, занимались всегда с 16 кг, и когда вы достигли 100 подятий гирь в одном повторении, то 32-килограммовую гирю вы сможете поднять без труда).

С этим снарядом можно выполнять различные упражнения: чистый жим, жим вверх с рывками, приседание с гирей, подтягивание с гирей и многое другое.

Гантели

Маленькие гантели до 5кг я в основном использую для буксирования и для изометрических упражнений(поднятие рук перед собой и удерживания гантель в висе), более тяжелые использую для динамических упражнений: подъем на бицепсы, французский жим, разводка рук в стороны, подтягивания с весом.

Цепь, трубы, рукоятки

Эти предметы помогают мне укрепить сухожилия и развить силу. Подробно про изометрические упражнения.

Комплекс упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы учащихся

1. Ходьба в чередовании с бегом (2-3 мин.).
2. Руки в стороны — вдох, опустить — выдох (4-6 раз).
3. Стоя, ноги врозь, руки в стороны, круговые движения руками во фронтальной плоскости, опуская или поднимая их (по 6-8 раз в каждом направлении).
4. Стоя, согнуть ногу, руками подтянуть ее к груди, вернуться в исходное положение, то же сделать другой ногой (по 4-6 раз каждой ногой).
5. Упор присев, встать, вдох, прогнуться.
6. Стоя, ноги врозь, выполнять круговые движения туловищем (по 6-8 раз в обе стороны).
7. Выпад правой ногой вперед, пружинистые приседания, на счет 4 повернуться кругом (4-6 раз).
8. Лежа на спине, поднять прямые ноги, носками подтянуть к голове, затем опустить (4-6 раз).
9. Лежа на спине (ноги согнуты, стопы прижаты к полу), поднять таз, держать 3-5 с, опустить (6-8 раз).
10. Лежа на спине (руки вдоль туловища), перейти в положение сидя, наклониться вперед, затем лечь на спину (8-10 раз).
11. Стоя на коленях, поднять руки, голову откинуть назад — вдох, согнуть ноги, сесть на пятки, руки опустить и отвезти назад, голову опустить — выдох (6-8 раз).
12. Упор, лежа на животе. Разгибая руки, запрокинуть голову и поднять плечи, вернуться в исходное положение (6-8 раз).
13. Упор, лежа на животе. Поднять голову и плечи, три раза хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (8-10 раз).
14. Упор, лежа на животе. Одна нога согнута, менять положение ног (по 4-6 раз)- Поочередное сгибание и разгибание ног (пяткой нужно коснуться ягодиц).

15. Лежа на правом боку, делать махи правой ногой в сторону. То же, на втором боку (каждой ногой 6-8 раз).

16. Стоя (ноги врозь), круговые движения головой (по 6-8 раз в обе стороны).

17. Подскоки на месте, отталкиваясь поочередно обеими ногами и каждой ногой (15-20 с).

18. Ходьба на месте (15-20 с).

19. Стоя (ноги врозь), сделать неглубокий вдох и, не выдыхая, 3-4 раза выпятить и втянуть брюшную стенку, затем сделать выдох (3-4 раза).

20. То же. Поднять руки — глубокий вдох, опустить и наклониться вперед — выдох (6-8 раз).

21. Ходьба, медленный бег (3-5 мин.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Существует множество определений выносливости :

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

В теории физического воспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности или, как способность организма противостоять утомлению.

На практике различают общую и специальную выносливости.

В спортивной физиологии выносливость обычно связывают с выполнением таких спортивных упражнений, которые требуют участия большой мышечной массы (около половины и более всей мышечной массы тела) и продолжаются непрерывно в течение 2-3 мин. и более благодаря постоянному потреблению организмом кислорода обеспечивающего энергопродукцию в работающих мышцах преимущественно или полностью аэробным путем. Иначе говоря, в спортивной физиологии выносливость определяют, как способность длительно выполнять глобальную мышечную работу преимущественно или исключительно аэробного характера.

В методику развития общей выносливости входит:

специально подготовительные упражнения, которые максимально приближены к соревновательным упражнениям по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также специфические соревновательные упражнения и обще подготовительные средства, методы -равномерный метод, переменный, повторный, интервальный, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный.

При выполнении физических упражнений учащается пульс, повышается АД, увеличивается количество циркулирующей крови и число функционирующих капилляров в скелетных мышцах и в миокарде.

Занятия лечебной гимнастикой при заболеваниях сердечнососудистой системы, максимально активизируя действие экстракардиальных факторов кровообращения, способствуют нормализации нарушенных функций.

ЛФК широко используется при заболеваниях системы кровообращения в остром периоде при выздоровлении и реальнейшем как фактор поддерживающей терапии.

ЛФК эффективна только при условии длительного, систематического проведения занятий с постепенным увеличением нагрузки как в каждом из них, так и на протяжении всего курса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Г.А. - Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие - М.: Академия,2005.-287с.
2. Бердинков Г.И, - Массовая физическая культура в ВУЗе: Учебное пособие. - М.: Высшая школа, 2004.-240с.
3. Быков В. С. - Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие. - М.: Академия,2008.-174с.
5. Галеева М. Р. - Методические рекомендации по развитию выносливости спортсмена: Учебное пособие. - Киев, 2005.-156с.
6. Демидов В. М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников // Физическая культура в школе. -2004.- № 1.- С.31-37
9. Матвеев А. П. Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб.пособ. - М.: Просвещение,2001. - 191 с.
11. Основные упражнения подготовки юных спортсменов: Учеб.пособ. / Под ред. М.Я. Набатниковой - М.: Физкультура и спорт,2002. - 280с.
12. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под общ.ред. Матвеева Л.П. Новикова А. Д. - Изд. 2-е испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт,2003. - 304с.
13. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Б. М. Шияна - М.: Просвещение,2005. - 245с.
14. Фарфель В.С. - Управление упражнениями в спорте: Учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2004.-208с.
15. Физическая культура: Учеб.пособ. / Под ред. Б. И. Загорского, И.П. Залетаева, Ю.П. Пузырь. - 2-е изд. перераб. и доп. -М.: Высшая школа,2001. - 383с.
16. К. А. Похис, Е. В. Меркушува, Т. А. Дибикайтис. Принципы коррекции дислипидемий в работе врача общей практики. Учебно-методическое пособие. СпбМАПО, 1998.
17. А.В. Воронов, Ю. Г. Лысенко. Профилактика, диагностика и лечение первичной артериальной гипертонии в Российской Федерации. 2000

18. Чукаева И.И., Корочкин И.М., Прохорова Т.Ф. и соавт. Антиишемический и противовоспалительный эффекты ингибиторов ангиотензинпревращающего фермента и их роль в ремоделировании сердца у больных, перенесших инфаркт миокарда // Кардиология, 2000, 11, 17-23. 19. Шальнова С.А., Деев А.Д., Оганов Р.Г., Шестов Д. Б. Роль систолического и диастолического давления для прогноза смертности от сердечно-сосудистых заболеваний // Кардиоваскулярная терапия и профилактика.- 2002

3.2. Примерные виды практических заданий по физической культуре (для студентов специального учебного отделения);

I курс

1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
2. Определить показатели физического развития и функционального состояния организма:
 - весо-ростовой показатель;
 - экскурсия грудной клетки;
 - индекс Эрисмана (индекс пропорциональности развития грудной клетки);
 - коэффициент выносливости;
 - проба Штанге;
 - проба Генчи;
 - частота дыхания (ЧД);
 - артериальное давление (АД);
 - функциональная проба;
 - ортостатическая проба.
3. Нарисовать плакат на тему «Здоровый образ жизни».

II курс

1. Составить комплекс корригирующей гимнастики с учетом профиля заболевания.
2. Определить показатели физического развития и функционального состояния организма.
3. Составить комплекс упражнений для развития силы рук; ног; спины; брюшного пресса.

III курс

1. Разработать сценарий комплексных подвижных игр и подготовить три карточки.
2. Определить показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма.

3. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей; гибкости; быстроты; общей выносливости.

IV курс

1. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги).
2. Массаж и самомассаж с учетом профиля заболевания.
3. Составить комплекс упражнений для женщин в дородовый период.
4. Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики для женщин.
5. Выполнить элементы спортивных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча в баскетболе, подача мяча разными способами и прием снизу в волейболе, подготовительные и специальные упражнения в настольном теннисе и бадминтоне).

4. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

В разделе контроля знаний по дисциплине «Физическая культура» представлены:

4.1. Перечень контрольных вопросов по учебной дисциплине «физическая культура» для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальному учебному отделению;

1. Что такое «здоровый образ жизни».
2. Что значит «рациональный режим питания».
3. Что называют рациональным режимом двигательной активности.
4. Чем характеризуется здоровый досуг.
5. Зачем нужно заниматься физической культурой студентам, по состоянию здоровья отнесенным к специальному учебному отделению.
6. Какие физические упражнения полезно вам выполнять с учетом вашего заболевания.
7. Какие правила необходимо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при вашем заболевании.
8. Какие правила необходимо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гигиенической гимнастики при вашем заболевании.
9. Что называется правильной осанкой, как ее сформировать.
10. Какие вы знаете правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой.
11. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать при выполнении физических упражнений.

12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются.

13. Какие релаксационные упражнения вы знаете, для чего они нужны и как выполняются.

14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма человека.

15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают.

16. Какие основные физические качества вы знаете.

17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой.

18. Какие виды оздоровительной физической культуры вам известны.

19. Что такое физическая реабилитация.

20. Что такое физическая рекреация.

21. Что такое адаптивная физическая культура.

22. Какова роль физической реабилитации в оздоровлении студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

4.2. Перечень контрольных вопросов по учебной дисциплине «физическая культура» для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к основному и подготовительному учебному отделению;

1. Содержание курса «физическая культура».
2. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов.
3. Цель, задачи и формы организации занятий.
4. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях.
5. Зачетные требования и обязанности студентов.
6. Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии.
7. Факторы здоровья.
8. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека.
9. Составляющие здорового образа жизни.
10. Здоровый стиль жизни.
11. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния.
12. Понятия ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД.
13. Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД.
14. Профилактика ВИЧ/СПИДа.
15. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
16. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой.

17. Влияние физических упражнений на организм человека (сердечнососудистую систему, дыхательную, костно-мышечную, нервную, пищеварительную и др.).
18. Двигательный режим.
19. Физическое упражнение как средство активного отдыха.
20. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма.
21. Классификация физических упражнений.
22. Состояние и показатели тренированности.
23. Общеразвивающие упражнения, их влияние на организм студента.
24. Характеристика современных оздоровительных систем и средств.
25. Диагностика физического состояния организма.
26. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.
27. Оценка физического развития и физической подготовленности и функционального состояния организма человека.
28. Определение уровня физического здоровья.
29. Дневник самоконтроля. Паспорт здоровья. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
30. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля.
31. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения.
32. Принципы дозирования физической нагрузки.
33. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
34. Составление индивидуальных комплексов упражнений.
35. Сущность гигиенической гимнастики как оздоровительно-практического средства.
36. Домашние задания по физической культуре.
37. Общие положения физической культуры и спорта как общественного явления.
38. Сущность и содержание физической культуры.
39. Общекультурные и специфические функции физической культуры.
40. Структурная характеристика физической культуры: виды и разновидности.
41. Понятие «спорт». Спорт высших достижений, массовый, профессиональный, любительский, студенческий спорт.
42. Понятие профессионально-прикладная физическая подготовка. Цель и задачи ППФП студентов.
43. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха.
44. Методика подбора средств ППФП студентов (по своей специальности).
45. Организация и формы ППФП студентов.
46. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.
47. Связь между ФК и ППФП.

48. Физические упражнения и их роль в профессиональной деятельности (по своей специальности).
49. Физическая культура в научной организации труда.
50. Производственной физической культуры.
51. Производственная физическая культура: цель, задачи.
52. Факторы, влияющие на работоспособность.
53. Динамика работоспособности в режиме дня, недели, года.
54. Умственная и физическая работоспособность: типы изменения и причины.
55. Снятие утомления.
56. Использование «малых форм» физической культуры в производственной деятельности.
57. Внедрение физической культуры в производственный коллектив.
58. Психорегулирующая тренировка.
59. Формирование профессионально важных двигательных навыков, физических и психологических качеств.

4.3. Примерная тематика рефератов для студентов, основного учебного отделения временно освобождённых от практических занятий по физической культуре;

1. Физическая культура в системе подготовки специалистов высшей школы.
2. Правовые акты Республики Беларусь в области физической культуры и спорта.
3. Организация процесса физического воспитания в высших учебных заведениях Республики Беларусь.
4. Профессиональные заболевания (по специальностям).
5. Профессионально-прикладная физическая культура (по специальностям).
6. Функционально-восстановительные упражнения для студентов при различных заболеваниях.
7. Физические упражнения для студенток в период беременности.
8. Физические упражнения для студенток в послеродовой период.
9. Физическое качество человека - сила. Физиологические и биохимические аспекты.
10. Физическое качество человека – выносливость. Физиологические и биохимические аспекты.
11. Координационные способности человека. Физиологические и биохимические аспекты.
12. Скоростные способности человека. Физиологические и биохимические аспекты.
13. Комплекс физических упражнений для укрепления мышц живота.
14. Физические упражнения для укрепления мышц спины.
15. Физические упражнения для укрепления мышц рук и ног.

16. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
17. Закаливание. Физиологические и психологические особенности воздействия на организм человека.
18. Питание как компонент здорового образа жизни.
19. Особенности организации пропаганды здорового образа жизни.
20. Оптимальный двигательный режим как средство сохранения здоровья.

4.4. Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения, временно освобождённых от практических занятий по физической культуре;

1. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе, её цели и задачи.
2. Формы, средства и методы физического воспитания студентов в специальном учебном отделении.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Гигиенические основы физического воспитания.
5. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
6. Двигательная активность как важнейший фактор взаимодействия человека с окружающей средой.
7. Физические упражнения – основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.
8. Роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни студенческой молодёжи.
9. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
10. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здорового образа жизни.
11. Закаливание организма – как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
12. Основы занятий оздоровительной ходьбой.
13. Основы занятий оздоровительным бегом.
14. Плавание как средство укрепления здоровья.
15. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
16. Контроль и самоконтроль в процессе выполнения самостоятельной работы. Его цели, задачи и методы исследования.
17. Методы исследования физического развития.
18. Методы исследования физической подготовленности.
19. Методы исследования функционального состояния организма.
20. Использование хронометра, тонометра, весов, ростомера для контроля и самоконтроля.

21. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.
22. Сущность и содержание понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни». Основные компоненты и их характеристики.
23. Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни.
24. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.
25. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.
26. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
27. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
28. Влияние физических нагрузок на организм человека.
29. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
30. Дозирование физических нагрузок с учётом функционального состояния.
31. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).
32. Представление о двигательном режиме студенческой молодёжи.
33. Оптимальный объем двигательной активности и его влияние на физическое развитие и физическую подготовленность студентов.
34. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
36. Методика оценки физического развития и физической подготовленности студенческой молодёжи.
37. Методика оценки функционального состояния студенческой молодежи.
38. Валеология как наука об индивидуальном здоровье человека.
39. Оценка соматического здоровья.
40. Корректирующая гимнастика как одна из форм оздоровительной физической культуры.
41. Правила подбора физических упражнений для составления комплекса корректирующей гимнастики.
42. Основные понятия о подвижных играх, цели и задачи.
43. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов.
44. Педагогическая характеристика подвижных игр в связи с возрастными особенностями детей и молодёжи.
45. Подвижные игры как средство формирования физических качеств.
46. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школьника.
47. Методика проведения комплексных подвижных игр.

48. Методика проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста, цели и задачи.
49. Методика проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста, цели и задачи.
50. Методика проведения подвижных игр с детьми старшего школьного возраста, цели и задачи.
51. Внеклассная работа по физическому воспитанию.
52. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: гигиеническая гимнастика, физкультминутки, релаксационные упражнения с учётом индивидуальных особенностей организма.
53. Использование средств физического воспитания в работе с детьми в воспитательно-образовательных учреждениях.
54. Особенности организации и проведения занятий по туризму.
55. Турпоход как средство воспитания морально-волевых и патриотических качеств.
56. Активный отдых в режиме выходного дня.
57. Факторы, определяющие интерес детей и молодежи к физкультурно - оздоровительной деятельности.
58. Использование средств физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.
59. Основы организации соревнований по массовым видам спорта.
60. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
61. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.
62. Влияние массажа и самомассажа на организм.
63. Основные приёмы массажа и самомассажа.
64. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм женщин.
65. Здоровье женщины – здоровье нации.
66. Физические упражнения во время беременности.
67. Значения гимнастики в дородовый и послеродовый периоды.
68. Закаливание и физическая культура ребёнка первого года жизни.
69. Особенности физической культуры ребёнка 2-3 года жизни.
70. Физическая культура с детьми дошкольного возраста.
71. Активный отдых в жизни семьи.
72. Физическая культура как фактор здоровья и долголетия.
73. Возрастные изменения в организме женщины в процессе старения.
74. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, йога, бодибилдинг и др.
75. Основы методики дыхательной гимнастики.
76. Понятие о физической реабилитации, средства и методы.
77. Роль физической реабилитации в оздоровлении студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

78. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
79. Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки.
80. Оценка состояния здоровья подростков и студенческой молодёжи и критерии отбора студентов с ослабленными здоровьем в специальные учебные группы.
81. Дефекты осанки, их профилактика.
82. Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах.
83. Методика проведения занятий со студентами УВО, имеющими нарушение осанки.
84. Методика проведения занятий со студентами УВО, имеющими заболевания органов пищеварения.
85. Методика проведения занятий со студентами УВО, имеющими заболевания органов дыхания (бронхиальная астма).
86. Особенности проведения занятий со студентами УВО, имеющими заболевания органов мочевыделительной системы.
87. Физические упражнения при заболеваниях крови и кроветворных органов.
88. Физические упражнения при заболеваниях эндокринной системы.
89. Особенности проведения занятий со студентами УВО, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.
90. Методика проведения занятий со студентами УВО, имеющими нарушения зрения (миопия).
91. Современные дыхательные методики.
92. Методика проведения занятий, направленных на развитие выносливости со студентами УВО.
93. Закаливание – средство профилактики простудных заболеваний.
94. Использование нетрадиционных видов гимнастики на занятиях физической культурой в УВО.
95. Профилактика плоскостопия.

4.5. Контрольно-зачётные нормативы по физической подготовке для студентов основного и подготовительного учебных отделений;

ЖЕНЩИНЫ

ТЕСТЫ	К У Р С	БАЛЛЫ									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		5+	5	5-	4	4-	3+	3	3-	2	1
		УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
		ОТЛИЧНЫЙ		ХОРОШИЙ		УДОВЛЕТВОР.		НИЗКИЙ		ОЧЕНЬ НИЗКИЙ	
РЕЗУЛЬТАТ											
Челночный бег 4×9, м/с	1	10.4	10.6	10.8	11.0	11.2	11.5	11.7	11.8	11.9	12.0
	2	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.4	11.6	11.8	11.9	12.0
	3	10.2	10.4	10.6	10.8	11.0	11.3	11.5	11.7	11.9	12.0
	4	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.2	11.4	11.6	11.8	11.9

Прыжки в длину с места, см	1	190	180	175	170	165	160	155	150	145	140
	2	192	185	180	175	170	165	160	155	150	145
	3	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
	4	200	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол. раз)	1	58	53	48	43	38	33	28	23	18	15
	2	59	54	49	44	39	34	29	24	19	16
	3	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17
	4	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18
Бег 100 м/с	1	15.7	15.9	16.5	16.7	16.9	17.1	17.3	17.5	17.9	18.7
	2	15.6	15.8	16.4	16.6	16.8	17.0	17.2	17.4	17.8	18.4
	3	15.5	15.7	16.3	16.5	16.7	16.9	17.1	17.3	17.7	18.2
	4	15.4	15.6	16.2	16.4	16.5	16.8	17.0	17.2	17.6	18.0
Бег 1000 м/с	1	4.35	4.45	4.50	4.55	5.00	5.15	5.20	5.35	5.40	5.45
	2	4.35	4.45	4.50	4.55	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	5.45
	3	4.30	4.40	4.45	4.50	4.55	5.00	5.10	5.25	5.35	5.45
	4	4.25	4.30	4.35	4.40	4.45	4.50	5.00	5.15	5.25	5.35

МУЖЧИНЫ

ТЕСТЫ	К У Р С	БАЛЛЫ									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		5+	5	5-	4	4-	3+	3	3-	2	1
		УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
		ОТЛИЧНЫЙ		ХОРОШИЙ		УДОВЛЕТВОР.		НИЗКИЙ		ОЧЕНЬ НИЗКИЙ	
РЕЗУЛЬТАТ											
Челночный бег 4×9, м/с	1	9.4	9.5	9.6	9.8	10.0	10.4	10.7	10.9	11.0	11.05
	2	9.3	9.4	9.5	9.7	9.9	10.3	10.6	10.8	10.9	10.95
	3	9.2	9.3	9.4	9.6	9.8	10.2	10.5	10.7	10.8	10.85
	4	9.1	9.2	9.3	9.5	9.7	10.1	10.4	10.6	10.7	10.75
Прыжки в длину с места, см	1	248	243	238	233	228	223	218	215	214	213
	2	249	244	239	234	229	224	219	216	215	214
	3	250	245	240	235	230	225	220	217	216	215
	4	251	246	241	236	231	226	221	218	217	216
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол. раз)	1	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4
	2	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4
	3	15	14	13	12	11	10	9	8	7	5
	4	16	15	14	13	12	11	10	9	8	6
Бег 100 м/с	1	13.1	13.3	13.5	13.8	14.0	14.2	14.3	14.5	14.6	14.5
	2	13.0	13.2	13.4	13.7	13.9	14.1	14.2	14.4	14.5	14.4
	3	12.9	13.1	13.3	13.6	13.8	14.0	14.1	14.3	14.4	14.3
	4	12.8	13.0	13.2	13.5	13.7	13.9	14.0	14.2	14.3	14.2
Бег 1000 м/с	1	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.55	4.05
	2	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.50	4.00
	3	3.00	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.50	4.00

	4	3.00	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.50	4.00
--	---	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Во вспомогательном разделе по дисциплине “Физическая культура” представлены:

5.1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»;

ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ 4 января 2014 г. № 125-З

О физической культуре и спорте

Принят Палатой представителей 5 декабря 2013 года. Одобрен Советом Республики 19 декабря 2013 года

Настоящий Закон определяет правовые и организационные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, а также для проведения спортивных мероприятий и участия в них спортсменов (команд спортсменов).

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 1. Основные термины, применяемые в настоящем Законе, и их определения

1. В настоящем Законе применяются следующие основные термины и их определения:

вид спорта - часть спорта, представляющая собой обособленную сферу общественных отношений, имеющая специфические особенности, правила спортивных соревнований, среду занятий, используемые спортивный инвентарь и оборудование;

клуб по физической культуре и спорту - добровольное объединение физических лиц без образования юридического лица, создаваемое в организациях для подготовки к физкультурно-оздоровительным, спортивно-массовым мероприятиям, спортивным соревнованиям и участия в них;

национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта - коллективы спортсменов, тренеров и иных специалистов, формируемые для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них под государственными символами Республики Беларусь;

организатор спортивно-массового мероприятия (организатор спортивного мероприятия, организатор спортивного соревнования) - физическое и (или) юридическое лицо, которое инициировало проведение спортивно-массового мероприятия (спортивного мероприятия, спортивного соревнования) и (или) осуществляет организационное, финансовое и (или) иное обеспечение его подготовки и проведения;

спорт - сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов спорта, сложившаяся в форме спортивных соревнований и подготовки к ним;

спорт высших достижений - часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях;

спортивная дисквалификация - лишение на определенный период времени либо пожизненно, на определенное количество игр (матчей) права участия в спортивных соревнованиях спортсменов, тренеров, судей по спорту, иных специалистов, животных, участвующих в спортивных соревнованиях, за допинг в спорте, а также спортсменов, тренеров, судей по спорту, иных специалистов - за нарушение правил спортивных соревнований по виду спорта, положений о проведении (регламентов проведения) спортивных соревнований, решений федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, международных спортивных организаций;

спортивная подготовка - комплексный, планируемый процесс подготовки спортсменов (команд спортсменов), направленный на совершенствование их спортивного мастерства и достижение спортивных результатов, включающий физическое воспитание спортсменов, участие в спортивных соревнованиях, а также материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение;

спортивное соревнование - состязание среди спортсменов (команд спортсменов) по виду (видам) спорта в целях определения победителей, спортивных результатов, проводимое в соответствии с правилами спортивных соревнований по виду спорта и положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования;

спортивно-массовая работа - подготовка и проведение спортивно-массовых мероприятий;

спортивно-массовое мероприятие - организованное мероприятие соревновательного характера, направленное на физическое и духовное развитие человека, укрепление здоровья и профилактику заболеваний, рациональное проведение досуга, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

спортивные мероприятия - спортивные соревнования и подготовка к ним;

спортивный режим - порядок поведения спортсмена во время проведения спортивных мероприятий и распорядок дня спортсмена, включающий режим тренировочной и (или) соревновательной работы, периоды отдыха, питания, восстановления, участия в медицинских осмотрах;

спортивный резерв - физические лица, проходящие спортивную подготовку по избранному виду спорта и претендующие на включение в национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта;

спортсмен - физическое лицо, проходящее спортивную подготовку по избранному виду спорта;

спортсмен высокого класса - спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов;

студенческий спорт - часть физической культуры и спорта, направленная на физическое воспитание обучающихся в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования, в том числе спортсменов, их подготовку к участию и участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, спортивных мероприятиях;

судья по спорту - физическое лицо, прошедшее подготовку судей по спорту и имеющее судейскую категорию, а также физическое лицо, имеющее международную судейскую категорию, уполномоченные организатором спортивно-массового мероприятия или организатором спортивного соревнования на обеспечение соблюдения положения о проведении спортивно-массового мероприятия или правил спортивных соревнований по виду спорта, положения о проведении (регламента проведения) спортивного соревнования соответственно, определение победителей, спортивных результатов и их фиксацию;

технические, авиационные, военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта - виды спорта, основой которых являются специальные действия, в том числе приемы, связанные с исполнением служебных обязанностей военнослужащими, лицами начальствующего и рядового состава Следственного комитета Республики Беларусь, Государственного комитета судебных экспертиз Республики Беларусь, органов внутренних дел, финансовых расследований Комитета государственного контроля Республики Беларусь, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, прокурорскими работниками, должностными лицами таможенных органов;

тренер - физическое лицо, имеющее образование в сфере физической культуры и спорта или получившее допуск к занятию педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта, осуществляющее физическое воспитание спортсменов в процессе их спортивной подготовки, иных физических лиц в процессе проведения физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы, проведение иных мероприятий, необходимых для спортивной подготовки спортсменов (команд спортсменов), а также руководство тренировочной и (или) соревновательной работой спортсменов (команд спортсменов);

учебно-тренировочный процесс - способ осуществления спортивной подготовки посредством учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, восстановительных, профилактических, оздоровительных мероприятий, тестирования, инструкторской и судейской практики, участия в спортивных соревнованиях;

физическая культура - составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития

человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности;

физическая подготовка - процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие человека;

физическое воспитание - комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку;

физкультурно-оздоровительная работа - подготовка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий;

физкультурно-оздоровительное мероприятие - мероприятие оздоровительного характера, направленное на укрепление здоровья в процессе физического воспитания;

физкультурно-спортивные сооружения - объекты, предназначенные для занятия физической культурой и спортом;

школьный спорт - часть физической культуры и спорта, направленная на физическое воспитание обучающихся в учреждениях общего среднего образования, в том числе спортсменов, их подготовку к участию и участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, спортивных мероприятиях.

2. Иные термины определяются в отдельных статьях настоящего Закона.

Статья 2. Законодательство в сфере физической культуры и спорта

1. Законодательство в сфере физической культуры и спорта основывается на Конституции Республики Беларусь и состоит из настоящего Закона, иных актов законодательства, а также международных договоров Республики Беларусь.

2. Если международным договором Республики Беларусь установлены иные правила, чем те, которые содержатся в настоящем Законе, то применяются правила международного договора Республики Беларусь.

Статья 3. Ответственность за нарушение законодательства в сфере физической культуры и спорта

Лица, виновные в нарушении законодательства в сфере физической культуры и спорта, несут ответственность в соответствии с законодательными актами.

Статья 4. Право на занятие физической культурой и спортом

1. Каждый гражданин Республики Беларусь имеет право на занятие физической культурой и спортом.

2. Право граждан Республики Беларусь на занятие физической культурой и спортом обеспечивается государством посредством создания необходимых условий для его реализации, проведения государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

3. Иностранные граждане и лица без гражданства на территории Республики Беларусь пользуются правами в сфере физической культуры и спорта наравне с гражданами Республики Беларусь, если иное не определено Конституцией Республики

Беларусь, настоящим Законом, иными законодательными актами и международными договорами Республики Беларусь.

Статья 5. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом

1. При проведении занятий физической культурой и спортом должны соблюдаться правила безопасности проведения таких занятий.

2. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом утверждаются Советом Министров Республики Беларусь.

Статья 6. Олимпийское движение Беларуси

Олимпийское движение Беларуси - часть международного олимпийского движения, целями которого являются пропаганда и внедрение принципов олимпийского движения, содействие развитию физической культуры и спорта, укрепление международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта, представление Республики Беларусь на Олимпийских играх, иных международных спортивных мероприятиях, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета.

Статья 7. Паралимпийское движение Беларуси, дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси

1. В целях содействия развитию физической культуры и спорта инвалидов в Республике Беларусь действуют паралимпийское движение Беларуси, дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси.

2. Паралимпийское движение Беларуси - часть международного паралимпийского движения, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, укрепление международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта, представление Республики Беларусь на Паралимпийских играх, иных международных спортивных мероприятиях, проводимых с участием указанных лиц.

3. Дефлимпийское движение Беларуси - часть международного дефлимпийского движения, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов с нарушениями слуха, укрепление международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта,

представление Республики Беларусь на Дефлимпийских играх, иных международных спортивных мероприятиях, проводимых с участием указанных лиц.

4. Специальное олимпийское движение Беларуси - часть международного специального олимпийского движения, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов с нарушениями интеллекта, укрепление международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта, представление Республики Беларусь на Специальных олимпийских играх, иных международных спортивных мероприятиях, проводимых с участием указанных лиц.

Статья 8. Система физической культуры и спорта в Республике Беларусь

1. Система физической культуры и спорта в Республике Беларусь включает совокупность взаимодействующих субъектов физической культуры и спорта Республики Беларусь.

2. К субъектам физической культуры и спорта Республики Беларусь относятся:

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, иные республиканские органы государственного управления, органы местного управления и самоуправления, а также иные государственные органы (организации), осуществляющие в соответствии со своей компетенцией деятельность в сфере физической культуры и спорта;

организации физической культуры и спорта;

спортсмены, иные физические лица, занимающиеся физической культурой и спортом, их объединения, в том числе клубы по физической культуре и спорту;

судьи по спорту, тренеры и иные специалисты в сфере физической культуры и спорта, их объединения;

иные физические и юридические лица (их объединения), осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта, в том числе учреждения образования, научные организации, организации здравоохранения, спонсоры, волонтеры, болельщики.

ГЛАВА 2 ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Статья 9. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта

1. Целями государственной политики в сфере физической культуры и спорта являются развитие и поддержка физической культуры и спорта.

2. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта основывается на принципах:

гуманизма, демократизма, исключения дискриминации и насилия в сфере физической культуры и спорта;

общедоступности, добровольности, непрерывности и преемственности занятий физической культурой и спортом;

взаимодействия субъектов физической культуры и спорта;

сочетания государственного и общественного регулирования и управления в сфере физической культуры и спорта;

уважения и соблюдения международных обязательств в сфере физической культуры и спорта.

3. Основными направлениями государственной политики в сфере физической

культуры и спорта являются:

создание условий всем категориям и группам населения для занятия физической культурой и спортом;

вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом;

содействие формированию у спортсменов и иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом, патриотизма и национального самосознания;

обеспечение безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий;

физическое воспитание подрастающего поколения, содействие развитию школьного, студенческого спорта;

обеспечение подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса;

обеспечение участия спортсменов в международных спортивных мероприятиях, формирование национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, их материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение;

поддержка олимпийского движения Беларуси, паралимпийского движения Беларуси, дефлимпийского движения Беларуси, специального олимпийского движения Беларуси;

предотвращение допинга в спорте и борьба с ним;

развитие видов спорта, признанных в Республике Беларусь;

популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

обеспечение условий для создания и функционирования организаций физической культуры и спорта, иных юридических лиц (их объединений), осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта;

обеспечение условий для функционирования физических лиц, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта;

обеспечение медицинского наблюдения за состоянием здоровья спортсменов и иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров в сфере физической культуры и спорта;

проведение научных исследований и разработок в сфере физической культуры и спорта;

финансирование физической культуры и спорта за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, создание условий для привлечения средств физических и юридических лиц для финансирования физической культуры и спорта;

осуществление международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта, интеграция в международное спортивное сообщество.

Статья 10. Государственные и региональные программы развития физической культуры и спорта

1. В целях обеспечения развития физической культуры и спорта, реализации основных направлений государственной политики, решения актуальных проблем в сфере физической культуры и спорта в Республике Беларусь разрабатываются и утверждаются государственные и региональные программы развития физической культуры и спорта. Указанные программы принимаются не менее чем на четыре года.

2. Государственные программы развития физической культуры и спорта утверждаются Советом Министров Республики Беларусь.

3. Региональные программы развития физической культуры и спорта утверждаются:

областные, Минская городская программы развития физической культуры и спорта - соответственно областными, Минским городским Советами депутатов после согласования с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь;

городские (городов областного подчинения), районные программы развития физической культуры и спорта - соответственно городскими (городов областного подчинения), районными Советами депутатов после согласования с соответствующими областными исполнительными комитетами.

Статья 11. Основы регулирования и управления в сфере физической культуры и спорта

1. Регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта строятся на основе сочетания государственного и общественного регулирования и управления.

2. Государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта осуществляют Президент Республики Беларусь, Совет Министров Республики Беларусь, Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, иные республиканские органы государственного управления, местные Советы депутатов, исполнительные и распорядительные органы в соответствии с законодательством.

3. Общественное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта осуществляют Национальный олимпийский комитет

Республики Беларусь, Паралимпийский комитет Республики Беларусь, организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, республиканские государственно-общественные объединения, осуществляющие развитие технических, авиационных, военно-прикладных, служебно-прикладных и иных видов спорта, профессиональные союзы в пределах их полномочий в соответствии с законодательством.

4. В целях обеспечения согласованных действий по регулированию и управлению в сфере физической культуры и спорта, скоординированных действий по развитию видов спорта между Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, включенными в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта (за исключением федераций (союзов, ассоциаций) по техническим, авиационным, военно-прикладным, служебно-прикладным видам спорта), заключаются договоры о развитии вида (видов) спорта.

Договоры о развитии вида (видов) спорта могут также заключаться Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь с федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, не включенными в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта (за исключением федераций (союзов, ассоциаций) по техническим, авиационным, военно-прикладным, служебно-прикладным видам спорта).

Типовой договор о развитии вида (видов) спорта утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

5. В целях обеспечения согласованных действий по регулированию и управлению в сфере физической культуры и спорта инвалидов, скоординированных действий по развитию физической культуры и спорта инвалидов Министерством спорта и туризма Республики Беларусь могут заключаться договоры о сотрудничестве с Паралимпийским комитетом Республики Беларусь и организациями, возглавляющими дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси.

Государственные органы (организации), республиканские государственно-общественные объединения, осуществляющие развитие технических, авиационных, военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, могут заключать договоры о сотрудничестве с федерациями (союзами, ассоциациями) по техническим, авиационным, военно-прикладным, служебно-прикладным видам спорта.

Статья 12. Полномочия Президента Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта

Президент Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта: определяет единую государственную политику; осуществляет государственное регулирование;

осуществляет иные полномочия, возложенные на него Конституцией Республики Беларусь, настоящим Законом и иными законами.

Статья 13. Полномочия Совета Министров Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта

Совет Министров Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта: обеспечивает проведение единой государственной политики; утверждает государственные программы развития физической культуры и спорта; обеспечивает развитие международного сотрудничества;

осуществляет иные полномочия в соответствии с Конституцией Республики Беларусь, настоящим Законом, иными законами, актами Президента Республики Беларусь.

Статья 14. Полномочия Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, иных республиканских органов государственного управления в сфере физической культуры и спорта

1. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта:

проводит единую государственную политику;

осуществляет координацию деятельности иных республиканских органов государственного управления;

разрабатывает проекты государственных программ развития физической культуры и спорта;

осуществляет руководство подготовкой спортивного резерва, спортсменов высокого класса, в том числе координирует деятельность по организации учебно-тренировочного процесса в целях подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса в организациях различных типов (видов) независимо от ведомственной принадлежности и форм собственности;

обеспечивает совместно с заинтересованными формирование, подготовку и участие национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта в официальных международных спортивных соревнованиях, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь;

координирует деятельность специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, устанавливает продолжительность, порядок организации, проведения и иные особенности учебно-тренировочного процесса в них;

обеспечивает подготовку, переподготовку и повышение квалификации кадров;

осуществляет общее руководство по организации допинг-контроля;

устанавливает порядок создания и деятельности клубов по физической культуре и спорту;

развивает международное сотрудничество, представляет интересы Республики Беларусь в международных спортивных организациях, заключает в пределах своей компетенции международные договоры межведомственного характера;

осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Законом и иными актами законодательства.

2. Иные республиканские органы государственного управления осуществляют государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта в пределах полномочий, предусмотренных актами законодательства.

Статья 15. Полномочия местных Советов депутатов, исполнительных и распорядительных органов в сфере физической культуры и спорта

1. Местные Советы депутатов в сфере физической культуры и спорта в пределах своей компетенции:

определяют основные задачи и направления развития физической культуры и спорта на соответствующей территории;
утверждают региональные программы развития физической культуры и спорта и осуществляют контроль за их реализацией;
осуществляют иные полномочия в соответствии с актами законодательства.

2. Местные исполнительные и распорядительные органы в сфере физической культуры и спорта в пределах своей компетенции:

разрабатывают и вносят для утверждения в местные Советы депутатов региональные программы развития физической культуры и спорта;

обеспечивают развитие физической культуры и спорта на соответствующей территории;

осуществляют популяризацию физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

обеспечивают подготовку спортивного резерва, спортсменов высокого класса;

поддерживают достаточный уровень обеспеченности населенных пунктов физкультурно-спортивными сооружениями;

организуют занятия населения физической культурой и спортом по месту жительства;

содействуют деятельности организаций, направленной на реализацию их работниками права на занятие физической культурой;

осуществляют иные полномочия в соответствии с настоящим Законом и иными актами законодательства.

ГЛАВА ЗОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Статья 16. Организации физической культуры и спорта

1. В Республике Беларусь могут создаваться коммерческие и некоммерческие организации физической культуры и спорта.

2. Организацией физической культуры и спорта признается юридическое лицо, одной из целей деятельности которого является:

развитие физической культуры и (или) спорта (вида спорта);
подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;
физкультурно-оздоровительная и (или) спортивно-массовая работа;
проведение спортивных мероприятий и (или) участие в них, в том числе спортивная подготовка спортсменов (команд спортсменов) и представление спортсменов (команд спортсменов) от своего имени на спортивных соревнованиях;
учебно-методическое обеспечение физической культуры и спорта;
научно-методическое и медицинское обеспечение спортивной подготовки спортсменов (команд спортсменов);
предотвращение допинга в спорте и борьба с ним, организация допинг-контроля.

3. К организациям физической культуры и спорта относятся: Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь; Паралимпийский комитет Республики Беларусь, организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси; Национальное антидопинговое агентство; федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта; республиканские государственно-общественные объединения, осуществляющие развитие технических, авиационных, военно-прикладных, служебно-прикладных и иных видов спорта; специализированные учебно-спортивные учреждения; клубы по виду (видам) спорта; физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы; учебно-методические центры физического воспитания населения; центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов; спортивно-оздоровительные лагеря (в случае государственной регистрации в качестве юридического лица); иные юридические лица, деятельность которых преследует одну из целей, предусмотренных пунктом 2 настоящей статьи.

4. Организации физической культуры и спорта могут осуществлять приносящую доходы (предпринимательскую) деятельность в соответствии с законодательными актами.

5. Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь устанавливаются типовые штаты и нормативы численности работников государственных организаций физической культуры и спорта, указанных в абзацах седьмом-двенадцатом пункта 3 настоящей статьи.

Статья 17. Создание, реорганизация и ликвидация организаций физической культуры и спорта

Организации физической культуры и спорта создаются, реорганизируются и ликвидируются в соответствии с Гражданским кодексом Республики Беларусь, иными актами законодательства с учетом особенностей, предусмотренных статьями 18-28 настоящего Закона.

Статья 18. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь

1. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь – общественная организация, признанная Международным олимпийским комитетом, которая возглавляет олимпийское движение Беларуси и руководствуется в своей деятельности законодательством, Олимпийской хартией Международного олимпийского комитета, иными решениями Международного олимпийского комитета и своим уставом.

2. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь: пропагандирует принципы олимпийского движения, содействует развитию спорта;

популяризирует занятия физической культурой и спортом;

способствует укреплению международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта;

участвует в проведении совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь единой государственной политики в сфере спорта высших достижений;

представляет интересы Республики Беларусь в Международном олимпийском комитете, иных международных спортивных организациях;

представляет Республику Беларусь на Олимпийских играх и иных международных спортивных мероприятиях, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета;

утверждает состав олимпийской делегации Республики Беларусь и направляет ее для участия в Олимпийских играх и иных международных спортивных мероприятиях, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета, возглавляет эту делегацию;

утверждает официальную спортивную форму и спортивную экипировку членов олимпийской делегации Республики Беларусь.

3. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь вправе: участвовать в разработке и осуществлении мер, направленных на обеспечение необходимого уровня спортивной подготовки спортсменов (команд спортсменов) к участию в Олимпийских играх и иных международных спортивных мероприятиях, в том числе участвовать в разработке программ спортивной подготовки спортсменов (команд спортсменов) к очередным Олимпийским играм;

вносить в Министерство спорта и туризма Республики Беларусь предложения по вопросам заключения международных договоров Республики Беларусь с иностранными государствами в сфере физической культуры и спорта, олимпийского движения;

оказывать безвозмездную (спонсорскую) помощь федерациям (союзам, ассоциациям) по виду (видам) спорта, включенным в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, в том числе за счет средств, выделяемых в рамках программ Олимпийской солидарности Международного олимпийского комитета;

содействовать спортивной подготовке спортсменов (команд спортсменов), подготовке, переподготовке и повышению квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта в рамках программ Олимпийской солидарности Международного олимпийского комитета;

награждать за спортивные достижения на Олимпийских играх и иных международных спортивных соревнованиях, а также за успешную работу в сфере физической культуры и спорта наградами, учреждаемыми Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь;

ходатайствовать о награждении спортсменов, тренеров и иных специалистов в сфере физической культуры и спорта наградами Международного олимпийского комитета, иных международных спортивных организаций;

признавать федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, входящие в состав (являющиеся членами) международных спортивных организаций;

направлять своих представителей для участия в проводимых федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, включенными в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, спортивных мероприятиях и заседаниях руководящих органов.

4. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь обязан: обеспечивать соблюдение Олимпийской хартии Международного олимпийского комитета в Республике Беларусь;

содействовать предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним; противодействовать проявлениям любых форм дискриминации и насилия в спорте;

осуществлять постоянный контакт с Международным олимпийским комитетом, Европейским олимпийским комитетом и Ассоциацией национальных олимпийских комитетов, организационными комитетами Олимпийских игр и другими субъектами олимпийского движения;

информировать федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенные в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, об установленных Международным олимпийским комитетом критериях отбора спортсменов для участия в Олимпийских играх и иных международных спортивных соревнованиях;

информировать Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенные в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, обо всех изменениях и дополнениях в документах международных спортивных организаций, которые регламентируют вопросы олимпийского движения;

обеспечивать совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, включенными в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, участие спортсменов в Олимпийских играх и иных международных спортивных соревнованиях;

оказывать содействие федерациям (союзам, ассоциациям) по виду (видам) спорта, включенным в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, в осуществлении их деятельности;

включать представителей Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, включенных в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, в состав постоянных комиссий Национального олимпийского комитета Республики Беларусь;

информировать федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенные в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, о протоколах заседаний и решениях, вынесенных постоянными комиссиями Национального олимпийского комитета Республики Беларусь.

5. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь в соответствии с Олимпийской хартией Международного олимпийского комитета принимает меры по защите принадлежащих Международному олимпийскому комитету прав на использование олимпийских символа, девиза, флага и гимна, наименований «Олимпийские игры», «Игры Олимпиады» на территории Республики Беларусь. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь обладает исключительными правами на олимпийскую эмблему Национального олимпийского комитета Республики Беларусь, девиз, флаг и иную национальную олимпийскую символику.

6. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь осуществляет иные права и обязанности в соответствии с законодательством, Олимпийской хартией Международного олимпийского комитета, иными решениями Международного олимпийского комитета и своим уставом.

7. Государство оказывает содействие Национальному олимпийскому комитету Республики Беларусь в реализации его уставных целей.

8. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь осуществляет свою деятельность во взаимодействии с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, включенными в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, иными организациями физической культуры и спорта.

Статья 19. Паралимпийский комитет Республики Беларусь, организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси

1. Паралимпийский комитет Республики Беларусь - общественная организация, признанная Международным паралимпийским комитетом,

которая возглавляет паралимпийское движение Беларуси и руководствуется в своей деятельности законодательством, Уставом Международного паралимпийского комитета и своим уставом.

2. Организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, - общественные организации, признанные соответствующими международными спортивными организациями, возглавляющими международные дефлимпийское движение, специальное олимпийское движение, которые руководствуются в своей деятельности законодательством, уставами указанных международных спортивных организаций и своими уставами.

3. Паралимпийский комитет Республики Беларусь, организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, участвуют в проведении совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Министерством труда и социальной защиты Республики Беларусь, Министерством здравоохранения Республики Беларусь, Министерством образования Республики Беларусь единой государственной политики развития физической культуры и спорта инвалидов.

4. Государство оказывает содействие Паралимпийскому комитету Республики Беларусь, организациям, возглавляющим дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, в реализации их уставных целей.

Статья 20. Национальное антидопинговое агентство

1. Национальное антидопинговое агентство - государственная некоммерческая организация, созданная в целях предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним, организации допинг-контроля, признанная Всемирным антидопинговым агентством и выполняющая в соответствии с его требованиями функции национальной антидопинговой организации.

2. Национальное антидопинговое агентство:

разрабатывает в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом, с иными решениями соответствующих международных спортивных организаций и представляет на утверждение в Министерство спорта и туризма Республики Беларусь Положение об антидопинговых правилах Республики Беларусь, регулирующее в том числе вопросы организации, проведения и управления всеми этапами допинг-контроля в Республике Беларусь; осуществляет управление всеми этапами допинг-контроля в Республике Беларусь;

информирует заинтересованных об обстоятельствах, имеющих значение для привлечения к ответственности лиц, виновных в допинге в спорте;

осуществляет иные функции в соответствии с законодательством и своим уставом, утвержденным Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 21. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта

1. Федерация (союз, ассоциация) по виду (видам) спорта – некоммерческая организация, созданная в форме общественного объединения либо союза (ассоциации) в целях развития вида (видов) спорта, организации и проведения спортивных соревнований по данному виду (видам) спорта.

2. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта: осуществляют развитие и популяризацию вида (видов) спорта; участвуют в подготовке спортивного резерва, спортсменов высокого класса; организуют и проводят спортивные соревнования в порядке, установленном законодательством, осуществляют организацию судейства таких спортивных соревнований;

разрабатывают и утверждают программы развития вида (видов) спорта;

способствуют укреплению международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта по развитию вида (видов) спорта;

осуществляют иную деятельность в соответствии с законодательством и своими уставами.

3. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта имеют право: разрабатывать и принимать свои акты (регламенты, правила, инструкции и другое) в

пределах своей компетенции и с учетом актов Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций. Акты, направленные на регулирование вопросов перехода (трансфера) спортсменов, осуществляющих деятельность в сфере профессионального спорта (далее – профессиональные спортсмены), тренеров, осуществляющих деятельность в сфере профессионального спорта (далее – профессиональные тренеры), из одной организации физической культуры и спорта в другую, согласовываются с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь;

вступать в международные спортивные организации, поддерживать с ними контакты и связи в соответствии с законодательством;

создавать условия для осуществления тренерами профессиональной деятельности и повышения уровня профессионального мастерства с учетом актов международных спортивных организаций, в состав которых входят (членами которых являются) федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта;

осуществлять иные права в соответствии с законодательством и своими уставами.

4. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта обязаны: принимать меры, направленные на развитие вида (видов) спорта; обеспечивать защиту прав и интересов субъектов профессионального спорта; содействовать предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним; противодействовать проявлениям любых форм дискриминации и насилия в спорте;

участвовать в материально-техническом, медицинском, научно-методическом и (или) ином обеспечении спортсменов, тренеров;

участвовать в развитии инфраструктуры и материально-технической базы соответствующего вида (видов) спорта;

осуществлять иные обязанности в соответствии с законодательством и своими уставами.

5. Федерация (союз, ассоциация) по виду (видам) спорта, входящая в состав (являющаяся членом) международной спортивной организации, признанная Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, может быть включена в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, ведение которого осуществляется Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Порядок ведения реестра федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, условия и порядок включения в него (исключения из него) федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта устанавливаются Советом Министров Республики Беларусь.

Форма свидетельства о включении федерации (союза, ассоциации) по виду (видам) спорта в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта устанавливается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

6. По каждому из видов спорта только одна федерация (союз, ассоциация) по виду (видам) спорта может быть включена в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта.

7. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенные в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, помимо полномочий, определенных пунктами 2-4 настоящей статьи:

участвуют в проведении совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, Паралимпийским комитетом Республики Беларусь, организациями, возглавляющими дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, республиканскими государственно-общественными объединениями, осуществляющими развитие технических, авиационных, военно-прикладных, служебно-прикладных и иных видов спорта, единой государственной политики развития вида (видов) спорта;

осуществляют координацию развития вида (видов) спорта и проведения спортивных соревнований по данному виду (видам) спорта на территории Республики Беларусь;

представляют в Министерство спорта и туризма Республики Беларусь предложения по внесению изменений в Единую спортивную классификацию Республики Беларусь;

представляют интересы Республики Беларусь в международных спортивных федерациях, иных международных спортивных организациях, а также представляют Республику Беларусь на спортивных мероприятиях, проводимых международными спортивными организациями;

вносят представления в Министерство спорта и туризма Республики Беларусь по формированию национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, а также об отчислении членов национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, не выполняющих установленные нормативы и (или) систематически нарушающих свои обязанности;

вносят предложения по включению спортивных мероприятий по видам спорта, признанным в Республике Беларусь, в республиканский календарный план проведения спортивных мероприятий;

вправе организовывать и проводить чемпионаты, первенства, розыгрыши кубков Республики Беларусь по видам спорта;

обеспечивают совместно с заинтересованными подготовку и участие национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта в официальных международных спортивных мероприятиях.

8. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенные в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, осуществляют свою деятельность во взаимодействии с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, Паралимпийским комитетом Республики Беларусь, организациями, возглавляющими дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, иными организациями физической культуры и спорта.

Статья 22. Республиканские государственно-общественные объединения, осуществляющие развитие технических, авиационных, военно-прикладных, служебно-прикладных и иных видов спорта

Республиканские государственно-общественные объединения, осуществляющие развитие технических, авиационных, военно-прикладных, служебно-прикладных и иных видов спорта, осуществляют свою деятельность в соответствии с законодательством и своими уставами.

Статья 23. Специализированные учебно-спортивные учреждения

1. Специализированное учебно-спортивное учреждение - некоммерческая организация, целью деятельности которой является подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.

2. Специализированные учебно-спортивные учреждения могут быть следующих типов:

детско-юношеские спортивные школы; детско-юношеские спортивно-технические школы; специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва; специализированные детско-юношеские спортивно-технические школы; школы высшего спортивного мастерства; центры олимпийского резерва; центры олимпийской подготовки.

3. Специализированные учебно-спортивные учреждения действуют на основании уставов, разрабатываемых в соответствии с положениями о

специализированных учебно-спортивных учреждениях соответствующего типа, утверждаемыми Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

4. Специализированные учебно-спортивные учреждения могут создавать филиалы, отделения по виду (видам) спорта, в том числе обособленные, а также иные обособленные подразделения и структурные подразделения в порядке, установленном законодательством. Положение о филиале, обособленном отделении по виду (видам) спорта специализированного учебно-спортивного учреждения утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

5. В специализированных учебно-спортивных учреждениях создаются органы самоуправления в виде советов специализированных учебно-спортивных учреждений и тренерских советов и могут создаваться иные органы самоуправления (попечительский совет, родительский комитет), действующие на основании положений о них, утверждаемых Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

6. Спортсменом - учащимся специализированного учебно-спортивного учреждения является физическое лицо, зачисленное в это специализированное учебно-спортивное учреждение для спортивной подготовки на основе учебных программ по отдельным видам спорта.

7. Лицо, прошедшее спортивную подготовку не менее двух лет в качестве спортсмена - учащегося специализированного учебно-спортивного учреждения и направленное для повышения спортивного мастерства в высшее звено подготовки, является спортсменом - воспитанником данного учреждения.

8. Специализированные учебно-спортивные учреждения могут создавать условия для проживания и питания лиц, проходящих на их базе спортивную подготовку.

Статья 24. Клубы по виду (видам) спорта

1. Клуб по виду (видам) спорта - организация, осуществляющая деятельность по спортивной подготовке спортсменов (команд спортсменов) и представлению спортсменов (команд спортсменов) от своего имени на спортивных соревнованиях по виду (видам) спорта.

2. Клубы по виду (видам) спорта могут создаваться в любой организационно-правовой форме в соответствии с законодательством.

3. В структуру клубов по виду (видам) спорта могут быть включены детско-юношеские спортивные школы (специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва) в виде обособленных структурных подразделений.

4. Детско-юношеские спортивные школы (специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва), включенные в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, действуют на основании положений о них, разрабатываемых в соответствии с положениями о детско-юношеских спортивных школах,

специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, утверждаемыми Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

5. В детско-юношеских спортивных школах (специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, создаются органы самоуправления в виде советов этих обособленных структурных подразделений и тренерских советов и могут создаваться иные органы самоуправления (попечительский совет, родительский комитет), действующие на основании положений о них, утверждаемых Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

6. Спортсменом - учащимся детско-юношеской спортивной школы (специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва), включенной в структуру клуба по виду (видам) спорта в виде обособленного структурного подразделения, является физическое лицо, зачисленное в это обособленное структурное подразделение для спортивной подготовки на основе учебных программ по отдельным видам спорта.

7. Лицо, прошедшее спортивную подготовку не менее двух лет в качестве спортсмена - учащегося детско-юношеской спортивной школы (специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва), включенной в структуру клуба по виду (видам) спорта в виде обособленного структурного подразделения, и направленное для повышения спортивного мастерства в высшее звено подготовки, является спортсменом - воспитанником данного обособленного структурного подразделения.

8. Клубы по виду (видам) спорта могут создавать условия для проживания и питания лиц, проходящих на их базе спортивную подготовку.

Статья 25. Физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы

1. Физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы - организации, имеющие в собственности, хозяйственном ведении или оперативном управлении физкультурно-спортивные сооружения и предоставляющие эти сооружения физическим и (или) юридическим лицам для проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий либо оказывающие на их базе физкультурно-оздоровительные услуги, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь.

2. Физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы могут создаваться в любой организационно-правовой форме в соответствии с законодательством.

3. В целях обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением на территории города, района,

района в городе по решению местных исполнительных и распорядительных органов создаются городские, районные физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы, которые действуют в соответствии с законодательством и своими уставами. Положение о городском, районном физкультурно-оздоровительном, спортивном центре (комбинате, комплексе, центре физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивном клубе утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 26. Учебно-методические центры физического воспитания населения

1. В целях обеспечения физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы с населением, организации и проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, учебно-методического обеспечения физической культуры создаются учебно-методические центры физического воспитания населения.

2. Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения создается по решению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, областные (Минский городской) центры физического воспитания населения создаются по решению соответствующих местных исполнительных и распорядительных органов.

3. Положение об учебно-методическом центре физического воспитания населения утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 27. Центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов

1. В целях обеспечения координации деятельности по физическому воспитанию обучающихся, развития школьного и студенческого спорта, организации и проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий для обучающихся создаются центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов, которые осуществляют свою деятельность в соответствии с законодательством.

2. Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов создается по решению Министерства образования Республики Беларусь, областные (Минский городской) центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов создаются по решению соответствующих местных исполнительных и распорядительных органов.

3. Положение о центре физического воспитания и спорта учащихся и студентов утверждается Министерством образования Республики Беларусь по согласованию с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 28. Спортивно-оздоровительные лагеря

1. Спортивно-оздоровительный лагерь создается как организация физической культуры и спорта или структурное подразделение организации физической культуры и спорта, средней школы - училища олимпийского резерва, иного юридического лица в соответствии с законодательством для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и оздоровления спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.

2. Спортивно-оздоровительные лагеря могут создаваться государственными органами, осуществляющими государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта, специализированными учебно-спортивными учреждениями, средними школами - училищами олимпийского резерва или их учредителями, иными организациями, осуществляющими подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.

3. Порядок создания и деятельности спортивно-оздоровительного лагеря, его структура, порядок организации и проведения учебно-тренировочного процесса, порядок и условия привлечения тренеров в спортивно-оздоровительные лагеря для проведения учебно-тренировочного процесса и иные особенности его деятельности устанавливаются Положением о спортивно-оздоровительном лагере, утверждаемым Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

4. Учебно-тренировочный процесс и оздоровление, осуществляемые в рамках деятельности спортивно-оздоровительного лагеря, могут быть организованы на базе специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ - училищ олимпийского резерва, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, оздоровительных лагерей, санаторно-курортных, оздоровительных и иных организаций, в том числе за пределами Республики Беларусь.

5. Для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях, Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством здравоохранения Республики Беларусь, Министерством торговли Республики Беларусь устанавливаются суточные нормы питания, на основании стоимости которых устанавливаются денежные нормы расходов на питание в порядке, устанавливаемом Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь.

ГЛАВА 4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Статья 29. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь

1. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь представляет собой совокупность программ и

нормативов в качестве основы физического воспитания населения с учетом половозрастных и иных факторов.

2. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь определяет цели, задачи физического воспитания населения, уровень физической подготовленности и состоит из трех программ:

физкультурно-оздоровительная программа; программа физкультурно-спортивных многоборий;

программа мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом.

3. Лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь, выдается нагрудный значок в порядке и на условиях, установленных Советом Министров Республики Беларусь.

4. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы, иные государственные органы, осуществляющие государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта, обеспечивают проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением, направленной на выполнение Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

5. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь утверждается Советом Министров Республики Беларусь.

Статья 30. Физическая культура по месту работы

1. Организации могут способствовать реализации работниками права на занятие физической культурой посредством:

проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со своими работниками и членами их семей;

строительства и содержания физкультурно-спортивных сооружений; создания структурного подразделения (введения должностей специалистов), осуществляющего деятельность по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

содействия объединению работников в клубы по физической культуре и спорту;

осуществления иной деятельности, не запрещенной законодательством, способствующей реализации работниками права на занятие физической культурой.

2. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы, иные государственные органы, осуществляющие государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта, профессиональные союзы содействуют

деятельности организаций, направленной на реализацию их работниками права на занятие физической культурой.

Статья 31. Физическая культура по месту жительства

1. Местные исполнительные и распорядительные органы создают условия для занятия населения физической культурой по месту жительства.

2. Для обеспечения права на занятие физической культурой местные исполнительные и распорядительные органы:

самостоятельно или совместно с организациями физической культуры и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта, проводят физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с населением по месту жительства;

создают, финансируют городские, районные физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы;

устанавливают порядок оказания физкультурно-оздоровительных услуг с частичной оплатой их стоимости или бесплатно в организациях коммунальной формы собственности, находящихся на соответствующей территории;

предоставляют в порядке, установленном законодательством, необходимые помещения, физкультурно-спортивные сооружения организациям физической культуры и спорта для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, оказывают иную помощь организациям физической культуры и спорта;

обеспечивают инвалидам необходимые условия для свободного доступа и пользования физкультурно-спортивными сооружениями для занятия физической культурой и спортом, предоставление специального спортивного инвентаря;

организуют работу кружков, секций, групп по спортивным интересам;

совместно с заинтересованными создают условия для занятия населения физической культурой в зонах отдыха;

осуществляют в соответствии со своей компетенцией иную деятельность, способствующую реализации населением права на занятие физической культурой.

Статья 32. Физическое воспитание обучающихся

1. Учреждения образования, иные организации и индивидуальные предприниматели, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность, осуществляют физическое воспитание обучающихся в соответствии с законодательством при реализации образовательных программ, проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

2. В целях создания условий для организации физического воспитания обучающихся при получении ими дошкольного, общего среднего, специального, профессионально-технического, среднего специального, высшего образования, проведения с ними физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий Министерством образования Республики Беларусь устанавливаются перечни спортивного инвентаря и оборудования, а также по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь нормы обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием учреждений образования, иных организаций, индивидуальных предпринимателей, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность.

3. При получении дошкольного образования, специального образования на уровне дошкольного образования физическое воспитание является обязательным и осуществляется в процессе разнообразных видов детской деятельности на основании учебно-программной документации образовательной программы дошкольного образования, образовательной программы специального образования на уровне дошкольного образования, образовательной программы специального образования на уровне дошкольного образования для лиц с интеллектуальной недостаточностью.

4. Физическое воспитание обучающихся при получении дошкольного, специального, общего среднего, профессионально-технического, среднего специального образования осуществляется:

на занятиях по образовательной области «Физическая культура», учебных занятиях по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье» («Адаптивная физическая культура»);

при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

в иных формах в соответствии с законодательством.

5. Обязательные учебные занятия по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье» («Адаптивная физическая культура»), за исключением случаев, указанных в пункте 6 настоящей статьи, проводятся в течение всего периода получения образования в соответствии с учебно-программной документацией соответствующей образовательной программы:

не менее двух учебных часов в учебную неделю при получении общего среднего образования, специального образования на уровне общего среднего образования, профессионально-технического и среднего специального образования с одновременным получением общего среднего образования;

не менее трех учебных часов в учебную неделю при получении профессионально-технического и среднего специального образования, за исключением случаев, указанных в абзаце втором настоящего пункта.

6. В специализированных по спорту классах учреждений общего среднего образования, средних школах - училищах олимпийского резерва учебные занятия по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и

здоровье» не проводятся, а аттестация по указанному учебному предмету (учебной дисциплине) проводится в порядке, установленном законодательством.

7. Физическое воспитание обучающихся при получении высшего образования I ступени в дневной форме получения образования является обязательным в течение всего периода получения образования и осуществляется в форме учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в соответствии с учебно-программной документацией соответствующей образовательной программы на первых двух курсах в объеме не менее четырех учебных часов в учебную неделю, на остальных курсах - двух учебных часов в учебную неделю. В учебно-программную документацию соответствующей образовательной программы с третьего курса включается факультативная учебная дисциплина, направленная на физическое воспитание обучающихся, в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю.

8. Ежеженедельно в режиме шестидневной школьной недели, включающей пятидневную учебную неделю, при обучении и воспитании на I, II и III ступенях общего среднего образования организуются физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

9. В целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом в учреждениях общего среднего, профессионально-технического, среднего специального, высшего образования могут создаваться клубы по физической культуре и спорту, а в учреждениях высшего образования также спортивные клубы - структурные подразделения, обеспечивающие организацию и проведение физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований и подготовку обучающихся для участия в них.

10. Для реализации целей по развитию студенческого и (или) школьного спорта учреждения образования, иные организации и индивидуальные предприниматели, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность, могут создавать соответствующие объединения (союзы, ассоциации) в порядке, установленном законодательством.

11. На основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения, обучающиеся распределяются в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Статья 33. Физическая подготовка военнослужащих, лиц начальствующего и рядового состава Следственного комитета Республики Беларусь, Государственного комитета судебных экспертиз Республики Беларусь, органов внутренних дел, финансовых расследований Комитета государственного контроля Республики

Беларусь, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, прокурорских работников, должностных лиц таможенных органов. Физическая подготовка граждан к военной службе. Занятие граждан, подлежащих призыву на военную службу, военно-прикладными видами спорта

1. Физическая подготовка военнослужащих, лиц начальствующего и рядового состава Следственного комитета Республики Беларусь, Государственного комитета судебных экспертиз Республики Беларусь, органов внутренних дел, финансовых расследований Комитета государственного контроля Республики Беларусь, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, прокурорских работников, должностных лиц таможенных органов является одним из основных предметов боевой и (или) профессиональной подготовки, важной и неотъемлемой частью их воспитания. Организация и финансирование физической подготовки этих лиц осуществляются в соответствии с законодательством.

2. Физическая подготовка граждан к военной службе проводится в соответствии с учебно-программной документацией образовательных программ при:

освоении содержания образовательной программы среднего образования;

освоении содержания образовательной программы профессионально-технического образования, обеспечивающей получение квалификации рабочего (служащего) и общего среднего образования;

освоении содержания образовательной программы профессионально-технического образования, обеспечивающей получение квалификации рабочего (служащего) и общего среднего образования с изучением отдельных учебных предметов на повышенном уровне;

освоении содержания образовательных программ среднего специального образования на основе общего базового образования.

3. Граждане, подлежащие призыву на военную службу, могут заниматься военно-прикладными видами спорта в республиканских государственно-общественных объединениях, осуществляющих развитие соответствующих видов спорта, общественных объединениях, учреждениях образования, клубах по виду (видам) спорта, иных организациях физической культуры и спорта независимо от их ведомственной принадлежности.

Статья 34. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами

1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами направлена на повышение их двигательной активности и является составной частью социальной реабилитации инвалидов.

2. Организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с инвалидами осуществляют Министерство здравоохранения Республики Беларусь, Министерство труда и социальной защиты Республики

Беларусь, Министерство образования Республики Беларусь, Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы, иные государственные органы в соответствии с их компетенцией.

3. Государственные органы, указанные в пункте 2 настоящей статьи, проводят физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с инвалидами совместно с Паралимпийским комитетом Республики Беларусь, организациями, возглавляющими дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, организациями физической культуры и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Статья 35. Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся физическими, юридическими лицами самостоятельно или с привлечением соответствующих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

2. Спортивно-массовые мероприятия могут быть официальными и неофициальными.

3. К официальным спортивно-массовым мероприятиям относятся спортивно-массовые мероприятия, проводимые в соответствии с республиканским и местными календарными планами проведения спортивно-массовых мероприятий.

4. Республиканский календарный план проведения спортивно-массовых мероприятий утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, местные календарные планы проведения спортивно-массовых мероприятий - местными исполнительными и распорядительными органами.

5. К неофициальным спортивно-массовым мероприятиям относятся спортивно-массовые мероприятия, не включенные в республиканский и местные календарные планы проведения спортивно-массовых мероприятий и проводимые в соответствии с решениями их организаторов.

6. Порядок проведения на территории Республики Беларусь спортивно-массовых мероприятий, формирования состава участников спортивно-массовых мероприятий, их направления на спортивно-массовые мероприятия и материального обеспечения устанавливается Советом Министров Республики Беларусь.

7. Порядок формирования и направления спортивных делегаций Республики Беларусь за границу для участия в спортивно-массовых мероприятиях устанавливается Советом Министров Республики Беларусь.

8. Денежные нормы расходов на питание при проведении спортивно-массовых мероприятий, финансирование которых осуществляется за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по

согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь и областными (Минским городским) исполнительными комитетами.

9. Спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с положением о проведении спортивно-массового мероприятия, которое разрабатывается и утверждается организаторами спортивно-массового мероприятия.

10. Судейство официальных спортивно-массовых мероприятий осуществляют только судьи по спорту.

11. Порядок и размеры оплаты судейства спортивно-массовых мероприятий за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь и областными (Минским городским) исполнительными комитетами.

12. Физические лица (команды), ставшие победителями (призерами) спортивно-массовых мероприятий, могут награждаться медалями, и (или) дипломами (грамотами), и (или) кубками организаторов спортивно-массовых мероприятий.

Физические лица (команды), ставшие победителями (призерами) спортивно-массовых мероприятий, могут награждаться призами в денежной либо натуральной форме.

Стоимость призов физическим лицам (командам), указанным в части второй настоящего пункта, финансируемых за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, а также порядок и условия их выдачи устанавливаются Советом Министров Республики Беларусь.

Статья 36. Меры по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий

1. При проведении спортивно-массовых мероприятий охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности на территории физкультурно-спортивных сооружений и специально оборудованных мест для болельщиков, а также на территории, прилегающей к физкультурно-спортивным сооружениям, путях эвакуации и в общественных местах, прилегающих к местам проведения спортивно-массовых мероприятий, осуществляются в порядке, установленном законодательством.

2. В целях охраны общественного порядка и обеспечения общественной безопасности во время проведения спортивно-массовых мероприятий на территорию физкультурно-спортивных сооружений и специально оборудованных мест для болельщиков не допускаются лица, которые:

не имеют в установленных случаях входного билета или иного документа, дающего право прохода на территорию физкультурно-спортивных сооружений и специально оборудованных мест для болельщиков;
скрывают свои лица под масками;

отказываются от личного досмотра либо от досмотра находящихся при них вещей; имеют при себе:

предметы и вещества, запрещенные к проносу Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, в том числе алкогольные, слабоалкогольные напитки, пиво, наркотические средства, психотропные вещества, их аналоги, токсические или другие одурманивающие вещества, холодное, огнестрельное, газовое или иное оружие, составные части и компоненты оружия, взрывчатые вещества и боеприпасы, специально изготовленные или приспособленные предметы, использование которых может представлять угрозу жизни и здоровью людей, причинить материальный ущерб физическим лицам, организациям, препятствовать проведению спортивно-массового мероприятия, за исключением случаев, предусмотренных законодательными актами;

имитаторы и муляжи холодного, огнестрельного, газового или иного оружия, взрывчатых веществ и боеприпасов;

флаги, вымпелы, не зарегистрированные в установленном порядке, а также эмблемы, символы, плакаты, транспаранты и иные средства, содержание которых направлено на причинение ущерба общественному порядку, правам и законным интересам граждан, а также на пропаганду войны или связано с экстремистской деятельностью;

находятся в состоянии алкогольного опьянения или в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ;

совершают иные действия, нарушающие установленный порядок организации и проведения спортивно-массового мероприятия, препятствуют осуществлению мер по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности, а также подстрекают иных лиц к таким действиям любыми методами.

Сотрудники органов внутренних дел, выполняющие обязанности по охране общественного порядка, вправе проводить личный досмотр граждан и досмотр находящихся при них вещей, в том числе с помощью технических и специальных средств. Личный досмотр граждан производится лицом одного пола с досматриваемым.

3. Во время проведения спортивно-массовых мероприятий на территории физкультурно-спортивных сооружений и специально оборудованных мест для болельщиков запрещается:

находиться в состоянии алкогольного опьянения или в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ;

иметь при себе и (или) использовать предметы и вещества, запрещенные к проносу Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, в том числе алкогольные, слабоалкогольные напитки, пиво, холодное, огнестрельное, газовое или иное оружие, составные части и

компоненты оружия, взрывчатые вещества и боеприпасы, специально изготовленные или приспособленные предметы, использование которых может представлять угрозу жизни и здоровью людей, причинить материальный ущерб физическим лицам, организациям, препятствовать проведению спортивно-массового мероприятия, за исключением случаев, предусмотренных законодательными актами;

иметь при себе и (или) использовать имитаторы и муляжи холодного, огнестрельного, газового или иного оружия, взрывчатых веществ и боеприпасов;

распивать в не предназначенных для этого местах алкогольные, слабоалкогольные напитки, а также пиво;

пользоваться источниками открытого огня, курить, потреблять наркотические средства, психотропные вещества, их аналоги, токсические или другие одурманивающие вещества;

скрывать свои лица под масками, действовать методами, создающими угрозу общественной безопасности, жизни и здоровью спортсменов, тренеров, судей по спорту, участвующих в спортивно-массовых мероприятиях, болельщиков и (или) иных физических лиц, находящихся в местах проведения спортивно-массовых мероприятий, за исключением случаев, предусмотренных законодательными актами;

осуществлять пропаганду войны или экстремистскую деятельность, в том числе с использованием плакатов, транспарантов или иных средств;

иметь при себе и (или) пользоваться флагами, вымпелами, не зарегистрированными в установленном порядке, а также эмблемами, символами, плакатами, транспарантами и иными средствами, содержание которых направлено на причинение ущерба общественному порядку, правам и законным интересам граждан;

воздействовать в какой бы то ни было форме на сотрудников органов внутренних дел в целях воспрепятствования выполнению ими служебных обязанностей, а также на организаторов спортивно-массовых мероприятий, администрацию и иных работников, осуществляющих обслуживание физкультурно-спортивных сооружений, представителей общественности, выполняющих обязанности по охране общественного порядка, в целях воспрепятствования выполнению ими служебных и общественных обязанностей по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности;

совершать иные действия, нарушающие установленный порядок организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, а также подстрекать иных лиц к таким действиям любыми методами.

Лица, не соблюдающие указанные ограничения, выдворяются за пределы территории физкультурно-спортивных сооружений и специально оборудованных мест для болельщиков без возмещения стоимости входного билета и привлекаются к ответственности в случаях, установленных законодательными актами.

ГЛАВА 5 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О СПОРТЕ

Статья 37. Признание видов спорта. Реестр видов спорта Республики Беларусь

1. Виды спорта, признанные в Республике Беларусь, включаются в реестр видов спорта Республики Беларусь.

2. Порядок признания видов спорта, ведения реестра видов спорта Республики Беларусь, основания и порядок включения в него (исключения из него) видов спорта устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 38. Права и обязанности спортсменов

1. Спортсмены имеют право на: выбор видов спорта; участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта в порядке, установленном правилами спортивных соревнований по виду спорта и положениями о проведении (регламентами проведения) спортивных соревнований;

обеспечение их безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий;

присвоение спортивных званий и спортивных разрядов при выполнении норм и требований, установленных Единой спортивной классификацией Республики Беларусь;

заключение трудовых и (или) гражданско-правовых договоров, в том числе трансферных договоров (контрактов), в порядке, установленном законодательством;

заработную плату и (или) вознаграждение (доход) за осуществление деятельности в сфере профессионального спорта;

объединение в профессиональные союзы, иные общественные объединения;

содействие соответствующей федерации (союза, ассоциации) по виду (видам) спорта в защите их прав и законных интересов;

включение в национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта в порядке, установленном законодательством;

материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение в соответствии с законодательством;

осуществление иных прав в соответствии с законодательными актами.

2. Спортсмены обязаны:

соблюдать требования Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом;

соблюдать требования Положения об антидопинговых правилах Республики Беларусь;

принимать участие в спортивных мероприятиях в соответствии с законодательством; соблюдать спортивный режим;

исключать табакокурение, употребление алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, потребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ;

принимать меры, направленные на сохранение и (или) совершенствование спортивного мастерства;

соблюдать правила спортивных соревнований по виду спорта, положения о проведении (регламенты проведения) спортивных соревнований, в которых они принимают участие;

соблюдать законодательство в сфере физической культуры и спорта;

исполнять иные обязанности в соответствии с законодательными актами.

Статья 39. Права и обязанности тренеров

1. Тренеры имеют право на:

заработную плату и (или) вознаграждение (доход) за осуществление своей профессиональной деятельности;

обеспечение их безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий;

повышение квалификации в порядке, установленном законодательством;

заключение трудовых и (или) гражданско-правовых договоров, в том числе трансферных договоров (контрактов), в порядке, установленном законодательством;

объединение в профессиональные союзы, иные общественные объединения; осуществление иных прав в соответствии с законодательными актами.

2. Тренеры обязаны:

проводить учебно-тренировочные и иные мероприятия, необходимые для спортивной подготовки спортсмена (команды спортсменов);

осуществлять руководство тренировочной и (или) соревновательной работой спортсмена (команды спортсменов), обеспечивая соблюдение прав и интересов спортсмена (команды спортсменов);

соблюдать требования Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом;

принимать участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях в соответствии с законодательством;

соблюдать требования Положения об антидопинговых правилах Республики Беларусь;

принимать в отношении спортсменов меры, направленные на противодействие табакокурению, употреблению алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, потреблению наркотических средств,

психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ;

соблюдать правила спортивных соревнований по виду спорта, положения о проведении (регламенты проведения) спортивных соревнований, в которых они принимают участие;

соблюдать законодательство в сфере физической культуры и спорта;

исполнять иные обязанности в соответствии с законодательными актами.

Статья 40. Спортивные звания и спортивные разряды. Единая спортивная классификация Республики Беларусь

1. В Республике Беларусь присваиваются следующие спортивные звания: «Мастер спорта Республики Беларусь международного класса»; «Мастер спорта Республики Беларусь».

2. Спортивные звания присваиваются по видам спорта, признанным в Республике Беларусь, Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

3. Спортсмену, которому присвоено спортивное звание, выдаются удостоверение о спортивном звании и нагрудный знак.

4. В Республике Беларусь присваиваются следующие спортивные разряды:

кандидат в мастера спорта;

I спортивный разряд;

II спортивный разряд;

III спортивный разряд;

I юношеский спортивный разряд;

II юношеский спортивный разряд;

III юношеский спортивный разряд.

5. Спортсмену, которому присвоен спортивный разряд, выдается классификационная книжка.

6. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов, устанавливаются Единой спортивной классификацией Республики Беларусь, утверждаемой Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

7. Порядок и условия присвоения (лишения, восстановления) спортивных званий и спортивных разрядов, порядок регистрации и выдачи удостоверений о спортивном звании, классификационных книжек, а также формы удостоверений о спортивном звании и классификационной книжки устанавливаются Положением о Единой спортивной классификации Республики Беларусь, утверждаемым Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Президентом Республики Беларусь учреждаются нагрудные знаки «Мастер спорта Республики Беларусь международного класса» и «Мастер спорта Республики Беларусь» и утверждаются положения о них, описание и изображение этих нагрудных знаков.

Статья 41. Правила спортивных соревнований по виду спорта

1. Правила спортивных соревнований по виду спорта, за исключением правил спортивных соревнований по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, разрабатываются и утверждаются федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, включенными в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, с учетом правил спортивных соревнований по виду спорта, принятых соответствующими международными спортивными организациями, а при отсутствии федерации (союза, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенной в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, - иной федерацией (союзом, ассоциацией) по виду (видам) спорта.

2. Федерация (союз, ассоциация) по виду (видам) спорта, включенная в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, а при отсутствии федерации (союза, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенной в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, иная федерация (союз, ассоциация) по виду (видам) спорта может принять решение о применении правил спортивных соревнований по виду спорта, принятых соответствующими международными спортивными организациями, на территории Республики Беларусь или о применении таких правил с установлением особенностей для Республики Беларусь, а также принять решение по изменению (дополнению) правил спортивных соревнований по виду спорта.

3. Правила спортивных соревнований по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта разрабатываются и утверждаются федерациями (союзами, ассоциациями) по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, включенными в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, а при отсутствии федераций (союзов, ассоциаций) по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, включенных в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, - иными федерациями (союзами, ассоциациями) по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта. При отсутствии федераций (союзов, ассоциаций) по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта правила спортивных соревнований по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта разрабатываются и утверждаются государственными органами (организациями), республиканскими государственно-общественными объединениями, осуществляющими развитие соответствующих видов спорта.

4. Правила спортивных соревнований по виду спорта, признанному в Республике Беларусь, утвержденные в соответствии с пунктами 1 и 3

настоящей статьи, а также решения, принятые в соответствии с пунктом 2 настоящей статьи, подлежат обязательной регистрации в Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь в порядке, установленном Советом Министров Республики Беларусь.

5. Проведение спортивных соревнований по виду спорта, признанному в Республике Беларусь, допускается только на основании:

правил спортивных соревнований по виду спорта, зарегистрированных в Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь;

правил спортивных соревнований по виду спорта, в отношении которых приняты и зарегистрированы в Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь решения, предусмотренные пунктом 2 настоящей статьи.

Статья 42. Проведение спортивных мероприятий

1. Спортивные мероприятия могут быть официальными и неофициальными.

2. К официальным спортивным мероприятиям относятся спортивные мероприятия, проводимые в соответствии с республиканским и местными календарными планами проведения спортивных мероприятий, календарными планами проведения спортивных мероприятий по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, которые формируются по видам спорта, признанным в Республике Беларусь.

3. Республиканский календарный план проведения спортивных мероприятий утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, местные календарные планы проведения спортивных мероприятий - местными исполнительными и распорядительными органами, календарные планы проведения спортивных мероприятий по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта - государственными органами (организациями), республиканскими государственно-общественными объединениями, осуществляющими развитие соответствующих видов спорта.

4. К неофициальным спортивным мероприятиям относятся спортивные мероприятия, не включенные в республиканский и местные календарные планы проведения спортивных мероприятий, а также в календарные планы проведения спортивных мероприятий по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта и проводимые в соответствии с решениями их организаторов.

5. Подготовка к спортивным соревнованиям проводится в соответствии с законодательством и может быть организована в форме учебно-тренировочных сборов, конференций, конгрессов, совещаний, семинаров и иных мероприятий, направленных на подготовку к спортивным соревнованиям.

6. Порядок проведения на территории Республики Беларусь спортивных мероприятий, формирования состава участников спортивных мероприятий, их направления на спортивные мероприятия и материального обеспечения устанавливается Советом Министров Республики Беларусь.

Гарантии, предоставляемые спортсменам, тренерам при их направлении на спортивные мероприятия, устанавливаются Советом Министров Республики Беларусь.

7. Порядок формирования и направления спортивных делегаций Республики Беларусь за границу для участия в спортивных мероприятиях устанавливается Советом Министров Республики Беларусь.

8. Денежные нормы расходов на восстановительное, фармакологическое обеспечение при проведении спортивных мероприятий, финансирование которых осуществляется за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь и областными (Минским городским) исполнительными комитетами.

Денежные нормы расходов на питание при проведении спортивных мероприятий устанавливаются на основании стоимости суточных норм питания, устанавливаемых Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством здравоохранения Республики Беларусь, Министерством торговли Республики Беларусь, в порядке, устанавливаемом Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь.

Статья 43. Особенности проведения спортивных соревнований

1. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с правилами спортивных соревнований по виду спорта и положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования, которое разрабатывается и утверждается организаторами спортивного соревнования.

2. Спортсмены (команды спортсменов), ставшие победителями (призерами) спортивных соревнований, могут награждаться медалями, и (или) дипломами (грамотами), и (или) кубками организаторов спортивных соревнований.

Спортсмены, ставшие победителями (призерами) спортивных соревнований и (или) установившие рекорды, могут награждаться призами в денежной либо натуральной форме, а тренерам, принимавшим участие в подготовке этих спортсменов, может выплачиваться вознаграждение.

Стоимость призов спортсменам и размер вознаграждений тренерам, указанных в части второй настоящего пункта, финансируемых за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, а также порядок и условия их выдачи (выплаты) устанавливаются Советом Министров Республики Беларусь, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь.

3. Спортивные результаты спортсменов (команд спортсменов), участвующих в спортивном соревновании, фиксируются в протоколе спортивного соревнования.

Пересмотр спортивных результатов спортсменов (команд спортсменов), в том числе в случае спортивной дисквалификации, проводится в соответствии с

положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

4. Организаторами спортивного соревнования могут являться несколько лиц, распределение прав и обязанностей между которыми в отношении такого соревнования осуществляется на основе договора и (или) положения о проведении (регламента проведения) спортивного соревнования. Если иное не предусмотрено указанными документами, организаторы спортивного соревнования несут солидарную ответственность за вред, причиненный государству, спортсменам, тренерам, судьям по спорту, участвующим в спортивном соревновании, болельщикам и (или) иным физическим лицам, организациям во время проведения спортивных соревнований, в соответствии с законодательством.

5. Организаторы спортивного соревнования имеют право на утверждение символики спортивного соревнования и его наименования. В средствах массовой информации должно использоваться утвержденное организаторами спортивного соревнования официальное наименование спортивного соревнования.

6. Рекорды Республики Беларусь, установленные спортсменами в ходе спортивных соревнований, регистрируются в порядке, установленном Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

7. Права на размещение рекламы товаров, работ и услуг в месте проведения спортивного соревнования принадлежат организаторам спортивного соревнования в соответствии с законодательством о рекламе.

8. Охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности при проведении спортивных соревнований осуществляются в порядке, предусмотренном для охраны общественного порядка и обеспечения общественной безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий.

Статья 44. Проведение чемпионатов, первенств, розыгрышей кубков Республики Беларусь по видам спорта

1. Организаторами чемпионатов, первенств, розыгрышей кубков Республики Беларусь по видам спорта, за исключением технических, авиационных, военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, могут выступать федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенные в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, а также Министерство спорта и туризма Республики Беларусь или уполномоченные им организации.

2. Организаторами чемпионатов, первенств, розыгрышей кубков Республики Беларусь по техническим, авиационным, военно-прикладным, служебно-прикладным видам спорта могут выступать федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенные в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, а также государственные органы (организации), республиканские государственно-общественные объединения,

осуществляющие развитие технических, авиационных, военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, в соответствии с их компетенцией или уполномоченные ими организации.

3. Проведение первенств Республики Беларусь по видам спорта осуществляется среди спортсменов различного возраста с учетом ограничений по возрасту, установленных для участия в первенствах мира и (или) Европы, иных спортивных соревнованиях, проводимых международными спортивными организациями.

4. В Республике Беларусь в течение календарного года, как правило, могут быть проведены один чемпионат Республики Беларусь по виду спорта, одно первенство Республики Беларусь по виду спорта среди спортсменов одного возраста, один розыгрыш кубка Республики Беларусь по виду спорта, за исключением видов спорта, указанных в пункте 5 настоящей статьи.

5. В видах спорта, где спортивные соревнования проводятся в помещениях и вне помещений (на открытом воздухе), в течение календарного года могут проводиться один зимний и один летний чемпионаты Республики Беларусь по видам спорта и (или) одно зимнее и одно летнее первенства Республики Беларусь по видам спорта.

6. Чемпионаты, первенства, розыгрыши кубков Республики Беларусь по видам спорта проводятся в соответствии с республиканским календарным планом проведения спортивных мероприятий, календарными планами проведения спортивных мероприятий по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта при условии: признания вида спорта в Республике Беларусь;

наличия федерации (союза, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенной в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, а при отсутствии федерации (союза, ассоциации) по техническим, авиационным, военно-прикладным, служебно-прикладным видам спорта, включенной в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, - государственного органа (организации), республиканского государственно-общественного объединения, осуществляющего развитие этих видов спорта;

проведения не реже одного раза в год в течение последних трех лет республиканских официальных спортивных соревнований, в том числе первенств среди спортсменов различного возраста, по виду спорта.

Статья 45. Освещение спортивных соревнований в средствах массовой информации

1. Все права на освещение спортивных соревнований в средствах массовой информации принадлежат организаторам спортивного соревнования, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь, договором между организаторами спортивного соревнования и организациями, представляющими от своего имени спортсмена (команду спортсменов), либо спортсменом (при отсутствии такой организации) или

положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

2. Освещение спортивных соревнований в средствах массовой информации может осуществляться лицами, не обладающими правами на освещение спортивных соревнований в соответствии с пунктом 1 настоящей статьи, только с разрешения организаторов спортивного соревнования или на основании договоров о передаче прав на освещение спортивных соревнований, заключаемых в соответствии с законодательством.

3. Отношения, связанные с созданием и использованием объектов авторского права и смежных прав при освещении спортивных соревнований в средствах массовой информации, регулируются в соответствии с законодательством об авторском праве и смежных правах.

Статья 46. Судейство спортивных соревнований

1. Порядок организации судейства спортивных соревнований, в том числе международных, устанавливаются организаторы спортивных соревнований.

2. Судейство официальных спортивных соревнований Республики Беларусь осуществляют только судьи по спорту.

3. Порядок и размеры оплаты судейства спортивных соревнований за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь и областными (Минским городским) исполнительными комитетами.

Статья 47. Судья по спорту

1. Судья по спорту имеет право на:
участие в судействе спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований;

обеспечение своей безопасности при проведении спортивно-массовых или спортивных мероприятий;

вознаграждение (доход) за осуществление судейства спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований;

повышение квалификации в порядке, установленном законодательством;

заключение гражданско-правовых договоров в порядке, установленном законодательством;

объединение в общественные объединения;

осуществление иных прав в соответствии с законодательными актами.

2. Судья по спорту обязан:

знать правила спортивных соревнований по виду спорта и обеспечивать их соблюдение во время судейства спортивного соревнования;

осуществлять деятельность в соответствии с положением о проведении спортивно-массового мероприятия, положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования;

осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, исключать ошибки, которые могут повлечь искажение результатов спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований;

в пределах прав и обязанностей, предусмотренных правилами спортивных соревнований по виду спорта, своевременно и профессионально решать возникшие в ходе спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований вопросы, обеспечивать проведение спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований на высоком организационном уровне;

соблюдать требования Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом;

быть примером высокой культуры и организованности, исполнять обязанности судьи по спорту в судейской форме, установленной положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования;

исключать табакокурение, употребление алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, потребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ при осуществлении им судейства спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований;

пропагандировать честную спортивную борьбу;

соблюдать законодательство в сфере физической культуры и спорта;

исполнять иные обязанности в соответствии с законодательными актами.

3. В Республике Беларусь в порядке и на условиях, устанавливаемых Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, присваиваются судейские категории:

судья по спорту;

судья по спорту первой категории;

судья по спорту национальной категории;

судья по спорту высшей национальной категории.

4. Судейские категории присваиваются в видах спорта, признанных в Республике Беларусь.

5. При присвоении судейских категорий «судья по спорту», «судья по спорту первой категории» выдается билет судьи по спорту соответствующей категории по форме, установленной Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

6. При присвоении судейских категорий «судья по спорту национальной категории», «судья по спорту высшей национальной категории» выдаются удостоверение судьи по спорту соответствующей категории по форме, установленной Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, а также нагрудный значок к нему, описание и изображение которого утверждаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

7. Подготовка судей по спорту организуется в форме семинаров, участия в судействе спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований и осуществляется по программам подготовки судей по спорту, утвержденным

федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, а при отсутствии федераций (союзов, ассоциаций) по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта - государственными органами (организациями), республиканскими государственно-общественными объединениями, осуществляющими развитие этих видов спорта.

8. Подготовка судей по спорту из числа учащихся средних школ - училищ олимпийского резерва и специализированных по спорту классов учреждений общего среднего образования, спортсменов - учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, осуществляется по учебным программам по отдельным видам спорта.

9. Аттестация при прохождении подготовки судей по спорту осуществляется в форме зачетов по практическим и теоретическим вопросам, а также в форме сдачи нормативов по физической подготовке в случае, если такие нормативы предусмотрены программами подготовки судей по спорту, учебными программами по отдельным видам спорта.

10. Положение о судьях по спорту, включающее особенности подготовки судей по спорту, утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

11. Международные судейские категории присваиваются соответствующими международными спортивными организациями.

Статья 48. Спортивные споры. Разрешение спортивных споров

1. Под спортивным спором понимаются конфликт субъектов физической культуры и спорта по поводу взаимных прав и обязанностей в сфере спорта, а также их разногласия, возникающие из отношений, хотя и не являющихся отношениями в сфере спорта, но оказывающих влияние на права и обязанности этих лиц как субъектов физической культуры и спорта.

2. Спортивные споры в Республике Беларусь разрешаются в соответствии с законодательством судами, а также с использованием альтернативных способов разрешения спортивных споров, допускаемых в соответствии с законодательством, в том числе посредством медиации и третейского разбирательства.

Статья 49. Допинг в спорте

1. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила. Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

наличие запрещенной субстанции либо ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

использование и (или) попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с Положением об антидопинговых правилах Республики Беларусь или уклонение спортсмена иным образом от взятия пробы;

нарушение спортсменом требований, касающихся его доступности для взятия проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и неявка его для участия в тестировании; фальсификация или попытка фальсификации на любом этап допинг-контроля; обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами; распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

назначение или попытка назначения, введение или попытка введения запрещенной субстанции спортсмену, животному, участвующему в спортивном соревновании, применение или попытка применения в отношении их запрещенного метода, помощь, поощрение, содействие, принуждение, подстрекательство, сокрытие или соучастие в любой иной форме, связанные с нарушением или попыткой нарушения антидопингового правила.

2. Не являются нарушением антидопингового правила действия (бездействие), связанные с использованием и (или) попыткой использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода при наличии разрешения на их терапевтическое использование, выданного в соответствии с Положением об антидопинговых правилах Республики Беларусь.

3. Список запрещенных субстанций и запрещенных методов определяется Всемирным антидопинговым агентством и применяется на территории Республики Беларусь в соответствии с актами законодательства, международными договорами Республики Беларусь.

4. Спортивные результаты, достигнутые с использованием запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов, за исключением случаев, указанных в пункте 2 настоящей статьи, признаются недействительными организаторами спортивных соревнований.

5. Спортсмены, тренеры, иные специалисты, а также животные, участвующие в спортивных соревнованиях, за допинг в спорте подлежат спортивной дисквалификации.

6. Спортсмены, тренеры, иные лица, виновные в допинге в спорте, несут ответственность в соответствии с Положением об антидопинговых правилах Республики Беларусь, иными актами законодательства, решениями соответствующих международных спортивных организаций.

Статья 50. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним. Допинг-контроль

1. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с Положением об антидопинговых правилах Республики Беларусь, иными актами законодательства, международными договорами

Республики Беларусь, а также с учетом решений Международного олимпийского комитета, Всемирного антидопингового агентства, иных международных спортивных организаций.

2. Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают: обеспечение проведения всех этапов допинг-контроля; установление ответственности спортсменов, тренеров, иных лиц за допинг в спорте;

проведение антидопинговой пропаганды, в том числе путем организации лекций, семинаров и в иных формах;

осуществление международного сотрудничества по вопросам предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;

проведение научных исследований, осуществление иных мер (проведение мероприятий), направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

3. Под допинг-контролем понимается регламентированный процесс, включающий планирование проведения тестов, взятие проб и обращение с ними, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

4. К допинг-контролю могут привлекаться спортсмены независимо от их пола, возраста, уровня мастерства и места жительства, животные, участвующие в спортивных соревнованиях, в порядке и на условиях, установленных Положением об антидопинговых правилах Республики Беларусь.

5. Допинг-контроль спортсменов - членов национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, учащихся средних школ - училищ олимпийского резерва и специализированных по спорту классов учреждений общего среднего образования, спортсменов - учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, животных, участвующих в спортивных соревнованиях, осуществляемый по решению Национального антидопингового агентства, проводится за счет средств республиканского бюджета.

6. Организаторы спортивных мероприятий обязаны оказывать содействие организациям, осуществляющим допинг-контроль, и обеспечивать условия для проведения допинг-контроля.

Статья 51. Спортивная дисквалификация

1. Спортсмены, тренеры, судьи по спорту, иные специалисты, а также животные, участвующие в спортивных соревнованиях, могут быть подвергнуты спортивной дисквалификации за допинг в спорте в порядке, установленном Положением об антидопинговых правилах Республики Беларусь, по решению Национального антидопингового агентства, федераций

(союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, компетентных международных спортивных организаций.

Спортсмены, тренеры, судьи по спорту, иные специалисты могут быть подвергнуты спортивной дисквалификации за нарушение правил спортивных соревнований по виду спорта, положений о проведении (регламентов проведения) спортивных соревнований, решений федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, международных спортивных организаций в порядке, установленном правилами спортивных соревнований по виду спорта, по решению федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, компетентных международных спортивных организаций.

2. Материальное обеспечение спортсменов, тренеров, иных специалистов, осуществляемое за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, на период спортивной дисквалификации может быть прекращено или ограничено в соответствии с законодательством.

Статья 52. Направления спорта инвалидов

1. Направлениями спорта инвалидов являются паралимпийский спорт, дефлимпийский спорт, специальный олимпийский спорт, а также иные направления спорта инвалидов.

2. Паралимпийский спорт, дефлимпийский спорт, специальный олимпийский спорт развиваются в рамках паралимпийского движения Беларуси, дефлимпийского движения Беларуси, специального олимпийского движения Беларуси соответственно.

3. Организацию деятельности по направлениям спорта инвалидов осуществляют Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Министерство здравоохранения Республики Беларусь, Министерство образования Республики Беларусь, Министерство труда и социальной защиты Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы, иные государственные органы в соответствии с их компетенцией.

4. Государственные органы, указанные в пункте 3 настоящей статьи, осуществляют деятельность по направлениям спорта инвалидов совместно с Паралимпийским комитетом Республики Беларусь, организациями, возглавляющими дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, организациями физической культуры и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта.

ГЛАВА 6 СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

Статья 53. Развитие спорта высших достижений

1. Государство обеспечивает условия для развития спорта высших достижений посредством финансирования подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса, установления международных связей с международными спортивными организациями, формирования национальных

и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта и обеспечения их подготовки, организации спортивных мероприятий на территории Республики Беларусь, обеспечения участия спортсменов Республики Беларусь в международных спортивных соревнованиях и иными способами.

2. Размеры призов спортсменам, завоевавшим медали на Олимпийских, Паралимпийских, Дефлимпийских играх, и вознаграждений тренерам, обеспечившим подготовку этих спортсменов, количество, размеры, порядок назначения и выплаты именных стипендий Президента Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта, размеры, порядок назначения и выплаты государственных стипендий олимпийским чемпионам устанавливаются Президентом Республики Беларусь.

Статья 54. Национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта

1. Национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта формируются на основании тенденций развития спорта, спортивных результатов спортсменов Министерством спорта и туризма Республики Беларусь с учетом представлений федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, включенных в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, а также в случаях, установленных Президентом Республики Беларусь, - иными организациями.

2. Национальные команды Республики Беларусь по видам спорта формируются в пределах численности, установленной Советом Министров Республики Беларусь, сборные команды Республики Беларусь - в пределах численности, установленной Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь.

3. Члены национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, не выполняющие установленные нормативы и (или) систематически нарушающие свои обязанности, могут быть отчислены из национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта в порядке, установленном Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

4. Порядок формирования национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, отчисления из национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта устанавливается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь.

5. Материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, финансирование их подготовки к международным спортивным мероприятиям и участия в них осуществляются в соответствии с законодательством за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, безвозмездной (спонсорской) помощи и иных источников, не запрещенных законодательством.

Статья 55. Профессиональный спорт

1. Профессиональный спорт - часть спорта, включающая предпринимательскую, трудовую и иную не запрещенную законодательством деятельность, направленную на достижение высоких спортивных результатов и связанную с получением вознаграждений (доходов) от организации спортивных мероприятий и (или) участия в них.

2. Отношения, возникающие в профессиональном спорте между юридическими и (или) физическими лицами, осуществляющими деятельность в сфере профессионального спорта, регулируются Гражданским кодексом Республики Беларусь, Трудовым кодексом Республики Беларусь, настоящим Законом и иными актами законодательства.

Статья 56. Субъекты профессионального спорта

1. К субъектам профессионального спорта относятся юридические и физические лица, осуществляющие деятельность в сфере профессионального спорта, в том числе федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, клубы по виду (видам) спорта, иные организации физической культуры и спорта, профессиональные спортсмены, профессиональные тренеры, судьи по спорту, осуществляющие деятельность в сфере профессионального спорта (далее - профессиональные судьи), иные лица, осуществляющие деятельность в сфере профессионального спорта.

2. Профессиональный спортсмен - спортсмен, для которого занятие профессиональным спортом является основным видом деятельности, осуществляющий деятельность на основании трудового, гражданско-правового договора или в качестве индивидуального предпринимателя и получающий заработную плату и (или) вознаграждение (доход) за спортивную подготовку, участие в спортивных соревнованиях и достигнутые спортивные результаты.

3. Профессиональный тренер - тренер, осуществляющий деятельность в сфере профессионального спорта на основании трудового, гражданско-правового договора или в качестве индивидуального предпринимателя и получающий заработную плату и (или) вознаграждение (доход) за спортивную подготовку профессионального спортсмена (команды спортсменов) и руководство его (ее) тренировочной и (или) соревновательной работой.

4. Профессиональный судья - судья по спорту, осуществляющий деятельность в сфере профессионального спорта на основании гражданско-правового договора и получающий за это вознаграждение (доход).

5. Иные лица, осуществляющие деятельность в сфере профессионального спорта, - физические лица определенной профессии, осуществляющие свою деятельность на основании трудового, гражданско-правового договора или в качестве индивидуального предпринимателя, непосредственно вовлеченные в процесс спортивной подготовки профессионального спортсмена (команды

спортсменов) к спортивным соревнованиям и его (ее) участия в них и получающие за это заработную плату и (или) вознаграждение (доход).

Статья 57. Заключение трудовых и (или) гражданско-правовых договоров профессиональными спортсменами, профессиональными тренерами, профессиональными судьями, иными лицами, осуществляющими деятельность в сфере профессионального спорта

1.Трудовые и (или) гражданско-правовые договоры с профессиональными спортсменами, профессиональными тренерами, профессиональными судьями, иными лицами, осуществляющими деятельность в сфере профессионального спорта, заключаются в соответствии с законодательством.

2.Особенности регулирования труда профессиональных спортсменов, профессиональных тренеров, заключения с ними трудовых договоров устанавливаются законодательством о труде.

3.Особенности заключения гражданско-правовых договоров в сфере профессионального спорта с профессиональными спортсменами, профессиональными тренерами, профессиональными судьями, иными лицами, осуществляющими деятельность в сфере профессионального спорта, устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 58. Переход (трансфер) профессионального спортсмена, профессионального тренера

1.Во время действия трудового или гражданско-правового договора в сфере профессионального спорта профессиональный спортсмен, профессиональный тренер имеют право на переход (трансфер) из одной организации физической культуры и спорта в другую в порядке, установленном настоящим Законом, с учетом положений Гражданского кодекса Республики Беларусь, Трудового кодекса Республики Беларусь, актов федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта.

2.Переход (трансфер) профессионального спортсмена, профессионального тренера из одной организации физической культуры и спорта в другую, за исключением временного перевода к другому нанимателю в соответствии с законодательством о труде, осуществляется на основании трансферного договора (контракта).

3.Трансферный договор (контракт) заключается в письменной форме между профессиональным спортсменом (профессиональным тренером), организацией физической культуры и спорта, с которой у профессионального спортсмена (профессионального тренера) заключен трудовой или гражданско-правовой договор в сфере профессионального спорта (далее - первичная организация), и организацией физической культуры и спорта, желающей заключить такой договор с этим профессиональным спортсменом (профессиональным тренером) (далее - принимающая организация).

4. По трансферному договору (контракту) стороны обязуются осуществить комплекс действий, обеспечивающих переход (трансфер) профессионального спортсмена, профессионального тренера из первичной организации в принимающую организацию, а принимающая организация обязуется компенсировать первичной организации переход (трансфер) профессионального спортсмена, профессионального тренера.

5. Трансферный договор (контракт) считается исполненным, когда между профессиональным спортсменом (профессиональным тренером) и принимающей организацией заключен трудовой или гражданско-правовой договор в сфере профессионального спорта и исполнены обязательства, связанные с компенсацией за переход (трансфер) профессионального спортсмена, профессионального тренера.

Трансферный договор (контракт) может быть расторгнут любой из сторон в одностороннем порядке до момента расторжения трудового или гражданско-правового договора в сфере профессионального спорта, заключенного между первичной организацией и профессиональным спортсменом (профессиональным тренером), путем письменного уведомления об этом других сторон трансферного договора (контракта).

6. Существенными условиями трансферного договора (контракта) являются порядок и условия перехода (трансфера) профессионального спортсмена, профессионального тренера из первичной организации в принимающую организацию, а также вид и порядок компенсации за переход (трансфер) профессионального спортсмена, профессионального тренера, срок реализации трансферного договора (контракта). Иные условия трансферного договора (контракта) определяются в соответствии с актами федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта.

ГЛАВА 7 ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА, СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Статья 59. Стандарт спортивной подготовки

1. В целях обеспечения единых требований к организации подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в Республике Беларусь, разработке учебных программ по отдельным видам спорта для специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ - училищ олимпийского резерва, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, суворовских училищ Министерством спорта и туризма Республики Беларусь устанавливается стандарт спортивной подготовки.

На основании стандарта спортивной подготовки федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта осуществляется разработка учебных

программ по отдельным видам спорта, которые представляются в Министерство спорта и туризма Республики Беларусь для утверждения.

2. Стандарт спортивной подготовки устанавливает требования к структуре и содержанию учебных программ по отдельным видам спорта, спортивной подготовке применительно к каждому ее этапу, включая задачи каждого этапа, направленность и содержание учебно-тренировочного процесса, в том числе теоретического и практического разделов, планирование спортивной подготовки и контроль за уровнем физической и специальной подготовленности, организацию участия в спортивных соревнованиях, материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение.

Статья 60. Подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах (специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений

1. В целях подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса создается система специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений.

2. Право на спортивную подготовку без оплаты в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах (специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, финансируемых за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, имеют прошедшие конкурсный отбор и не имеющие медицинских противопоказаний к занятию избранными видами спорта граждане Республики Беларусь, а также иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие в Республике Беларусь. При этом право на спортивную подготовку без оплаты в группах спортивного совершенствования, группах высшего спортивного мастерства имеют только граждане Республики Беларусь. Перечень медицинских противопоказаний к занятию видами спорта устанавливается Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

3. Контрольные цифры приема (планы комплектования) без платы за спортивную подготовку в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах (специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных

подразделений, финансируемых за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, устанавливают:

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь - если финансирование осуществляется за счет средств республиканского бюджета;

местные исполнительные и распорядительные органы –если финансирование осуществляется за счет средств местных бюджетов.

4. Специализированными учебно-спортивными учреждениями, детско-юношескими спортивными школами (специализированными детско-юношескими школами олимпийского резерва), включенными в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, финансируемыми за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, сверх контрольных цифр приема (планов комплектования) без платы за спортивную подготовку может осуществляться прием лиц, не прошедших конкурсный отбор и не имеющих медицинских противопоказаний к занятию избранными видами спорта, на спортивную подготовку за плату при условии соблюдения норм и правил организации учебно-тренировочного процесса.

5. Специализированные учебно-спортивные учреждения, финансируемые за счет иных источников, не запрещенных законодательством, устанавливают контрольные цифры приема (планы комплектования) без платы за спортивную подготовку, а также количество мест для спортивной подготовки за плату по согласованию с их учредителями.

6. Контрольные цифры приема (планы комплектования) без платы за спортивную подготовку, а также количество мест для спортивной подготовки за плату в детско-юношеских спортивных школах (специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, финансируемых за счет иных источников, не запрещенных законодательством, устанавливаются соответствующими клубами по виду (видам) спорта.

7. Порядок приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов - учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, устанавливается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

8. Плата за спортивную подготовку устанавливается руководителем специализированного учебно-спортивного учреждения, детско-юношеской спортивной школы (специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, в размере экономически обоснованных затрат в порядке, установленном законодательством. По решению руководителя специализированного

учебно-спортивного учреждения, детско-юношеской спортивной школы (специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, может устанавливаться размер платы за спортивную подготовку, дифференцированный в зависимости от вида спорта и (или) достижения спортивных результатов.

9. Учебно-тренировочный процесс в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах (специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, осуществляется круглогодично в соответствии с учебными планами по виду (видам) спорта, разрабатываемыми соответственно специализированными учебно-спортивными учреждениями, детско-юношескими спортивными школами (специализированными детско-юношескими школами олимпийского резерва), включенными в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, на основе учебных программ по отдельным видам спорта.

10. Учебно-тренировочный процесс в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах (специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, организуется в учебных группах по видам спорта и (или) индивидуально. Учебно-тренировочный процесс в центрах олимпийской подготовки с согласия Министерства спорта и туризма Республики Беларусь при подготовке национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта к международным спортивным мероприятиям может быть организован в иной форме.

11. В случае невыполнения учебной программы по отдельному виду спорта, нарушения спортивного режима спортсмены - учащиеся специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, отчисляются из них или переводятся на спортивную подготовку за плату.

В случае ухудшения состояния здоровья, препятствующего продолжению занятия избранным видом спорта, спортсмены-учащиеся, указанные в части первой настоящего пункта, отчисляются из специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений.

12. Иные особенности подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах (специализированных

детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 61. Подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в средних школах - училищах олимпийского резерва

1. Учебно-тренировочный процесс в средних школах - училищах олимпийского резерва осуществляется круглогодично в соответствии с учебными планами по виду (видам) спорта, разрабатываемыми средними школами - училищами олимпийского резерва на основе учебных программ по отдельным видам спорта.

2. Для обеспечения учебно-тренировочного процесса в средних школах - училищах олимпийского резерва создаются учебно-спортивные отделения, в состав которых входят отделения по виду (видам) спорта.

3. В средних школах - училищах олимпийского резерва могут создаваться филиалы, отделения по виду (видам) спорта, в том числе обособленные, а также иные обособленные подразделения и структурные подразделения в порядке, установленном Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством образования Республики Беларусь.

4. Типовые штаты и нормативы численности работников средних школ - училищ олимпийского резерва устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь.

5. План комплектования средних школ - училищ олимпийского резерва по видам спорта утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

6. Учебно-тренировочный процесс в средних школах - училищах олимпийского резерва организуется в учебных группах по видам спорта средних школ - училищ олимпийского резерва или специализированных учебно-спортивных учреждений и (или) индивидуально.

7. В случае невыполнения учебной программы по отдельному виду спорта, нарушения спортивного режима, а также в связи с ухудшением состояния здоровья, препятствующим продолжению занятия избранным видом спорта, учащиеся средних школ - училищ олимпийского резерва:

отчисляются из средних школ - училищ олимпийского резерва при обучении на уровне общего среднего образования;

не участвуют в учебно-тренировочном процессе и отчисляются из учебных групп по видам спорта, а также не обеспечиваются за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов питанием, спортивной одеждой, обувью общего и специального назначения, инвентарем индивидуального пользования при обучении на уровне среднего специального образования.

8. Учащиеся средней школы - училища олимпийского резерва, прошедшие спортивную подготовку не менее двух лет в данном учреждении и направленные для повышения спортивного мастерства в высшее звено подготовки, являются его спортсменами-воспитанниками.

9. Иные особенности подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в средних школах - училищах олимпийского резерва устанавливаются Положением о средней школе - училище олимпийского резерва, утверждаемым Советом Министров Республики Беларусь.

10. Для учащихся средней школы - училища олимпийского резерва Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством здравоохранения Республики Беларусь, Министерством торговли Республики Беларусь устанавливаются суточные нормы питания, на основании стоимости которых устанавливаются денежные нормы расходов на питание в порядке, устанавливаемом Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь.

Статья 62. Организация учебно-тренировочного процесса в целях подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса для учащихся специализированных по спорту классов

1. Для создания условий по организации учебно-тренировочного процесса в целях подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса, рационального сочетания учебно-тренировочного и образовательного процессов могут создаваться специализированные по спорту классы в: начальных школах; базовых школах; средних школах; гимназиях; лицеях; суворовских училищах; кадетских училищах; школах-интернатах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; учебно-педагогических комплексах (кроме базовой школы - колледжа искусств, средней школы - колледжа искусств, гимназии - колледжа искусств, средней школы - училища олимпийского резерва).

2. Специализированные по спорту классы создаются по одному или нескольким видам спорта.

3. Решение о создании специализированных по спорту классов принимает учредитель учреждения общего среднего образования по предложению одного или нескольких заинтересованных специализированных учебно-спортивных учреждений, клубов по виду (видам) спорта, в структуру которых включены детско-юношеские спортивные школы (специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва) в виде обособленных структурных подразделений, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь.

4. Учебно-тренировочный процесс для учащихся специализированных по спорту классов организуется специализированными учебно-спортивными

учреждениями, клубами по виду (видам) спорта, в структуру которых включены детско-юношеские спортивные школы (специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва) в виде обособленных структурных подразделений, за исключением специализированных по спорту классов суворовского училища, учебно-тренировочный процесс в которых организуется работниками, входящими в штат суворовского училища.

5. Учебно-тренировочный процесс для учащихся специализированных по спорту классов осуществляется круглогодично в соответствии с учебными планами по виду (видам) спорта, разрабатываемыми соответствующими специализированными учебно-спортивными учреждениями, клубами по виду (видам) спорта, в структуру которых включены детско-юношеские спортивные школы (специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва) в виде обособленных структурных подразделений, суворовским училищем на основе учебных программ по отдельным видам спорта.

6. Особенности организации, проведения и обеспечения учебно-тренировочного процесса для учащихся специализированных по спорту классов устанавливаются Положением о специализированных по спорту классах, утверждаемым Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Министерством обороны Республики Беларусь и Министерством образования Республики Беларусь, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь.

Статья 63. Государственная аккредитация, государственная аттестация на право осуществления деятельности по подготовке спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса

1. Государственную аккредитацию и государственную аттестацию на право осуществления деятельности по подготовке спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса проходят специализированные учебно-спортивные учреждения, а также клубы по виду (видам) спорта, в структуру которых включены детско-юношеские спортивные школы (специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва) в виде обособленных структурных подразделений.

2. Государственная аккредитация - деятельность, осуществляемая Министерством спорта и туризма Республики Беларусь в целях подтверждения наличия ресурсного обеспечения, соответствующего установленным законодательством требованиям, предъявляемым к соответствующему типу специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеским спортивным школам (специализированным детско-юношеским школам олимпийского резерва), включенным в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений.

По итогам проведения государственной аккредитации Министерством спорта и туризма Республики Беларусь принимается решение о

государственной аккредитации с выдачей сертификата о государственной аккредитации по форме, установленной Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, либо об отказе в государственной аккредитации.

3. Государственная аттестация - деятельность, осуществляемая в целях подтверждения соответствия содержания и качества спортивной подготовки в организации, указанной в пункте 1 настоящей статьи, учебным программам по отдельным видам спорта.

Государственная аттестация школ высшего спортивного мастерства, центров олимпийского резерва, центров олимпийской подготовки проводится Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Государственная аттестация детско-юношеских спортивных школ, детско-юношеских спортивно-технических школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, специализированных детско-юношеских спортивно-технических школ, клубов по виду (видам) спорта, в структуру которых включены детско-юношеские спортивные школы (специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва) в виде обособленных структурных подразделений, проводится областными (Минским городским) исполнительными комитетами по месту их нахождения.

В случае прохождения государственной аттестации выдается свидетельство о государственной аттестации по форме, установленной Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Организации, не прошедшие государственную аттестацию, проходят через год повторную государственную аттестацию.

В случае непрохождения повторной государственной аттестации специализированное учебно-спортивное учреждение лишается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь государственной аккредитации и статуса специализированного учебно-спортивного учреждения соответствующего типа и подлежит ликвидации или в случае его соответствия иному типу специализированного учебно-спортивного учреждения такое специализированное учебно-спортивное учреждение может пройти государственную аккредитацию на соответствие иному типу специализированного учебно-спортивного учреждения, а клуб по виду (видам) спорта, в структуру которого включена детско-юношеская спортивная школа (специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва) в виде обособленного структурного подразделения, лишается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь государственной аккредитации и обязан ликвидировать такое обособленное структурное подразделение.

4. Порядок проведения (лишения) государственной аккредитации организаций, условия ее прохождения (лишения), а также порядок и условия проведения государственной аттестации устанавливаются Советом Министров Республики Беларусь.

Статья 64. Выплата компенсации за подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса

1. Юридические или физические лица, заключившие со спортсменом первый трудовой или гражданско-правовой договор, предполагающий осуществление деятельности в сфере профессионального спорта, выплачивают организации (организациям), в которой (которых) осуществлялась его спортивная подготовка, компенсацию за подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в порядке и размере, устанавливаемых Советом Министров Республики Беларусь.

2. Компенсация за подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса не выплачивается, если:

первый трудовой или гражданско-правовой договор спортсмен заключает с организацией, осуществлявшей его спортивную подготовку;

спортсмен включается в национальную команду Республики Беларусь по виду спорта;

спортивная подготовка осуществлялась за счет собственных средств спортсмена (его законных представителей).

ГЛАВА 8 РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Статья 65. Финансирование физической культуры и спорта

Финансирование физической культуры и спорта осуществляется за счет средств республиканского и местных бюджетов, организаций физической культуры и спорта, безвозмездной (спонсорской) помощи и иных источников, не запрещенных законодательством.

Статья 66. Физкультурно-спортивные сооружения

1. Физкультурно-спортивные сооружения могут быть государственными и частными. Государственные физкультурно-спортивные сооружения могут находиться в республиканской или коммунальной собственности.

2. Не допускаются ликвидация или перепрофилирование физкультурно-спортивного сооружения, находящегося в государственной собственности, без создания равнозначного или с более развитой инфраструктурой физкультурно-спортивного сооружения в пределах данного населенного пункта.

3. Достаточный уровень обеспеченности населенных пунктов физкультурно-спортивными сооружениями устанавливается местными исполнительными и распорядительными органами на основе градостроительной документации.

4. Классификация физкультурно-спортивных сооружений и требования к их работе устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 67. Реестр физкультурно-спортивных сооружений

1. В целях систематизации данных о количестве, назначении и состоянии физкультурно-спортивных сооружений, находящихся на территории Республики Беларусь, формируется реестр физкультурно-спортивных сооружений.

2. В реестре физкультурно-спортивных сооружений ведется отдельный учет физкультурно-спортивных сооружений, являющихся основными базами подготовки национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта.

3. Состав сведений, вносимых в реестр физкультурно-спортивных сооружений, порядок его формирования и ведения, а также порядок предоставления содержащейся в нем информации устанавливаются Советом Министров Республики Беларусь.

4. Формирование и ведение реестра физкультурно-спортивных сооружений осуществляются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 68. Кадровое обеспечение в сфере физической культуры и спорта

1. Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров в сфере физической культуры и спорта осуществляются в соответствии с законодательством.

2. Квалификационные характеристики должностей специалистов в сфере физической культуры и спорта устанавливаются Министерством труда и социальной защиты Республики Беларусь, а особенности исчисления стажа работы по специальности (в отрасли) работников физической культуры и спорта устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

3. Специалистам в сфере физической культуры и спорта могут присваиваться квалификационные категории в соответствии с законодательством о труде в порядке и на условиях, а также с учетом критериев оценки результатов их работы, устанавливаемых Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 69. Право на занятие педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта

1. Педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта являются осуществление и (или) руководство осуществлением физического воспитания спортсменов национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса, иных физических лиц в процессе проведения спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы (за исключением физического воспитания обучающихся, осуществляемого учреждениями образования, иными организациями и индивидуальными предпринимателями, которым в соответствии с законодательством

предоставлено право осуществлять образовательную деятельность, при реализации ими образовательных программ), осуществление учебно-методического обеспечения системы физической культуры и спорта на должностях, устанавливаемых Советом Министров Республики Беларусь.

2. Педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта вправе осуществлять лица, имеющие среднее специальное или высшее образование в сфере физической культуры и спорта, а также допущенные к такой деятельности в порядке, установленном Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

3. Лица, которые в течение трех и более лет после получения образования в сфере физической культуры и спорта (получения допуска к занятию педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта) не осуществляли педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта или, прекратив такую деятельность, в течение этого срока не возобновили ее, могут быть допущены к занятию педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта только после прохождения специальной подготовки для допуска к занятию педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта (далее - специальная подготовка).

4. Специальная подготовка заключается в реализации образовательной программы специальной подготовки, необходимой для занятия должностей работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, и организуется в соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании с учетом особенностей, содержащихся в пунктах 5-7 настоящей статьи.

5. Учебно-программная документация образовательной программы специальной подготовки включает учебно-тематические планы специальной подготовки и учебные программы специальной подготовки.

Учебно-программная документация образовательной программы специальной подготовки разрабатывается учреждением образования, реализующим такую образовательную программу, и утверждается его руководителем по согласованию с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

6. Итоговая аттестация при прохождении специальной подготовки осуществляется в форме экзамена.

7. Иные особенности организации и условия прохождения специальной подготовки устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

8. Педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта не могут осуществлять лица:

лишенные права заниматься педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта;
имеющие судимость;
признанные недееспособными или ограниченно дееспособными; в иных случаях, предусмотренных законодательными актами.

9. При возникновении (установлении) в период осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта обстоятельств, препятствующих ее осуществлению и предусмотренных пунктом 8 настоящей статьи, осуществление педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта прекращается в соответствии с законодательством.

Статья 70. Медицинское обеспечение физической культуры и спорта

1. Медицинское обеспечение физической культуры и спорта осуществляют:

медицинские службы организаций физической культуры и спорта;
учреждения спортивной медицины;
иные организации здравоохранения.

Положение об учреждениях спортивной медицины утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

2. Медицинское обеспечение спортсменов и иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает:
медицинское наблюдение за состоянием здоровья;
оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья;

профилактику и лечение заболеваний, в том числе полученных травм, медицинскую реабилитацию;

иные меры и мероприятия, направленные на медицинское обеспечение спортсменов и иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в соответствии с законодательством.

3. Организаторы спортивно-массовых и спортивных мероприятий обязаны принимать меры по организации оказания медицинской помощи спортсменам, иным физическим лицам, занимающимся физической культурой и спортом, тренерам, судьям по спорту, участвующим в спортивно-массовых и спортивных мероприятиях, болельщикам и (или) иным физическим лицам, находящимся в местах проведения указанных мероприятий.

4. Уполномоченные должностные лица государственных органов, осуществляющих государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта, вправе прекратить проведение спортивно-массовых и спортивных мероприятий, если спортсменам, иным физическим лицам, занимающимся физической культурой и спортом, тренерам, судьям по спорту, участвующим в спортивно-массовых и спортивных мероприятиях, болельщикам и (или) иным физическим лицам, находящимся в местах проведения указанных мероприятий, не организовано оказание медицинской помощи.

Статья 71. Материальное и социально-бытовое обеспечение спортсменов и тренеров, профессиональное пенсионное страхование спортсменов
Материальное и социально-бытовое обеспечение спортсменов и тренеров, профессиональное пенсионное страхование спортсменов осуществляются в случаях, порядке и на условиях, установленных законодательством.

ГЛАВА 9 МЕЖДУНАРОДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Статья 72. Осуществление международного сотрудничества

1. Международное сотрудничество в сфере физической культуры и спорта осуществляется в форме: установления связей с субъектами физической культуры и спорта иностранных государств, международными спортивными организациями; организации и проведения международных спортивно-массовых и спортивных мероприятий на территории Республики Беларусь, а также участия субъектов физической культуры и спорта Республики Беларусь в таких мероприятиях на территории иностранных государств; осуществления совместных с иностранными государствами, международными организациями проектов, программ, мероприятий в сфере физической культуры и спорта; в иных формах в соответствии с законодательством.

2. Международное сотрудничество Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с актами законодательства, международными договорами Республики Беларусь.

3. Международное сотрудничество в сфере физической культуры и спорта осуществляется на принципах независимости, равенства, обоюдной выгоды, взаимного уважения и не должно наносить ущерб суверенитету Республики Беларусь, национальной безопасности и интересам личности, общества и государства.

4. Субъекты физической культуры и спорта Республики Беларусь имеют право принимать участие в международных спортивных соревнованиях, проводимых на территории Республики Беларусь и за ее пределами, при соблюдении ими требований, установленных организатором международного спортивного соревнования.

Статья 73. Взаимодействие с международными спортивными организациями

1. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, иные государственные органы (организации) в соответствии с их компетенцией, уполномоченные ими организации, Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, Паралимпийский комитет Республики Беларусь, организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси,

специальное олимпийское движение Беларуси, федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенные в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, Национальное антидопинговое агентство имеют право представлять интересы Республики Беларусь в международных спортивных организациях, а также представлять Республику Беларусь на спортивных и иных мероприятиях, проводимых международными спортивными организациями.

2. Решения Международного олимпийского комитета, Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, Всемирного антидопингового агентства, иных международных спортивных организаций учитываются при формировании законодательства в сфере физической культуры и спорта, заключении договоров в сфере физической культуры и спорта, осуществлении иной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

ГЛАВА 10 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 74. Признание утратившими силу некоторых законодательных актов и отдельных положений законов

Признать утратившими силу:

Закон Республики Беларусь от 18 июня 1993 года «О физической культуре и спорте» (Ведамасц Вярхоунага Савета Рэспублт Беларусь, 1993 г., № 25, ст. 299);

Закон Республики Беларусь от 29 ноября 2003 года «О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2003 г., № 135, 2/1000);

пункт 3 статьи 15 Закона Республики Беларусь от 19 июля 2006 года «О республиканских государственно-общественных объединениях» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2006 г., № 114, 2/1247);

Закон Республики Беларусь от 20 декабря 2007 года «О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2008 г., № 1, 2/1393);

статью 6 Закона Республики Беларусь от 9 ноября 2009 года «О внесении дополнений и изменений в некоторые законы Республики Беларусь по вопросам образования» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2009 г., № 276, 2/1603);

статью 9 Закона Республики Беларусь от 13 декабря 2011 года «О внесении дополнений и изменений в некоторые законы Республики Беларусь по вопросам образования Следственного комитета Республики Беларусь»

(Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2011 г., № 140, 2/1877);

статью 5 Закона Республики Беларусь от 10 июля 2012 года «О внесении изменений и дополнений в некоторые законы Республики Беларусь по вопросам образования» (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 26.07.2012, 2/1978);

Постановление Верховного Совета Республики Беларусь от 18 июня 1993 года «О порядке введения в действие Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (Ведамасц Вярхоунага Савета Рэспублш Беларусь, 1993 г., № 25, ст. 300).

Статья 75. Меры по реализации положений настоящего Закона
Совету Министров Республики Беларусь в шестимесячный срок:

обеспечить приведение актов законодательства в соответствие с настоящим Законом;

принять иные меры по реализации положений настоящего Закона.

Статья 76. Вступление в силу настоящего Закона

Настоящий Закон вступает в силу в следующем порядке:

статьи 1-74 - через шесть месяцев после официального опубликования настоящего Закона;

иные положения - после официального опубликования настоящего Закона.

Президент Республики Беларусь А. Лукашенко

5.2. Типовая учебная программа по учебной дисциплине “Физическая культура” для высших учебных заведений;

Составители:

В.А. Коледа, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор;

Е.К. Куликович, заведующий кафедрой физической культуры и спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат педагогических наук, доцент;

И.И. Лосева, заведующая кафедрой физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь, кандидат педагогических наук, доцент;

В.А. Овсянкин, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка», кандидат педагогических наук, доцент.

Т.А. Глазко, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет», кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензенты:

Кафедра теории и методики физической культуры, оздоровительно-профилактической работы учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка»;

Р.И. Купчинов, профессор кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет», доктор педагогических наук, профессор.

Рекомендована к утверждению в качестве типовой:

Кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета (протокол № 7 от 22 февраля 2008 г.);

Научно-методическим советом Белорусского государственного университета (протокол № 2 от 24.01.2008 г.);

Учебно-методическим объединением вузов Республики Беларусь по гуманитарному образованию (протокол № 9 от 01.02.2008 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая учебная программа нового поколения дисциплины «Физическая культура» предназначена для руководства в своей деятельности преподавателям и студентам, обучающимся в высших учебных заведениях Республики Беларусь. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста.

Отличительными особенностями данной программы по сравнению с предыдущими являются: обновленное содержание дисциплины, использование компетентного подхода в обучении, значительное усиление роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, использование теоретико-методических основ физической культуры, обобщение и дифференцирование практических умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья, развития профессионально-личностных качеств студента-выпускника.

Учебная программа «Физическая культура» разработана в соответствии со следующими нормативными и методическими документами:

- Макет образовательного стандарта высшего образования первой степени утвержден приказом Министерства образования Республики Беларусь от 13.06.2006 г. № 374;

- Образовательный стандарт «Высшее образование. Первая степень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин» утвержден и введен в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.09.2006 № 89;

•Изменение № 1 к РД РБ 02100.5 227-2006 (утверждено и введено в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 18 января 2008 г. № 3);

•Макет типовой учебной программы дисциплины социально-гуманитарного цикла высшего образования первой ступени» (Методические рекомендации для разработчиков типовых учебных программ, 2007г.);

•Порядок разработки, утверждения и регистрации учебных программ для первой ступени высшего образования (утверждено Министерством образования Республики Беларусь от 28.12.2007г.).

При составлении учебных программ по физической культуре кафедры руководствуются Инструкцией о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений, утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 27.12.2006 г. № 130.

В типовой учебной программе учтены следующие требования образовательного стандарта по циклу социально-гуманитарных дисциплин.

2 Общие требования к формированию социально-личностных компетенций выпускника

Основными целями социально-гуманитарной подготовки студентов в вузе выступают формирование и развитие социально-личностных компетенций, основанных на гуманитарных знаниях, эмоционально-ценностном и социально-творческом опыте и обеспечивающих решение и исполнение гражданских, социально-профессиональных, личностных задач и функций.

Сформированность у выпускника социально-личностных компетенций способствует развитию социально-профессиональной компетентности как интегрированного результата образования в вузе.

Общие требования к формированию социально-личностных компетенций выпускника определяются следующими принципами:

• *принцип гуманизации* как приоритетный принцип образования, обеспечивающий личностно-ориентированный характер образовательного процесса и творческую самореализацию выпускника;

• *принцип фундаментализации*, способствующий ориентации содержания дисциплин социально-гуманитарного цикла на выявление сущностных оснований и связей между разнообразными процессами окружающего мира, естественнонаучным и гуманитарным знанием;

• *принцип компетентностного подхода*, определяющий систему требований к организации образовательного процесса, направленных на усиление его практикоориентированности, повышение роли самостоятельной работы студентов по разрешению задач и ситуаций, моделирующих социально-профессиональные проблемы, формирование у выпускников способности действовать в изменяющихся жизненных условиях;

• *принцип социально-личностной подготовки*, обеспечивающий формирование у студентов социально-личностной компетентности, основанной на единстве приобретенных гуманитарных знаний и умений, эмоционально-ценностных отношений и социально-творческого опыта с учетом интересов, потребностей и возможностей обучающихся;

• *принцип междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования*, реализация которого обеспечивает целостность изучения гуманитарного знания и его взаимосвязь с будущей социально-профессиональной деятельностью выпускника.

В соответствии с вышеуказанными принципами выпускник высшего учебного заведения при подготовке по образовательной программе первой степени должен приобрести следующие *социально-личностные компетенции*:

- компетенции культурно-ценностной и личностной ориентации,
- компетенции гражданственности и патриотизма,
- компетенции социального взаимодействия,
- компетенции коммуникации,
- компетенции здоровьесбережения,
- компетенции самосовершенствования.

Выпускник в процессе социально-гуманитарной подготовки должен развить следующие *метапредметные компетенции*:

- владение методами системного и сравнительного анализа;
- сформированность критического мышления;
- умение работать в команде;
- владение навыками проектирования и прогнозирования;
- сформированность личностных качеств: самостоятельность, ответственность, организованность, целеустремленность, а также мотивационно-ценностные ориентации.
- умение учиться, постоянно повышать квалификацию.

2 Цели и задачи дисциплины «Физическая культура»

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом её изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента - выпускника, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

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

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств

физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине «Физическая культура» выпускник должен: знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методические 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.

Для реализации обозначенной выше цели предполагается решение следующих задач:

- понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

3 Структура содержания учебной дисциплины

Структурирование содержания учебной дисциплины осуществляется посредством выделения в нём укрупнённых дидактических единиц (модуль, раздел). Структура содержания учебной дисциплины включает: введение в дисциплину; разделы (модули); темы учебных занятий; заключение. Изучение

дисциплины «Физическая культура» рассчитано на 560 учебных часов, из них 16 лекционных часов и 544 часа практических занятий.

Содержание учебной программы основывается на следующих концептуальных позициях:

- общеобразовательной направленности процесса физического воспитания;
- интегративности функций физической культуры;
- системности учебно-воспитательного процесса;
- профессионально-прикладной направленности физического воспитания;
- нормативном и методическом обеспечении образованности студентов в области физической культуры и спорта;
- этапной и итоговой аттестации студентов по физической культуре.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

Функции физического воспитания студента, отражаемые в учебной программе, представляют собой ряд методически обоснованных аспектов:

а) *организационный*, предусматривающий обеспечение реальных условий

и возможностей студенту для занятий физическим воспитанием и спортом в любой, определенной для данного вуза (региона), форме;

б) *преобразовательный*, направленный на повышение и укрепление необходимого уровня физического здоровья, физического развития и подготовленности, обеспечивающий формирование профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;

в) *образовательный*, позволяющий расширить и совершенствовать знания студентов в сфере физической культуры и спорта, а также использовать полученные знания и умения в профессиональной деятельности и жизни;

г) *социальный*, роль которого обусловлена первичной и последующими стадиями социализации, позволяющий обеспечить «вхождение» студента в систему новых и специфических отношений для приобретения физкультурных ценностей и формирования физической культуры;

д) *творческий*, в результате которого происходит деятельностное самоопределение личности, приобретение опыта творческой деятельности, развитие индивидуальных способностей на основе устойчивой мотивации и положительных отношений к физической культуре.

В целом сущность общих положений программы состоит в *образовании структурных компонентов*, наиболее значимых при формировании физической культуры студента. Однако, специфика данного процесса требует от создателей программы уточнения целевой установки, характеристики организации учебного процесса, конкретизации средств физической культуры, разработки критериев успеваемости в каждом учебном отделении,

научно-обоснованных методов и способов контроля за состоянием здоровья студента и т.д.

Организационно-методическая часть программы как обобщающая организационные и методические формы построения учебного процесса исходит из общих положений, закономерностей, принципов теории и методики физического воспитания и вузовского образования и раскрывает более подробно структуру и содержание учебного материала по следующим позициям.

По каждому учебному разделу (модулю) в соответствии с его целями и задачами преподавателем (кафедрой) проектируются и реализуются определенные педагогические технологии. В числе наиболее перспективных и эффективных современных инновационных образовательных систем и технологий, позволяющих реализовать компетентностный подход в учебном процессе по физическому воспитанию, следует выделить: учебно-методические комплексы; вариативные модели управляемой самостоятельной работы студентов, блочно-модульные, модульно-рейтинговые, информационные технологии.

Содержание типовой учебной программы по физической культуре соответствует распределению студентов по четырем учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное (включая группы лечебной физической культуры), спортивное.

Кафедры физического воспитания и спорта высших учебных заведений, разрабатывают учебные программы по физической культуре на основании типовой программы, с учетом имеющейся материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учебного заведения. Учебные программы отражают специфику профиля вуза, специальности, собственных научно-методических предпочтений и профессионального опыта профессорско-преподавательского состава.

4 Методы (технологии) обучения

Методы (технологии) обучения, рекомендуемые к использованию в ходе преподавания дисциплины. В числе эффективных педагогических методик и технологий, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует выделить:

- технологии проблемно-модульного обучения;
- технологии учебно-исследовательской деятельности;
- проектные технологии;
- коммуникативные технологии (дискуссия, пресс-конференция, мозговой штурм, учебные дебаты и другие активные формы и методы);
- метод кейсов (анализ ситуации);
- игровые технологии, в рамках которых студенты участвуют в деловых, ролевых, имитационных играх и др.

Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности педагогам рекомендуется использовать

рейтинговые, кредитно-модульные системы оценки учебной и исследовательской деятельности студентов, вариативные модели управляемой самостоятельной работы, учебно-методические комплексы.

Целесообразно внедрять в практику проведения практических занятий методики активного обучения, дискуссионные формы, в целях формирования современных социально-личностных и социально-профессиональных компетенций выпускника вуза.

5 Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов (СРС) организуется кафедрами, преподавателями вузов в соответствии с Положением о самостоятельной работе студентов.

6 Диагностика социально-личностных компетенций студентов

1 Требования к осуществлению диагностики

- определение объекта диагностики;
- выявление факта учебных достижений студента с помощью критериально-ориентированных тестов и других средств диагностики;
- измерение степени соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта;
- оценивание результатов выявления и измерения соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта (с помощью шкалы оценок).

2 Шкалы оценок

Оценка учебных достижений студентов, выполняемая поэтапно по учебным отделениям (модулям), осуществляется кафедрой в соответствии с избранной шкалой оценок.

3 Критерии оценок

Для оценки учебных достижений студентов используются критерии в соответствии с Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.06 г.

Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит организационный, общеобразовательный, методический и практический критерии, т.е. все те, которые составляют сущность учебной программы, ее цели и задачи.

Зачетные требования и нормативы разрабатываются с учетом учебного отделения, курса обучения и факультета (специальности).

Критерии успеваемости:

- *организационный*- это посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.;
- *общеобразовательный*- усвоение студентом физкультурных знаний;
- *методический*- оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;

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

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольных нормативов физической подготовленности (приложение 2)

4 Диагностический инструментарий

Для диагностики сформированности компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методического уровня подготовки, контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в учебный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- формирование умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде собеседования по темам учебной программы с выставлением оценки;
- методический раздел предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- практический раздел проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку. При тестировании физической подготовленности (практический раздел) оценка суммируется.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) высшего учебного заведения совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год и утверждается ректором (проректором).

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также студенты, занимающиеся в группах лечебной физической

культуры при лечебно-профилактических учреждениях, сдают зачет на кафедре физического воспитания и спорта на основании следующих нормативных требований теории и практики физического воспитания:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по предмету «Физическая культура»;
- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля;
- включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры физического воспитания и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе, факультете.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН* (основное, подготовительное и специальное учебные отделения)

<u>Количество аудиторных часов</u>				
Название отделений (модулей)	Курс	Лекции	Практические занятия	
Основное отделение	I	6	134	140
	II	6	134	140
	III	2	138	140
	IV	2	138	140
			Итого часов	560
Подготовительное Отделение	I	6	134	140
	II	6	134	140
	III	2	138	140
	IV	2	138	140
			Итого часов	560
Специальное Отделение	I	6	134	140
	II	6	134	140
	III	2	138	140

	IV	2	138	140
Итого часов				560
Спортивное учебное отделение				
№№	Спортивная квалификация	Наполняемость учебных групп (чел.)	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год (не более)
1	Группы спортивного совершенствования (мс, кмс)	6-8	14-16	560
2	Учебно-тренировочные группы (кмс, 1 разряд)	8-10	12-14	480
3	Учебно-тренировочные группы (1-2 разряд)	10-12	10-12	360
4	Учебно-тренировочные группы (2-3 разряд)	12-15	6-8	240
5	Группы спортивной специализации	15	6	210
6	Игровые виды спорта	Двойной игровой состав	6-16	согласно спортивной квалификации

70 часов по курсу физической культуры включаются в сетку установленного максимально допустимого количества часов аудиторной недельной нагрузки студентов: по 1 часу в неделю на 1-2 курсах. 490 часов реализуются сверх установленного максимально допустимого количества часов аудиторной недельной нагрузки студентов: по 3 часа в неделю на 1-2 курсах и по 4 часа в неделю на старших курсах, кроме выпускного.

Курс по теоретико-методическим основам физкультурно-спортивной деятельности и здорового образа жизни.

Практические занятия предусматривают освоение знаний, двигательных умений и навыков, формирование у студентов опыта реализации физкультурно-оздоровительных и тренировочных программ.

Функционирует на всех курсах и факультетах в соответствии с приложением к Инструкции о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений.

Планирование в спортивном учебном отделении осуществляется с учетом спортивной квалификации студентов и видов спорта. В группах спортивного отделения могут заниматься одновременно студенты разных курсов и факультетов.

ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Урочные занятия состоят из методико-практического и учебно-тренировочного разделов занятий. В начале занятий, с целью конкретизации содержания материала, сообщения задач, специфических особенностей выполнения упражнений, а также для усвоения правил безопасного выполнения упражнений, проводятся беседы в течение 5-15 мин.

Методический 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; освоение навыков судейства соревнований.

Учебно-тренировочные занятия направлены на: повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

Неурочные занятия:

- физические упражнения в режиме дня (зарядка, атлетические занятия, оздоровительные плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.);

- занятия в спортивных секциях, туристических клубах, а также оздоровительных, атлетических и других группах общей физической и специальной подготовки на платной основе.

Неурочные занятия обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют выполнению требований программы. Руководство, контроль и консультирование всех форм занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедр физического воспитания и спорта.

3. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

(% от общего объема часов на курсе)

Содержание	Курсы			
	I	II	III	IV
Общая физическая подготовка (развитие физических качеств).	30	30	20	15
Специальная физическая подготовка.	20	20	20	15
Виды спорта (гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, л/атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты).	30	30	35	40
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	10	10	15	20
Современные оздоровительные системы.	5	5	5	5
Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.	5	5	5	5
Итого	100	100	100	100

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. 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. Рекомендуется использовать следующие средства для развития физических качеств.

Быстрота. Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, стартовые рывки, ускорения, набегания.

Бег: обычный, семенящий, трусцой, поднимая бедро, захлестывая голень и т.п. Контрольные старты: 100м , 500 м, 1000 м. Бег по виражу, челночный бег и др. Эстафеты.

Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

Выносливость. Оздоровительный бег и лыжная подготовка. Комплексы общих и специальных упражнений средневика, стайера. Освоение техники бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов. Освоение техники лыжных ходов. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и лыжам. Выполнение различных усилий в умеренном темпе продолжительностью до 10-15 мин и 18-25 мин.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением, широкие махи и т.д. Выполнение упражнений из статических положений с максимальной амплитудой.

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. Выполнение однотипных и разнотипных упражнений в усложненных условиях. Подвижные и спортивные игры. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т.д.), имитационные и отвлекающие действия. 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 катании на лыжах, коньках, езде на велосипеде, роликовых коньках и т.д.

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.

ВИДЫ СПОРТА

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку, которая является эффективным средством психоэмоционального переключения на другой вид деятельности.

Упражнения различной длительности, сложности, ритмической структуры, интенсивности. Формы танцевальных упражнений. Самостоятельное освоение выполнения сложных двигательных комплексов под музыкальное сопровождение. Выполнение зачетных и соревновательных ритмо-танцевальных программ.

Атлетическая гимнастика. Упражнения атлетической гимнастики с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, а также для укрепления мышц и повышения работоспособности.

Методической основой атлетической гимнастики для всех возрастных групп являются многократные повторения упражнений с малым весом. Особое внимание уделяется упражнениям для развития силы рук.

В занятиях атлетической гимнастикой используют общеразвивающие упражнения: с гантелями; с гирями; с эспандером; с металлической палкой; на тренажерах; со штангой.

Спортивные игры. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения игрока. Освоение и совершенствование элементов техники баскетбола, волейбола, гандбола, футбола. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Эстафеты, имитационные и отвлекающие действия, финты. Игры в неравночисленных составах. Товарищеские, контрольные двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

Баскетбол. Стойка, повороты, вышагивание, передвижение, ведение, передачи, броски. Обучение техническим и тактическим действиям. Ловля и передача мяча (одного, двух) на месте и в движении. Ведение мяча на месте и с передвижением вперед. Броски с различных точек и после двойного шага. Командная игра.

Ловля и передача мяча. На месте (одного, двух), с передвижением вперед, при встречном движении, с сопротивлением.

Ведение мяча. Ведение мяча (одним, двумя) шагом, бегом, с поворотами. Ловля и передачи мяча (одного, двух) на месте, с передвижением вперед, при встречном движении, с сопротивлением.

Броски мяча по кольцу. Бросок мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (на месте, с точек). Бросок мяча по кольцу после двойного шага (правой и левой рукой). Штрафные броски, броски в прыжке.

Волейбол. Стойка и передвижение. Прием и передача мяча на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо).

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя (одной) руками с места и в движении. Прием мяча: сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо.

Подачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Прием мяча после подачи. Страховка. Командная игра.

Футбол. 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. Командная игра.

Перемещения футболиста. Упражнения в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед. Быстрая смена игровых ситуаций, предельно быстрого бега с места, ускорения, бега приставными шагами; движения в различных направлениях по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т. д.

Удары по мячу составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и другие действия.

Приемы мяча осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой, бедром, грудью, головой.

Ведение мяча осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой

Отбор мяча. При отборе мяча необходимо приблизиться к игроку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу. Упражнения в парах, тройках

Приемы игры вратаря. В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой.

Легкая атлетика. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, различные стартовые рывки и ускорения.

Бег. Семенящий, поднимая бедро, захлестывая голень и т.п. Комплексы общих и специальных упражнений средневики-стайера. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Контрольные старты: 100 м, 500 м, 1000 м. Бег на вираже, челночный бег и др. Ускорения на отрезках. Эстафеты. Подвижные игры.

Метания. Общеразвивающие и специальные упражнения метателя. Освоение техники метаний легкоатлетических снарядов. Упражнения с набивны-

ми мячами и другими приспособлениями для развития общей и специальной силы метателя.

Прыжки. Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника прыжков (в длину с места, с разбега). Освоение индивидуализированных комплексов прыжковых упражнений. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок. Многоскоки (тройной, пятерной и др.).

Лыжный спорт. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. 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. Эстафеты на лыжах. Изучение техники различных шагов.

Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом является средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передвижение ступающим шагом является своего рода подводящим упражнением к обучению скользящему шагу. Ступающий шаг - это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед.

Скользящий шаг. Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой.

Попеременный двухшажный ход. В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой).

Плавание. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. 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 тренировочных программ в избранном стиле плавания, в оздоровительном и тренировочном режимах. Прыжки в воду с бортика, трамплина, вышки.

Упражнения на суше. Комплекс общеразвивающих упражнений пловца. Рывковые движения рук в стороны, вверх. Круговые одновременные движения рук назад, вперед. Круговые попеременные движения рук назад. Круговые разнонаправленные движения. Выполнение имитационных движений гребка руками способом: «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс».

Работа рук. Выполнение гребков в воде (только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками), используя для поддержания ног доски, надувные круги и т.п.

Работа ног. В воде, лежа на груди взявшись руками за бортик движения ног способом «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс». Выполнение движений ног в воде при держании доски руками (в положении лежа на груди и на спине) «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс». Согласованность в работе рук, ног и дыхания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для обучения элементам техники плавания способом кроль на груди и спине для не-умеющих плавать. Согласование элементов дыхания с элементами техники. Совершенствование техники избранного способа плавания: плавание с помощью одних ног, доски, с различным положением рук и задержкой дыхания. Обучение технике поворотов. Прикладное плавание. Ныряние. Приемы спасания тонущего.

Подвижные игры и эстафеты. Примерные подвижные игры: «Метко в цель», метание «тарелок», «Охотники и зайцы», «Передал-садись», «Подвижная мишень», «Успей точно передать», «Сбей мяч», «Пионер-бол», «Попади в круг», «Кто дальше», «Метко в ворота», «Точная передача», «Обведи и забей мяч в ворота», «Футбольный слалом», «За мячом», «Поймай мяч», «Мяч водящему», «Жонглирование 2-х мячей», «Мяч в воздухе», «Эстафета-биатлон».

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель ППФП - психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности.

Отличительной чертой ППФП студентов следует считать ее предварительное влияние на будущего специалиста без постоянной проверки уровня специальной физической подготовленности в реальных условиях.

Задачи ППФП определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

- формированию специальных знаний, освоению прикладных умений и навыков;
- воспитанию и совершенствованию профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;
- воспитанию 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;
- прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта (целостное использование);
- вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП;

- гигиенические факторы.

СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Дыхательная гимнастика Регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др.

Релаксационная гимнастика. Особенность релаксационной гимнастики заключается в сочетании физических упражнений с расслаблением.

Ритмическая гимнастика. Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку. Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры. В ритмической гимнастике используют обще-развивающие упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми и набивными мячами; в исходных положениях: сидя, лежа на спине, на боку, на животе, сидя на пятках.

Аэробика (от греч. *аэро* - воздух. *биос* - жизнь). 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.

Фитнесс. 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.

Шейпинг (от лат. слова *вЪартд* -придавать форму, формировать). Научно обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек и женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма. Его суть в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой.

КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Основными видами диагностики являются: врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. Цель - способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию.

Задачи диагностики в физическом воспитании:

1. Систематический врачебно-педагогический контроль физического и функционального состояния студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

2. Оценка эффективности применяемых средств и методов физического воспитания.

3. Определение степени соответствия морфофункциональных показателей уровню развития двигательных способностей и физической подготовленности.

4. Прогнозирование оптимальных физических нагрузок и физкультурно-оздоровительных программ на основании результатов тестирования индивидуального физического и функционального состояния студента.

Оценка физического и функционального состояния проводится на основании метода индексов и функциональных проб (приложения 1, 2).

4. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

(% от общего объема часов на курсе)

Содержание	Курсы			
	I	II	III	IV
Общая физическая подготовка (развитие физических качеств).	30	20	20	20
Специально-подготовительные упражнения.	10	10	15	15
Корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям).	10	15	10	5
Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, л/атлетика, лыжный спорт, плавание).	20	20	20	25
Подвижные игры и эстафеты.	10	10	10	5
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	-	5	10	15
Современные оздоровительные системы.	15	15	10	10
Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.	5	5	5	5
Итого	100	100	100	100

Практические занятия с группами подготовительного отделения проводятся на основе средств и методов, предусмотренных для групп основного учебного отделения с учетом уровня физического состояния и здоровья студентов.

В содержание учебного материала включена корригирующая гимнастика применительно к имеющимся заболеваниям: упражнения, используемые для исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, стоп; движения локального воздействия, выполняемые из заданного исходного положения при условии сочетания силового напряжения с растягиванием.

**5 ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ДЛЯ ГРУПП СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**
(% от общего объема часов на курсе)

Содержание	Курсы			
	I	II	III	IV
Общеразвивающие упражнения.	20	15	10	10
Специальные упражнения.	20	20	15	10
Гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая), аэробика.	15	13	15	10
Корректирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям).	10	15	15	15
Современные оздоровительные системы.	15	15	25	30
Элементы различных видов спорта (спортивные игры, л/атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты и др.).	15	12	10	10
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	-	5	5	10
Массаж и самомассаж (применение массажа и самомассажа при различных заболеваниях).	2	2	2	2
Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.	3	3	3	3
Итого	100	100	100	100

Учебные занятия по физической культуре со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, должны рассматриваться как основная часть единой системы физического воспитания.

Основные задачи учебных занятий в специальном учебном отделении:

- ликвидация остаточных явлений после заболеваний;
- устранение функциональных отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии;
- восстановление и укрепление здоровья по мере закаливания и укрепления организма;
- повышение физической работоспособности студентов;
- приобретение студентами необходимых профессионально-прикладных умений и навыков для избранной профессии.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения 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. В комплексы ОРУ постепенно включаются более сложные по координации упражнения, увеличивается количество их повторений и интенсивность выполнения. Упражнения с отягощением (набивные мячи массой 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин, гантели 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин, амортизаторы, тренажеры).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Специальные упражнения направлены на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные,

дыхательные). Упражнения направлены на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма.

Дыхательные и релаксационные упражнения.

ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика. Применяется при астенических состояниях, вегето-сосудистой 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 2-х видов: частичная, как средство профилактики переутомления; а полная предусматривает не только мышечное расслабление, но и снятие стресса, психическое расслабление, успокоение и отдых центральной и периферической, нервной системы. Релаксацию можно выполнять в положении сидя и лежа.

Ритмическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под музыку, а также упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми и набивными мячами; в исходном положении: сидя; лежа: на боку, спине, животе; из положения седа на пятках.. Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры.

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

КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

(применительно к имеющимся заболеваниям)

Специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры, выполняемые как в рамках учебного занятия, так и самостоятельно. Специальные корригирующие 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).

Корригирующие упражнения общей оздоровительной направленности: гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов.

СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Оздоровительный фитнес. Упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых необходимо менее 50 % функционального резерва. Рекомендуются для неподготовленных студентов, за исключением больных

иди крайне слабых. Физические упражнения низкой интенсивности рекомендуются как общеоздоровительные.

Физический фитнес (базовый) направлен на достижение и поддержание физического состояния, снижение риска появления заболеваний. Для данного вида характерны регулярные нагрузки средней интенсивности.

Спортивно-ориентированный фитнес предполагает применение упражнений высокой интенсивности

Шейпинг. При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально, так как только в этом случае она дает наибольший эффект.

Калланетика. Программа упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных мышечных групп. При выполнении упражнений необходимо избегать резких движений, чрезмерного напряжения. Используются в основном изгибы, наклоны, прогибы, поднятие ног и туловища в положении лежа, полушпагаты, качание с акцентом на растягивание мышц.

ЭЛЕМЕНТЫ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Спортивные игры. Обучение элементам 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 неравночисленных 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, со скакалкой, 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. Эстафеты на лыжах. Оценка техники выполнения поворотов, торможения, подъемов и спусков. Изучение техники различных шагов.

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, трамплина, вышки. Согласованность в работе рук, ног и дыхания. Обучение технике поворотов. Прикладное плавание. Нырание. Приемы спасания тонущего.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Требования к специальной физической подготовленности в сфере профессионального труда. Общие и специальные задачи ППФП. Личностные и профессионально-значимые качества, характерные для избранной профессии. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры (согласно избранной специальности). Формирование профессионально-прикладных двигательных навыков, физических и психологических качеств. Саморегуляция и самовоспитание эмоциональных состояний и волевых качеств. Способы оценки ППФП студентов (нормативы и тесты по ППФП). Методика овладения средствами профессионально-прикладной физической подготовки. Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

МАССАЖ И САМОМАССАЖ.

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

Техника выполнения массажных приемов. Техника поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Сегментарно-рефлекторный массаж. Аппаратный массаж. Массаж в сочетании с движениями. Показания и противопоказания к применению массажа.

Особенности применения массажа при различных заболеваниях: сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системах, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, гинекологических заболеваниях, умственном и физическом утомлении.

Методика проведения массажных приемов: поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Порядок проведения самомассажа. Самомассаж для женщин, мужчин.

КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Врачебно-педагогический контроль. *Врачебный контроль*, осуществляемый врачом с целью определения заболевания (степени его тяжести, осо-

бенностей протекания и др.), функционального состояния и физического развития студентов.

Педагогический контроль за уровнем физической подготовленности и функциональным состоянием студентов специального учебного отделения в процессе их учебы в вузе. Тестирование с помощью контрольных упражнений, оценивающих уровень развития общей и силовой выносливости, гибкости. Применение функциональных проб, оценивающих уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Гигиенические требования при проведении занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль в занятиях физическим воспитанием. Самоконтроль - как одна из форм наблюдения за состоянием здоровья. Простейшие методы самонаблюдения за результатами занятий физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля и его значение в процессе наблюдения за состоянием здоровья студентов. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

Тесты для определения уровня физического и функционального состояния организма (приложения 1, 2).

Показания и противопоказания к применению физических упражнений в специальных медицинских группах А, Б и В (приложение 3).

6 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тематика практических занятий для групп спортивного учебного отделения разрабатывается с учетом специфики видов спорта. При составлении учебных программ необходимо учитывать технологию планирования (периодизации спортивной тренировки), принятую в системе детско-юношеских спортивных школ. Учебно-тренировочный процесс в спортивном отделении осуществляется, как правило, вне сетки часов с учетом учебной нагрузки студентов, наличия их свободного времени, материально-технической базы вуза для занятий спортом, социально-бытовых условий и т.д.

Соревновательная деятельность студентов и подготовка к ней планируются в соответствии с календарным планом спортивного клуба вуза.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел I. Основное учебное отделение

Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих высокий или средний уровни физического и функционального состояния своего организма. Физическое воспитание студентов в основном учебном отделении решает задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;

- повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;

- подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающим широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Требования к компетентности:

знать:

- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта

уметь:

- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел II. Подготовительное учебное отделение

Подготовительное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития, физической подготовленности). Учебный процесс в подготовительном учебном отделении направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышение уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
- приобретение студентами дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и «пожизненными» видами спорта.

Требования к компетентности:

знать:

- сущность и содержание основных оздоровительных программ;
- психофизические особенности своего организма и критерии, определяющие уровень физического состояния;

- профилактическую роль и значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
- основы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- основы организации и методики общей физической подготовки уметь:
- использовать средства физического воспитания для коррекции физического и функционального состояния;
- составлять комплексы физических упражнений в соответствии индивидуальными особенностями физической подготовленности и здоровья;
- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;
- организовывать спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Раздел III. Специальное учебное отделение

Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. 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 (дис-кенезия 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.

В отдельных случаях возможно комплектование учебных групп по уровню функциональной подготовленности студентов. Учебный процесс в специальном учебном отделении направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;

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

Требования к компетентности:

знать:

- критерии оценки состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма;
- основные средства физической реабилитации;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;
- основы организации соревнований по массовым видам спорта и их судейства;

уметь:

- применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни;
- использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;
- оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
- выполнить комплекс физических упражнений профессионально-прикладной направленности;
- организовывать физкультурно-оздоровительное мероприятие по месту практики или работы;
- оказывать содействие в организации и судействе соревнований.

Раздел IV. Спортивное учебное отделение

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство. Учебный процесс в спортивном отделении направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
- повышение уровня спортивного мастерства;
- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

• подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности. Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями вуза для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

Требования к компетентности:

знать:

- сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт», «профессионально-прикладный спорт», «адаптивный спорт», «спортивное соревнование», «спортивное совершенство», «студенческий спорт», «массовый спорт»;
- правила избранного вида спорта;
- достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
- принципы Ешг Р1ау и олимпизма, спортивной этики;
- основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;
- основы организации соревнований и их судейства; уметь:
- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
- организовывать учебно-тренировочные занятия по виду со студентами или сотрудниками по месту практики или работы;
- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
- строго выполнять правила соревнований и спортивной этики, принципов Ешг Р1ау;
- соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;
- владеть навыками здоровьесбережения;
- достойно отстаивать честь вуза на соревнованиях различного уровня.

ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Методика выполнения: в положении *сидя* (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняется последовательно три вдоха и выдоха на 3/4 глубины полного вдоха. После третьего неполного выдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания должна определяться периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий

воздерживается от вентиляции легких. Если время задержки дыхания регистрируется одновременно у нескольких человек, то оно произносится вслух каждую секунду.

Оценка пробы Генчи, с

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

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

Методика выполнения: проводится *сидя* в состоянии покоя и после физической нагрузки. Предварительные условия проведения пробы такие же, как при пробе Генчи.

Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий. Обычно здоровые нетренированные люди задерживают дыхание на вдохе 40-50 с, а спортсмены - от 60 с до 2,0-2,5 мин.

При проведении пробы повышается внутригрудное давление, что затрудняет кровоток через легкие. Приток крови к левому желудочку сердца уменьшается, при этом правый желудочек совершает большую работу, связанную с преодолением повысившегося внутригрудного давления. Одновременно нарушается ритмичность сердечных сокращений, учащается пульс, повышается венозное давление, а систолическое давление вначале возрастает, а затем снижается. По окончании пробы (задержки дыхания) кровоток нормализуется, сердечные сокращения становятся ритмичными, пульс - редким и полным, а показатели кровяного давления приходят к исходным.

Обычно у здоровых людей все показатели нормализуются через 1-2 мин после пробы.

Проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд).

Методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении *сидя* посчитать пульс за 10 с, затем в течение 30 с выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении *стоя* за 6 с, затем измерить его еще 3 раза в положении *сидя*: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 с.

Оценка: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25 % оценивается на «отлично», 25-50 % - «хорошо», 51-75 % «удовлетворительно», 76-100 % - «неудовлетворительно», более 101 % - «очень плохо». Восстановление пульса на 1-й минуте - оценивается как «отлично», на 2-й минуте - как «хорошо», на 3-ей - «удовлетворительно», 4-й - «неудовлетворительно».

Оценка массы тела женщин и мужчин 18-24 лет

Норма массы тела, оцениваемая в четыре балла, рассчитывается по формуле: длина тела минус 100. Идеальной массой, оцениваемой в пять баллов, считается такая, которая меньше нормальной на 10-12 % у женщин и на 7-9 % у мужчин. Масса, превышающая норму на 9-11 % у мужчин и 12-14 % у женщин, относится к избыточной и оценивается в три балла. Если масса превышает норму более чем на 17 %, то речь идет об ожирении и оценивается в два балла. Масса тела меньше нормы на 14-17 % у женщин и на 12 % у мужчин относится к недостаточной и оценивается в один балл.

В зависимости от типа телосложения показатель массы тела может колебаться в пределах плюс-минус 1,3-2,0 кг.

Ортостатическая проба

При проведении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении *лежа* и через минуту в положении *стоя*.

Оценка результатов ортостатической пробы

ЧСС после нагрузки	Оценка реакции
Учащение ЧСС на 6-12 уд./мин	Хорошая
Учащение ЧСС на 13-18 уд./мин	Удовлетворительная
Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин	Неудовлетворительная

Метод индексов основан на соотношении двух или нескольких признаков физического развития. По этому методу производится оценка пропорциональности телосложения. Разные индексы включают различное число признаков: простые - два признака, сложные - больше двух. Однако как показала практика, пользоваться только индексами при оценке физического развития нельзя. Некоторые из них могут быть полезными для оценки отдельных показателей физического развития.

Весоростовой индекс Кетле:

$$ИК = \frac{M}{P^2}$$

где М - масса тела, г; Р - рост, в см.

Средний показатель ИК - 370-400 г/см у мужчин, 325-375 - у женщин. ИК > 540 указывает на ожирение, 200-299 - на истощение.

Превышение массы тела может быть связано с хорошим развитием мышц или с избытком жировых отложений.

Если масса тела превышает рекомендуемую на 10-29 %, то это ожирение первой степени, на 30-49 % - ожирение второй степени, на 50-99 % - третьей степени, при четвертой - на 100 % и более. Третья, а тем более четвертая степени ожирения являются тяжелой болезнью.

Ожирение нельзя не учитывать при занятиях физической культурой. Таким людям можно позволить оздоровительный бег лишь после снижения массы тела.

Как при ожирении, так и при истощении (ИК 200-299 г/см) занятия физической культурой проводятся только под контролем врача и при необходимости заменяются лечебной физкультурой.

Индекс Брока - Бругша указывает на соотношение между длиной и массой тела и определяется:

$$B - 100 = M,$$

где B - длина тела, см; M - масса тела, кг.

При оценке физического развития людей ростом 155-165 см вычитается 100, при росте 165-175 см вычитается -105, а при росте 175-185 см - 110. **Должную массу тела** можно рассчитать по формуле:

$$M_d = K_1 \cdot B - K_2,$$

где B - длина тела, см; $K_1 = 0,83$ (астеники), $0,74$ (нормостеники), $0,89$ (ги-перстеники); $K_2 = 80$ (астеники), 60 (нормостеники), 75 (гиперстеники).

Тип телосложения определяют по результатам измерения окружности запястья рабочей руки: у нормостеников она равна 16,0-18,5 см, у астеников - меньше 16,0 см, а у гиперстеников - больше 18,5 см.

А. Ф. Синяков предлагает формулы для расчета должной массы тела взрослых людей с учетом их роста и ширины грудной клетки

для мужчин: $M_{d1} = 0,83P - 80,$
 $M_{d2} = 0,74P - 60,$
 $M_{d3} = 0,89P - 75;$

для женщин: $M_{d1} = 0,72P - 62,$
 $M_{d2} = 0,73P -$
 $60, \quad M_{d3} =$
 $0,69P - 48,$

где M_{d1}, M_{d2}, M_{d3} - должная масса тела соответственно при узкой, нормальной и широкой грудной клетке, кг; P - рост стоя, см.

О ширине грудной клетки судят по индексу пропорциональности ее развития, который вычисляют как отношение окружности грудной клетки в состоянии дыхательной паузы к длине тела умноженное на 100 %. Индекс в пределах 50-55 % указывает на нормальное развитие грудной клетки, при значении индекса 49 % и менее ее считают узкой, значение 56 % и более характерно для широкой грудной клетки.

Индекс Пинье (показатель крепости телосложения) рассчитывают по формуле

$$ИП_e = P - (T + M),$$

где P - рост, см; T - окружность грудной клетки, см; M - масса, кг. $ИП_e < 10$ указывает на крепкое, от 10 до 20 - на хорошее, от 21 до 25 - на среднее, от 26 до 35 - на слабое, более 36 - на очень слабое телосложение.

Силовой индекс:

$$СИ = \frac{МСК}{М} \cdot 100,$$

где МСК - мышечная сила кисти, кГ; М - масса тела, кг.

Абсолютная МСК в среднем составляет 65-80 % от массы тела у мужчин и 48,50 % - у женщин.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений

№ п/п	Тесты	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		5 +	5	5 -	4	4 -	3 +	3	3 -	2	1
Мужчины											
1	Бег 100 м, с	12,8	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	15,0
2	Бег 1000 м, мин / с	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50	4,00
3	Плавание 50 м, с	35,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	54,0	57,0	61,0	б/уч, врем
4	Прыжки в длину с места, см	260	250	245	240	235	230	225	220	215	210
5	Подтягивание на перекладине, количество раз	17	15	13	12	11	10	9	8	7	5
6	Наклон вперед, см	1	4	6	8	10	12	14	16	18	20
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	10	15	20	24	27	30	33	37	40	42
8	Бег на лыжах 5 км, мин/с	22,00	23,50	24,30	25,00	25,30	26,00	26,30	27,00	27,30	28,30
Женщины											
1	Бег 100 м, с	15,3	15,7	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,2	17,6	18,0
2	Бег 500 м, мин/с	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25
3	Наклон вперед, см	25	21	18	16	14	13	11	9	8	6
4	Плавание 50 м	Без учета времени									
5	Прыжки в длину с места, см	200	190	185	180	175	170	165	160	155	150
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	65	60	55	50	48	45	40	35	30	20
7	Бег на лыжах 3 км, мин/с	17,00	18,00	18,15	18,30	18,45	19,00	19,30	19,45	20,00	21,00

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

для студентов специального учебного отделения и студентов подготовительного, имеющих противопоказания к выполнению контрольных нормативов

Женщины

а) силовые способности мышц брюшного пресса, спины, рук, ног оцениваются индивидуально для каждого человека по его субъективному ощущению появления утомления при выполнении упражнения.

У женщин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

- из исходного положения *лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища*, поднятие плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед);

- из исходного положения *лежа на животе, руки вперед*, поочередное поднятие разноименных руки и ноги (голову не поднимать);

- из *упора стоя на коленях, кисти рук параллельны* - сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад);

- из основной стойки, приседания с подниманием рук вперед и последующим их опусканием (угол между голенью и бедром 90°).

б) общая выносливость оценивается количеством пробегаемых метров за 6 минут (можно по самочувствию чередовать бег с ходьбой).

Оценка 6-минутного теста для девушек 17-22 лет

Показатель	5	4	3	2	1
Бег 6 мин, м	1100	1000	900	800	700

в) гибкость оценивается наклоном вперед из положения *сидя на полу*, ступни параллельны, расстояние между ними 20 сантиметров. 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 рук.

Оценка уровня развития гибкости у девушек 17-22 лет

Показатель	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	25	15	10	5	0

Мужчины

а) силовые способности оцениваются индивидуально по субъективному ощущению появления утомления при выполнении контрольного упражнения.

У мужчин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

- из положения *лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях*, поднятие туловища до касания локтями колен;

- из положения *лежа на животе, руки вперед*, поочередное поднятие разноименных руки и ноги с прогибанием туловища (голову не поднимать);

- из положения *упора лежа* сгибание и разгибание рук (кисти параллельны);

- из основной стойки, приседания с подниманием рук вперед (угол между бедром и голенью 90°).

б) выносливость оценивается количеством метров, пробегаемых за 6 минут (возможно чередование бега с ходьбой).

Оценка 6-минутного теста для мужчин 17-22 лет

Показатель	5	4	3	2	1
Бег 6 мин, м	1400	1300	1200	1100	1000

в) гибкость оценивается наклоном 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.

Оценка уровня развития гибкости у мужчин 17-22 лет

Показатель	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	15	10	8	3	0

Если студенты распределены на специальные медицинские группы строго по диагнозам их заболеваний, то преподавателю предоставляется право на введение дополнительных специальных тестов. Например, теста для определения силовой выносливости студентов, имеющих нарушения осанки и сколиозы или теста для определения гибкости суставов больных остеохондрозом и др.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ А, Б и В

Группа А

Показаны физические упражнения: *общеразвивающие упражнения* на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднятие конечностей в положении *лежа на спине* для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения: *статические* (с ровным ритмичным дыханием, урежение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании в упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диа-

фрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в *упоре лежа*. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих *близорукость*, должны быть исключены упражнения *на бревне* типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

ГРУППА Б

Показаны физические упражнения: для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (*лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя*). Через каждые 3-4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении *лежа*, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение *лежа на животе*, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15-20 мин. Наличие нефроп-тоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

ГРУППА В

Показаны физические упражнения: общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: *лежа на спине, животе, стоя на четвереньках*. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении *лежа*. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом *брасс*, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой.

При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, переключивание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп).

При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер - при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер - при уменьшении угла таза).

Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа*, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений. Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении *стоя и при развернутых стопах*. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

4. ЛИТЕРАТУРА

основная:

1. Кулинкович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: методическое пособие / Е.К. Кулинкович. - Минск: БГЭУ, 1998. - 30 с.
2. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: учеб.пособие / Р.И. Купчинов. - Минск: УП «ЦВМ Минфина», 2004. - 210 с.
3. Лосева, И.И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.Ф. Свитин, Г.И. Дулькина, Н.А. Кондакова, под общ.ред. И.И. Лосевой. - Минск: БГЭУ, 2005. - 79 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. - СПб.: Изд-во «Лань», М.: ООО Изд-во «Омега-Л», 2004 - 160 с.
5. Разницын, А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А.В. Разницын. - Гродно, 2002. - 72 с.
6. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. - ВООК. - М.: Гардарики, 2007. - 448 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.

дополнительная:

1. Белякова, Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физической культуры и

медицинских работников учебных заведений / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. - Минск: УП «ИВЦ Минфина», - 2004. - 154 с.

2. Дащинский, А.К. Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста: метод. пособие / А.К. Дащинский. - Минск, 1999. - 64 с.

3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. - М., 1998. - 480 с.

4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Мн., 2003. - 528 с.

5. ГЛОССАРИЙ

Внеурочные формы физической культуры - занятия физическими упражнениями и спортивные мероприятия, организуемые в дополнение к урочным формам преимущественно в свободное от учебы время.

Здоровый образ жизни - отношение человека к собственной жизнедеятельности, обеспечивающее использование всех форм и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Компетенция - знания, умения и опыт, необходимые для решения теоретических и практических задач.

Компетентность выпускника вуза - выраженная способность применять знания и умения.

Массовый спорт (спорт для всех) - соревновательная форма физической культуры, преимущественно ориентированная на повышение эмоциональности занятий физическими упражнениями. Применительно к вузу - спартакиада факультетов, массовые кроссы, турниры и т.д.

Основное учебное отделение - состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья (основная медицинская группа).

Подготовительное учебное отделение - состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья, но имеющих низкий уровень физической подготовленности или физического развития.

Профессионально-прикладная физическая культура - социальный опыт использования потенциала физической культуры в целях повышения эффективности профессиональной деятельности. Реализуется в формах профессионально-прикладной физической подготовки (обеспечение должного уровня личной физической и функциональной готовности к конкретному виду профессионально-трудовой деятельности) и профессиональной физической культуры специалиста (обеспечение должного уровня готовности специалиста - врача, педагога и т.д.), которая позволяет использовать потенциал физической культуры в своей профессиональной деятельности - профессиональной компетенции.

Специальное учебное отделение - состав студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения по физическим нагрузкам (специальная медицинская группа).

Спорт - социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях.

Спорт высших достижений - система подготовки и участия в соревнованиях, ориентированная на достижение высших результатов (рекордов) и победы на международной спортивной арене, применительно для студенческого спорта - Всемирная Универсиада, Чемпионаты мира среди студентов и т.д.

Спортивное учебное отделение - состав студентов, имеющих высокую физическую и технико-тактическую подготовку в избранном виде спорта.

Урочные формы физической культуры - учебно-тренировочные, лекционные, методические занятия, предусмотренные учебной программой и рабочими планами по предмету физическая культура.

Физическая культура - составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Физическая культура - учебная дисциплина, предметом изучения которой является система знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности; достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Физическая культура личности - это органическое единство физкультурно-оздоровительных или спортивных занятий, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической и психической готовности к систематическим занятиям физическими упражнениями, направленными на самосовершенствование.

Физическое воспитание - педагогически организованный процесс целенаправленного формирования физической культуры личности и оптимизации физического статуса.

Физическая культура оздоровительная - использование потенциала физической культуры в целях укрепления здоровья и физической дееспособности людей, находящихся в состоянии предболезни или имеющих факторы риска.

Физическая культура адаптивная - использование потенциала физической культуры в целях восстановления или компенсации временно (ЛФК) или постоянно (инвалиды) утраченных физических или ослабленных функций и физических способностей.

Физическая культура рекреативная - использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации досуга.

Самостоятельная работа студентов - разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов на учебных и внеучебных занятиях (дома, в общежитии, на спортплощадках и т.д.) по выполнению различных заданий под непосредственным или опосредованным методическим руководством преподавателя. В практике вузов

самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения, управления со стороны преподавателя:

- управляемая самостоятельная работа студентов как самостоятельное, опосредованное управлением со стороны преподавателя выполнение студентом задания с включением учебно-тренировочного или общеразвивающего физического упражнения (комплекса упражнений);

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

Технология (педагогическая) - это проект последовательно осуществляемой деятельности педагога и обучающихся, направленной на реализацию целей образования и обеспечивающей достижение прогнозируемых результатов. Основными характеристиками образовательных технологий выступают:

- в основе технологии лежат ценностные ориентации и целевые установки автора (разработчиков), соответствующие прогнозируемым результатам обучения и воспитания;

- реализация технологии включает последовательно разворачиваемую систему операций и действий педагога и обучающихся, соответствующих поставленным целям - результатам, а также диагностические процедуры, содержащие критерии, показатели и инструментарий измерения результатов деятельности;

- технология является воспроизводимой в массовой педагогической практике с учетом индивидуального стиля педагога.

Технологии образовательные, способствующие более эффективному формированию у студентов компетенций, - это такие технологии, которые обеспечивают вовлеченность студентов в поиск и управление знаниями, приобретение опыта самостоятельного решения разнообразных задач.

Структуру содержания дисциплины «Физическая культура» могут составлять следующие модули:

- **нулевой модуль**, который служит введением в изучение дисциплины, определяет цели и задачи ее освоения;

- **модули учебные** (организационно-обучающие) - это 4 модуля, которые дифференцируют содержание учебной дисциплины в соответствии с учебными отделениями: основным, подготовительным, специальным и спортивным. Количество и название организационно-обучающих модулей соотносятся с объемом учебного материала, специфичностью задач, уровнем физического и функционального состояния студента и сформированностью физкультурно-спортивных интересов. Компонентный состав модуля (распределение студентов по группам, учебные элементы, выход из модуля) предполагает системное освоение студентом учебного материала, адекватного индивидуальным показателям здоровья, а также самостоятельную работу в закреплении и применении знаний при решении задач самоконтроля и

проверки (с помощью тестирования) полученных результатов, самооценки и коррекции используемых форм, средств и методов физического воспитания;

• **модуль контроля**, обеспечивающий итоговый контроль усвоения знаний, умений, навыков в процессе формирования физической культуры будущего специалиста. Для каждого учебного отделения (модуля) разрабатываются система задач, тестовых заданий и контрольных нормативов, способы решения которых соответствуют формируемым умениям и компетенциям;

• **модуль резюме**, который содержит обобщение изученной дисциплины.

Модульная система обучения обеспечивает индивидуализацию образовательного процесса и самостоятельное продвижение обучающихся с учетом их потребностей, возможностей и индивидуальных особенностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Глазко, Т.А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учебное пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов, В.М. Михаленя. - Минск, 1995. - 122 с.

2. Давиденко, Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: учебник / под общ. ред. Д.Н. Давиденко. - Спб.: СПбГТУ, БПА, 2001. - 366 с.

2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. - М., 1998. - 480 с.

4. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / Под.ред. профессора С.Н. Попова: - М.: Физкультура и спорт, 1998.- 343 с.

5. Лобанов, А.П. Управляемая самостоятельная работа студентов в контексте инновационных технологий / А.П. Лобанов, Н.В. Дроздова. - Минск, 2005.

6. Лосева, И.И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.Ф. Свитин, Г.И. Дулькина, Н.А. Кондакова, под общ.ред. И.И. Лосевой. - Минск: БГЭУ, 2005. - 79 с.

7. Желобкович, М.П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб.пособие / М.П. Желобкович, Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов. - Минск, 1997.-112 с.

8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. - Спб.: Изд-во «Лань», М.: ООО Изд-во «Омега-Л», 2004 - 160 с.

9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры):

учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543 с.

10. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

11. Образовательный стандарт. Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплинб утв. М-вом образования Респ. Беларусь 1 сент. 2006 г. № 89.

12. Приходько, В.В. Непрофессиональное физкультурное образование: учебное пособие для студентов, аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦО-ЛИФКа / В.В. Приходько. - М., 1991. - 85 с.

13. Сергеенкова, В.В. Управляемая самостоятельная работа студентов. Модульно-рейтинговая и рейтинговая системы // В.В. Сергеенкова. - Минск, 2004.

14. Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. - М., 1987. - 96 с.

15. Учебно-методический комплекс (из опыта разработки) / сост.: А.И. Жук, А.В. Макаров. - Минск, 2001.

16. Учебно-методический комплекс: модульная технология разработки: учеб.-метод. пособие / А.В. Макаров [и др.]. - Минск. 2003.

17. Физическая культура: учеб.программа для высших учебных заведений (для групп спец. учеб. отд.). - Мн., 2003. - 46 с.

18 Физическая культура: учеб. программа для непрофильных спец. высш. учеб. заведений / сост.: С.В. Макаревич, Р.Н. Медников, В.М. Лебедев (и др.). -Мн., 2002. - 44 с.

19. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. -М., 1999. - 448 с.

20. Физическая культура: учеб.пособие / В.А. Коледа и др.; под общ. ред. В.А. Коледы. - Мн. : БГУ, 2005. - 211 с.: ил.

21. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Мн., 2003. - 528 с.

22. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.

5.3. Учебная программа по учебной дисциплине “Физическая культура” (основное учебное отделение) для всех специальностей БГУКИ;

Составители:

А.В. Бутько, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»;

Г.М. Цыркунова, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»;

А.В. Грушник, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»;

А.А. Брановицкая, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств».

Рецензенты:

Б.Т. Виленчик, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат медицинских наук, доцент;

А.А. Балай, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка», кандидат педагогических наук, доцент.

Рекомендована к утверждению:

кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол №6 от 24.02.2015 г.)

президиумом научно-методического совета учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 6 от 18.06.2015 г.)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Физическая культура» – обязательная учебная дисциплина в учебных планах всех вузов Беларуси, решающая задачи укрепления здоровья и подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

Закон «О физической культуре и спорте» в Республике Беларусь стал юридической основой в реализации конституционного права граждан на физическое воспитание, развитие и поддержание высокого уровня здоровья средствами физической культуры.

Вузовский период в жизни студента должен обеспечить ему реальную возможность получения необходимого объема знаний, умений и навыков по физической культуре, а также закрепить опыт физической и спортивной практики самовоспитания и самосовершенствования.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» (основное учебное отделение) предназначена для руководства в своей деятельности преподавателям и студентам, обучающимся в учреждении образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств».

Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста, которое необходимо рассматривать как профессионально-личностное качество будущего специалиста.

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

1. усиление образовательного аспекта в содержании учебного материала, нацеленного на формирование мотивации у студентов к здоровому образу жизни с использованием средств физической культуры;
2. ограничение процесса физического воспитания студентов от излишней унификации и стандартизации, направление его на учет и развитие индивидуальных особенностей каждого студента, активизацию его самостоятельности;
3. расширение информационного обеспечения физического воспитания студентов, достижение как можно большей вариативности учебного процесса и его соответствия индивидуальным возможностям студента;
4. использование современных средств и методов для формирования умений, навыков и способностей, позволяющих студенту творчески и продуктивно самоопределяться в сохранении и укреплении своего здоровья.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально – гуманитарных знаний определяется предметом ее изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента – выпускника, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно – оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

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

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих оздоровительных, воспитательных, образовательных, развивающих *задач*:

- ✓ понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- ✓ овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- ✓ формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- ✓ овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры;
- ✓ использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

Учебная программа дисциплины «Физическая культура (основное учебное отделение)» разработана в соответствии с типовой учебной программой для высших учебных заведений «Физическая культура», утвержденной министром образования Республики Беларусь 14 апреля 2008 г., регистрационный № ТД-СГ.014/тип.

В числе эффективных педагогических методик и технологий, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует использовать:

- технологии проблемно-модульного обучения;
- технологии учебно-исследовательской деятельности;
- проектные технологии;
- метод кейсов (анализ ситуации);
- игровые технологии.

Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности педагогам рекомендуется использовать рейтинговые, кредитно-модульные системы оценки учебной и исследовательской деятельности студентов, вариативные модели управляемой самостоятельной работы, учебно-методические комплексы.

Необходимо внедрять в процесс проведения практических занятий методики активного обучения, в целях формирования современных социально-личностных и социально-профессиональных компетенций выпускника вуза.

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине «Физическая культура» выпускник должен:

знать:

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

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

уметь:

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

владеть:

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

В соответствии с учебным планом БГУКИ на изучение дисциплины «Физическая культура (основное учебное отделение)» предусмотрено 868 академических часа (16 часов – лекции, 420 часов – практические аудиторные занятия, 420 часов – практические самостоятельные занятия, 12 часов – зачёты).

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Лекции	Практические (аудиторные)	Практические (самостоятельные)
1.	Физическая культура, как учебная дисциплина в системе образования в Республике Беларусь	2		
2.	Основы здорового образа жизни	2		

3.	Естественнонаучные основы физического воспитания	2		
4	Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма	2		
5.	Основы методики самостоятельных занятий	2		
6.	Физическая культура и спорт как общественное явление	2		
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2		
8.	Физическая культура и научная организация труда	2		
9.	Общая физическая подготовка (ОФП) – специальная физическая подготовка (СФП):			
9.1	Легкая атлетика		118	134
9.2	Гимнастика		64	90
9.3	Лыжный спорт		80	62
9.4	Спортивные игры		96	94
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка		50	40
11.	Контрольные тесты		12	
12.	Зачёты		12	
	Всего	16	432	420

СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Введение

На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности студенты распределяются в три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной медицинской группе относятся студенты без отклонения в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и физической подготовленностью.

Подготовительная медицинская группа включает в себя студентов без отклонения в состоянии здоровья, а также студентов, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием и физической подготовленностью.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.

Численность групп студентов основного учебного отделения не должна превышать 20 человек. Учебный процесс по физической культуре должен удовлетворять комплексу требований общих и методических принципов физического воспитания. Особенно среди них должны соблюдаться требования, обусловленные состоянием здоровья студентов и условиями проведения занятий. К ним в первую очередь относятся индивидуализация содержания занятий и величины физической нагрузки, вариативность учебного процесса и его высокий эмоциональный уровень.

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

1. Особенности организации занятий

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

1. Постоянный (текущий, оперативный) врачебно-педагогический и медицинский контроль за изменениями функционального состояния, физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся:
 - ✓ динамика частоты пульса (ЧП) до и после занятий;
 - ✓ тестирование в начале и конце каждого семестра;
 - ✓ проведение медосмотра согласно плану студенческой поликлиники и внеплановое, связанное с ухудшением функционального состояния в процессе обучения.
2. Образовательные и развивающие функции учебной дисциплины «Физическая культура» должны осуществляться в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на общедидактические принципы:
 - ✓ сознательность;
 - ✓ наглядность;
 - ✓ доступность;
 - ✓ систематичность;
 - ✓ динамичность.

2. Планирование, учет и контроль учебного процесса

На изучение учебной дисциплины «Физическая культура» отводится:
–на факультете культурологии и социально культурной деятельности всего предусмотрено 840 академических часа, из них 412 аудиторных часов, 16 часов лекций, 412 академических часа самостоятельных занятий на 1 - 3 курсах. Форма контроля – зачёт 1-6 семестр;
–на факультете информационно документных коммуникаций всего предусмотрено 832 академических часа, из них 408 аудиторных часов, 16

часов лекций, 408 академических часа самостоятельных занятий на 1 - 3 курсах. Форма контроля – зачёт 1-6 семестр;

–на факультете традиционной белорусской культуры и современного искусства всего предусмотрено 840 академических часа, из них 412 аудиторных часов, 16 часов лекций, 412 академических часа самостоятельных занятий на 1 - 3 курсах. Форма контроля – зачёт 1-6 семестр;

–на факультете музыкального искусства всего предусмотрено 840 академических часа, из них 412 аудиторных часов, 16 часов лекций, 412 академических часа самостоятельных занятий на 1 - 3 курсах. Форма контроля – зачёт 1-6 семестр;

На каждую основную медицинскую группу для оформления зачётных ведомостей дополнительно выделяется четыре академических часа в год.

2.1 Примерное распределение аудиторных учебных часов на освоение программы по годам обучения

2.1.1 Факультет культурологии и социально – культурной деятельности

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико-практический подраздел	Учебно-тренировочный подраздел		
I	16	32	102	6	156
II		32	100	6	138
III		32	96	6	134
Всего	16	96	298	18	428

2.1.2 Факультет информационно - документных коммуникаций

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико-практический подраздел	Учебно-тренировочный подраздел		
I	16	32	102	6	156
II		32	102	6	140
III		30	92	6	128
Всего	16	94	296	18	424

2.1.3 Факультет традиционной белорусской культуры и современного искусства

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико-практический подраздел	Учебно-тренировочный подраздел		
I	16	32	102	6	156
II		32	102	6	140
III		32	94	6	132
Всего	16	96	298	18	428

2.1.4 Факультет музыкального искусства

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико-практический подраздел	Учебно-тренировочный подраздел		
I	16	32	102	6	156
II		32	102	6	140
III		32	94	6	132
Всего	16	96	298	18	428

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

- посещение 100% аудиторных практических учебных занятий;
- знание пройденного теоретического материала;
- сформированность умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке;
- удовлетворительное проведение подготовительной части практического занятия по физической культуре в четвёртом учебном семестре и удовлетворительное проведение основной части практического занятия по физической культуре в шестом учебном семестре;
- обязательное участие в спортивно-оздоровительном празднике «День здоровья» Белорусского государственного университета культуры и искусств.
- результаты выполнения тестовых нормативов.

Студенты, которые в течение учебного семестра пропустили по уважительной причине более 50 % учебных занятий, изучают углубленный теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» с написанием

реферата по изученной теме. Успешная защита реферата по изученной теме, овладение необходимыми умениями и навыками и успешное выполнение тестовых нормативов (для студентов которым это не противопоказано по состоянию здоровья) является основанием для получения зачёта по дисциплине «Физическая культура» за пройденный семестр.

3. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

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

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- оздоровительные системы (теория, методика, практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Название темы	Содержание	Количество часов
1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Ученый процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов	2
2. Основы здорового образа жизни	Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Понятия ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД. Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД. Профилактика	2

3. Естественнонаучные основы физического воспитания	Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности	2
4. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма	Характеристика современных оздоровительных систем и средств. Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль. Оценка физического развития и физической подготовленности. Определение уровня физического здоровья. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля. Паспорт здоровья	2
5. Основы методики самостоятельных занятий	Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Принципы дозирования физической нагрузки. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Домашние задания по физической культуре	2
6. Физическая культура и спорт как общественное явление	Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности. Спорт. Спорт высших достижений, массовый, профессиональный, любительский, студенческий спорт	2
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (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	2
8. Физическая культура в научной организации труда	Основные понятия. Производственная физическая культура: цель, задачи. Факторы, влияющие на работоспособность. Динамика работоспособности в режиме дня, недели, года. Умственная и физическая работоспособность: типы изменения и причины. Снятие утомления. Использование «малых форм» физической культуры. Внедрение физической	2

	культуры в производственный коллектив. Психорегулирующая тренировка	
Итого		16

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физического воспитания.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Практический раздел включает в себя: развитие двигательных качеств, изучение и совершенствование двигательных умений и навыков, общеразвивающие и специальные упражнения, профессионально-прикладную физическую подготовку.

1. Легкая атлетика: бег на короткие, средние и длинные дистанции; кроссовый бег; прыжки в длину с места.
2. Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники ходов (попеременный двухшажный, одновременный одно- и двухшажный; спуски, подъемы, повороты, торможения).
3. Гимнастика: комплексы упражнений; подтягивание на перекладине (муж.); поднятие туловища из положения лежа (жен.).
4. Спортивные игры: изучение и совершенствование техники игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол.

Профессионально-прикладная физическая подготовка как составная часть физического воспитания студентов проводится на всех курсах и факультетах БГУКИ с целью подготовки будущих специалистов к педагогической и творческой деятельности. В задачи профессионально-прикладной физической подготовки входят:

- овладение знаниями и прикладными двигательными навыками, способствующими совершенствованию творческой специализации;
- составление и выполнение тренировочных программ для самостоятельных занятий с элементами упражнений прикладного характера;
- воспитание средствами физической культуры специальных волевых и организаторских качеств, необходимых будущим руководителям (эмоциональной устойчивости, сосредоточенности и распределения внимания).

Кафедра физического воспитания и спорта разрабатывает учебный материал по данному разделу с учетом предложений профилирующих кафедр, требований техники безопасности, научной организации труда.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Самостоятельная работа студентов (СРС)

Самостоятельная работа студентов – это разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов во внеурочное время по выполнению учебных заданий под непосредственным или опосредованным методическим руководством преподавателя. Она составляет 50% от общего объема часов, отведенных на проведение практических занятий по дисциплине «Физическая культура». Самостоятельная работа студентов организуется кафедрой физического воспитания и спорта в соответствии с примерным тематическим планом. Эта работа осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения и управления со стороны преподавателя:

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

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

- контролируемая самостоятельная работа студентов. Включает в себя систематическое выполнение контрольных заданий с целью определения динамики физического развития студента и подтверждения его систематических самостоятельных занятий. Выполняется под непосредственным контролем преподавателя. Для контроля отводится до 20% времени выделяемого на выполнения самостоятельная работа студентов.

Для развития у студентов позитивного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой, следует на каждом ее этапе разъяснять цели и задачи данной работы, контролировать их понимание студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задач и выбора цели.

Для успешной организации самостоятельной работы студентов необходимы следующие условия:

- осознанная мотивация студентов к самостоятельным занятиям;
- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
- наличие и доступность спортивных сооружений и материально-технической базы;
- консультационная помощь преподавателя.

Рекомендуемые методико-практические занятия

Первый год обучения

Цель и задачи: определение уровня состояния здоровья и физической подготовленности студентов по тестовой программе.

Формирование знаний и навыков использования физических упражнений для повышения умственной работоспособности, развитие физических качеств, формирование технических навыков.

Практические занятия

1. Общеразвивающие физические упражнения и специальные физические упражнения.
2. Развитие двигательных качеств.
3. Изучение и совершенствование двигательных навыков и умений.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

А) Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, кроссовый бег;
- ознакомление с видами легкоатлетических прыжков, совершенствование техники прыжка в длину места.

Б) Гимнастика:

- составление комплексов утренней зарядки и их внедрение в повседневный режим студентов;
- атлетическая гимнастика (освоение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах, с отягощениями и за счет веса собственного тела);
- подтягивание на перекладине (муж.); поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (жен.).
- гимнастика в системе профессиональной подготовки студентов.

В) Лыжная подготовка:

- изучение ходов передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одно- и двухшажный ходы;
- спуски, подъемы, повороты, торможения.

Г) Спортивные игры:

- изучение техники элементов игры в баскетбол (совершенствование техники ведения мяча, передачи мяча рукой от плеча, передачи и ловли мяча двумя руками от груди, защитная стойка баскетболиста, броски мяча одной рукой в движении и с места);
- подвижные игры с мячом;
- учебная игра баскетбол.

Второй год обучения

Цель и задачи: повышение уровня физической подготовленности студентов, освоение индивидуальных тренировочных и оздоровительных программ и практическая их реализация в самостоятельных занятиях.

Практические занятия

1. Общеразвивающие физические упражнения и специальные физические упражнения.
2. Взаимосвязь развития двигательных качеств и совершенствование навыков.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

А) Легкая атлетика:

- совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; кроссовый бег; развитие выносливости;
- совершенствование техники прыжка в длину с места; развитие скоростно-силовых качеств;
- легкоатлетические упражнения в системе профессионально-прикладной подготовки студентов.

Б) Гимнастика:

- составление и демонстрация комплексов упражнений для коррекции осанки и фигуры;
- атлетическая гимнастика;
- гимнастика в системе профессионально-прикладной подготовки студентов.

В) Лыжная подготовка:

- совершенствование техники ходов на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одно- и двухшажный ходы;
- спуски, подъемы, повороты, торможения;
- развитие выносливости.

Г) Спортивные игры:

- совершенствование техники элементов игры в баскетбол (совершенствование техники овладения мячом при отскоке от щита или корзины, вырывание и перехваты мяча, способы противодействия броскам в корзину);
- совершенствование элементов тактики игры (индивидуальное действие игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите);
- двусторонняя учебная игра.

Третий год обучения

Цель и задачи: освоение прикладных знаний и формирование прикладных умений и навыков, акцентированное развитие физических, психических и специальных качеств, необходимых для предстоящей профессиональной деятельности; овладение практическими навыками, организация самостоятельных занятий; развитие положительной динамики показателей тестов.

Практические занятия

А) Легкая атлетика:

- совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции;
- развитие выносливости (кроссовый бег);
- легкоатлетические упражнения в системе профессионально-прикладной подготовки студентов.

Б) Гимнастика:

- подбор и дозировка физических упражнений, принципы и методика составления комплекса гигиенической гимнастики;

- атлетическая гимнастика (дозировка силовых упражнений; методы развития силы: метод динамических усилий, метод максимальных усилий, изометрический метод, метод повторных усилий).

В) Лыжная подготовка:

- совершенствование техники ходов на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одно- и двухшажный ходы, коньковый ход;

- спуски, подъемы, повороты, торможения;

- лыжная подготовка в системе профессионально-прикладной подготовки студентов.

Г) Спортивные игры:

- совершенствование техники элементов игры в волейбол (стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, прием мяча, блокирование);

- совершенствование элементов тактики игры в волейбол: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите.

- учебная двусторонняя игра в волейбол.

Четвертый год обучения

Цель и задачи: совершенствование физической готовности к предстоящей профессиональной деятельности, овладение навыками регуляции эмоциональных состояний, формирование знаний и умений организации семейного физического воспитания.

Практические занятия

1. Совершенствование прикладных знаний и навыков практического выполнения комплекса упражнений профессиональной направленности;
2. Дальнейшее развитие двигательных качеств и совершенствование техники в легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, спортивных играх.

Контрольно-зачетные нормативы по физической подготовке для студентов 1-4 курсов основного учебного отделения ЖЕНЩИНЫ

ТЕСТЫ	К У Р С	БАЛЛЫ									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
		ОТЛИЧНЫЙ		ХОРОШИЙ		УДОВЛЕТВОР.		НИЗКИЙ		ОЧЕНЬ НИЗКИЙ	
		РЕЗУЛЬТАТ									
Челночный бег 4×9,м/с	1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.4	11.6	11.8	11.9	12.0
	2	10.2	10.4	10.6	10.8	11.0	11.3	11.5	11.7	11.9	12.0

	3	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.2	11.4	11.6	11.8	11.9
Прыжки в длину с места, см	1	192	185	180	175	170	165	160	155	150	145
	2	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
	3	200	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол. раз)	1	59	54	49	44	39	34	29	24	19	16
	2	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17
	3	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18
Бег 100 м/с	1	15.6	15.8	16.4	16.6	16.8	17.0	17.2	17.4	17.8	18.4
	2	15.5	15.7	16.3	16.5	16.7	16.9	17.1	17.3	17.7	18.2
	3	15.4	15.6	16.2	16.4	16.5	16.8	17.0	17.2	17.6	18.0
Бег 1000 м/с	1	4.35	4.45	4.50	4.55	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	5.45
	2	4.30	4.40	4.45	4.50	4.55	5.00	5.10	5.25	5.35	5.45
	3	4.25	4.30	4.35	4.40	4.45	4.50	5.00	5.15	5.25	5.35

**Контрольно-зачётные нормативы по физической подготовке
для студентов 1-4 курсов основного учебного отделения**

МУЖЧИНЫ

ТЕСТЫ	КУРС	БАЛЛЫ									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
		ОТЛИЧНЫЙ		ХОРОШИЙ		УДОВЛЕТВОР.		НИЗКИЙ		ОЧЕНЬ НИЗКИЙ	
		РЕЗУЛЬТАТ									
Челночный бег 4×9, м/с	1	9.3	9.4	9.5	9.7	9.9	10.3	10.6	10.8	10.9	10.95
	2	9.2	9.3	9.4	9.6	9.8	10.2	10.5	10.7	10.8	10.85
	3	9.1	9.2	9.3	9.5	9.7	10.1	10.4	10.6	10.7	10.75
Прыжки в длину с места, см	1	249	244	239	234	229	224	219	216	215	214
	2	250	245	240	235	230	225	220	217	216	215
	3	251	246	241	236	231	226	221	218	217	216
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол. раз)	1	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4
	2	15	14	13	12	11	10	9	8	7	5
	3	16	15	14	13	12	11	10	9	8	6
Бег 100 м/с	1	13.0	13.2	13.4	13.7	13.9	14.1	14.2	14.4	14.5	14.4
	2	12.9	13.1	13.3	13.6	13.8	14.0	14.1	14.3	14.4	14.3
	3	12.8	13.0	13.2	13.5	13.7	13.9	14.0	14.2	14.3	14.2
Бег 1000 м/с	1	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.50	4.00
	2	3.00	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.50	4.00
	3	3.00	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.50	4.00

Тесты для оценки функционального и физического состояния студентов

В каждом семестре студенты дважды (в начале и в конце) выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста контроля за функциональной подготовленностью (Генчи, Штанге, степ-тест). Тесты физической подготовленности по необходимости определяются индивидуально для каждого студента. Суммарная оценка выполнения функциональной подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех основных тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на два очка. Тесты контроля должны быть обсуждены индивидуально и намечены дальнейшие средства и методы функционального и физического развития.

Оценка функционального состояния организма

Проба Генчи (задержка дыхания после выдоха):

- сделать глубокие вдох и выдох с одновременным включением секундомера после выдоха;
- задержать дыхание и выключить секундомер после прекращения задержки дыхания.

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

Проба Штанге (задержка дыхания после вдоха):

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

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

Проба Степ-тест:

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

Оценка:

- увеличение ЧСС после нагрузки:
 - до 25 % - «отлично»;
 - от 25 до 50 % - «хорошо»;
 - 51-75% - «удовлетворительно»;
 - 76-100% - «неудовлетворительно»;
- восстановление пульса:
 - на первой минуте - «отлично»;
 - на второй минуте - «хорошо»;
 - на третьей минуте - «удовлетворительно»;
 - на четвертой минуте - «неудовлетворительно».

Проба Мартинэ-Кушелевского(20 приседаний за 30 секунд)

Методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 с, затем в течение 30 с выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 с, затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 с.

*Оценка:*увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на «отлично», 25-50% - «хорошо», 51-75% - «удовлетворительно», 76-100% - «неудовлетворительно», более 101% - «очень плохо».

Восстановление пульса на 1-й минуте – оценивается как «отлично», на 2-й минуте – как «хорошо», на 3-й минуте – «удовлетворительно», 4-й – «неудовлетворительно».

Литература

Основная:

- 1.Барбараш, Н.А. Оцените свое здоровье сами: 70 тестов для экспресс-оценки здоровья / Н.А. Барбараш, В.И. Шапошникова. – СПб.:Питер, 2003. –253с.
- 2.Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С.Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – 159с.
- 3.Глазько, Т.А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учеб.пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах / Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов, В. М. Михеня. – Минск, 1995. – 122 с.
- 4.Давиденко, Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: учебник / под общ.ред. Д. Н. Давиденко. – СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001. – 366 с.
- 5.Донской, Д.Д. Ходить и бегать для здоровья / Д.Д. Донской. – М.: Знание,1985. – 64 с.

6. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М., 1998. – 480 с.
7. Желобкович, М.Л. Дифференцированный и индивидуальный подход к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учебное пособие / М.Л. Желобкович. – Минск, 1997. – 112 с.
8. Захаров, Е. Н. Методические основы развития физических качеств / Е. Н. Захаров, А.В. Карасев. – Минск: Лептос, 1994. – 368 с.
9. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1980. – 199 с.
10. Куликович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: методическое пособие / Е. К. Куликович. – Минск: БГЭУ, 1998. – 30 с.
11. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин. – М., 2003. – 464 с.
12. Лобанов, А. П. Управляемая самостоятельная работа студентов в контексте инновационных технологий / А.П. Лобанов, Н.В. Дроздова. – Минск, 2005. – 85 с.
13. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Л. П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2004. – 160 с.
14. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
15. Мильнер, Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 110 с.
16. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений: учебное пособие / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
17. Сакур, Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие / Э. И. Сакур. – М.: Дашков и К, 2008. – 208 с.
18. Синяков, А. Ф. Самоконтроль физкультурника / А. Ф. Синяков. – М., 1987. – 96 с.
19. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2002. – 480 с.
20. Физическая культура: учеб. программа для непрофильных специальностей вузов (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений). – Минск: РИВШ БГУ, 2002. – 38 с.
21. Физкультурно-спортивная программа «Президентские тесты и соревнования». – Минск, 1997. – 80 с.

Дополнительная:

1. Амосов, Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов, И. В. Муравов. – М.: Знание, 1985. – 64 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Киев, 1998. – 248 с.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 2008 с.

4. Григорович, Е. С. Физическая культура / Е. С. Григорович, В.А. Переверзев. – Минск: Вышэйшая школа, 2008. – 224 с.

5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов – на Дону: Феникс, 2003. – 384 с.

6. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

7. Купчинов, Р.И. Комплексное воспитание двигательных способностей: методические рекомендации / Р. И. Купчинов. – Минск: Вышэйшая школа, 1993. – 52 с.

8. Мерзляков, Ю. А. Путь к долголетию / Ю. А. Мерзляков. – Минск, 1994. – 102 с.

9. Розенблат, В.В. Симфония жизни (популярная физиология человека) / В. В. Розенблат. – М.: ФиС, 1989. – 239 с.

10. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

5.4. Учебная программа по учебной дисциплине “Физическая культура” (специальное учебное отделение) для всех специальностей БГУКИ»;

СОСТАВИТЕЛИ:

П.А.Абрамович, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», старший преподаватель;

Д.Б. Рукавицын, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат педагогических наук, доцент.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Я.Л. Мархоцкий, профессор кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат медицинских наук, профессор;

Н.Б. Сотский, заведующий кафедрой биомеханики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент.

РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол №6 от 24.02.2015 г.)

президиумом научно-методического совета учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 6 от 18.06.2015 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема состояния здоровья подрастающего поколения – будущего нашей страны – в современных экономических и экологических условиях становится первостепенной. Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи, использование во всем объеме средств физической культуры с целью оздоровления и формирования здорового образа жизни, является приоритетным направлением деятельности государственных и общественных организаций Республики Беларусь.

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

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

Влияние различных средовых факторов в студенческом возрасте, когда организация и содержание обучения, условия быта могут улучшить или ухудшить здоровье, особенно относится к студентам специального учебного отделения, в значительной степени изначально отчужденных от образовательного, воспитательного и оздоровительного направлений физической культуры еще с дошкольного и школьного периодов обучения.

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

5. Ограничение процесса физического воспитания студентов от излишней унификации и стандартизации, направление его на учет и развитие индивидуальных особенностей каждого студента, активизацию его самостоятельности.

6. Расширение информационного обеспечения физического воспитания студентов, достижение как можно большей вариативности учебного процесса и его соответствия индивидуальным возможностям студента.

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

Целью физического воспитания студентов отнесенных к специальному учебному отделению является формирование физической культуры личности для сохранения и укрепления здоровья, психической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих оздоровительных, воспитательных, образовательных, развивающих *задач*:

- ✓ понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- ✓ формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- ✓ знание научно-биологических основ физической культуры в вопросах реабилитации организма при различных отклонениях в здоровье;
- ✓ овладение системой средств и методов, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- ✓ приобретение опыта творческого использования знаний предмета «Физическая культура» для достижения жизненных и профессиональных целей.

Учебный процесс в специальном учебном отделении направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

В числе эффективных педагогических методик и технологий, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует использовать:

- технологии проблемно-модульного обучения;
- технологии учебно-исследовательской деятельности;
- проектные технологии;
- метод кейсов (анализ ситуации);
- игровые технологии.

Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности педагогам рекомендуется использовать

рейтинговые, кредитно-модульные системы оценки учебной и исследовательской деятельности студентов, вариативные модели управляемой самостоятельной работы, учебно-методические комплексы.

Необходимо внедрять в процесс проведения практических занятий методики активного обучения, в целях формирования современных социально-личностных и социально-профессиональных компетенций выпускника вуза.

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине «Физическая культура» выпускник должен:

знать:

- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- критерии оценки состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- основные средства физической реабилитации;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;
- основы организации соревнований по массовым видам спорта и их судейства;

уметь:

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

владеть:

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

В соответствии с учебным планом БГУКИ на изучение дисциплины «физическая культура (специальное учебное отделение)» предусмотрено 868 академических часа (16 часов – лекции, 420 часов – практические аудиторные занятия, 420 часов – практические самостоятельные занятия, 12 часов – зачёты).

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Лекции	Практические (аудиторные)	Практические (самостоятельные)
1.	Физическая культура, как учебная дисциплина в системе образования в Республике Беларусь	2		
2.	Основы здорового образа жизни	2		
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания	2		
4.	Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма	2		
5.	Основы методики самостоятельных занятий	2		
6.	Физическая культура и спорт как общественное явление	2		
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2		
8.	Физическая культура и научная организация труда	2		
9.	Реабилитация сердечно-сосудистой системы		4	4
10.	Реабилитация органов дыхания		2	0
11.	Реабилитация органов зрения		8	6
12.	Реабилитация внутренних органов		2	8
13.	Коррекция опорно-двигательного аппарата		0	2
14.	Развитие общей выносливости		0	0
15.	Развитие гибкости		0	0

16.	Развитие силы мышц		2	0
17.	Развитие силовой выносливости мышц		2	0
18.	Профессионально-прикладная физическая подготовка		8	0
19.	Контрольные тесты		2	
20.	Зачёты		2	
	Всего	6	32	20

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Введение

В специальные медицинские группы по физическому воспитанию зачисляются студенты по рекомендации и направлению врача на основании медицинской справки при поступлении в вуз с последующей ее конкретизацией после планового обследования в студенческой поликлинике не реже одного раза в течение календарного года. Численность групп студентов специального учебного отделения не должна превышать 8-12 человек. Практический учебный материал разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

группа «А» - студенты с заболеваниями сердечнососудистой 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.

В отдельных случаях возможно комплектование учебных групп по уровню функциональной подготовленности студентов. Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебной группы с учетом рабочего плана и графика учебных занятий.

1. Особенности организации занятий

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

3. Продолжительность частей занятия и изменение их в зависимости от года обучения, характера заболевания, реакции сердечнососудистой системы (ССС) на физическую нагрузку.

4. Определение показаний и противопоказаний в применении тех или иных физических нагрузок на основе врачебно-педагогического контроля.

5. Индивидуальный подбор и дозирование общеразвивающих и специальных упражнений с учетом показаний и противопоказаний при имеющихся заболеваниях.

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

- ✓ динамика частоты пульса (ЧП) до и после занятий;
- ✓ тестирование в начале и конце каждого семестра;
- ✓ проведение медосмотра согласно плану студенческой поликлиники и внеплановое, связанное с ухудшением функционального состояния в процессе обучения.

7. Образовательные и развивающие функции дисциплины «физическая культура» (специальные медицинские группы) должны осуществляться в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на общедидактические принципы:

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

2. Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

№ п/п	Виды упражнений	Заболевания
1.	С максимальным усилием	Сердечнососудистая система
2.	С максимальной задержкой дыхания	Сердечнососудистая система
3.	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
4.	С максимальным статическим напряжением	Сердечнососудистая система
5.	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Заболевания почек Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения

6.	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нарушения нервной системы
7.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8.	Акробатические упражнения с повышенной сложностью	Органы зрения Искривление позвоночника
9.	Ограниченное время игр	Нарушения нервной системы

Студенты, по состоянию здоровья, отнесённые к СМГ, освобождаются от занятий физическими упражнениями по основной программе, от участия в соревнованиях и выполнения учебных нормативов. На занятиях должна быть небольшая степень утомления, что способствует тренирующему эффекту.

При появлении значительных признаков утомления у одного или нескольких учащихся необходимо дать им отдохнуть. Важное значение при проведении медико-биологических наблюдений приобретает определение внешних признаков утомления.

3. Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки	Степень выраженности утомления		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное	Значительное покраснение лица, выражение его напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, выражение его напряженное
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащённое, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечеткие. Появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

4. Планирование, учет и контроль учебного процесса

На изучение учебной дисциплины «Физическая культура» отводится:

–на факультете культурологии и социально культурной деятельности всего предусмотрено 840 академических часа, из них 412 аудиторных часов, 16 часов лекций, 412 академических часа самостоятельных занятий на 1 - 3 курсах. Форма контроля – зачёт 1-6 семестр;

–на факультете информационно документных коммуникаций всего предусмотрено 832 академических часа, из них 408 аудиторных часов, 16 часов лекций, 408 академических часа самостоятельных занятий на 1 - 3 курсах. Форма контроля – зачёт 1-6 семестр;

–на факультете традиционной белорусской культуры и современного искусства всего предусмотрено 840 академических часа, из них 412 аудиторных часов, 16 часов лекций, 412 академических часа самостоятельных занятий на 1 - 3 курсах. Форма контроля – зачёт 1-6 семестр;

–на факультете музыкального искусства всего предусмотрено 840 академических часа, из них 412 аудиторных часов, 16 часов лекций, 412 академических часа самостоятельных занятий на 1 - 3 курсах. Форма контроля – зачёт 1-6 семестр;

На каждую специальную медицинскую группу для оформления зачётных ведомостей дополнительно выделяется четыре академических часа в год.

4.1 Примерное распределение аудиторных учебных часов на освоение программы по годам обучения

4.1.2 Факультет культурологии и социально культурной деятельности

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико-практический подраздел	Учебно-тренировочный подраздел		
I	16	32	102	6	156
II		32	100	6	138
III		32	96	6	134
Всего	16	96	298	18	428

4.1.3 Факультет информационно документных коммуникаций

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико-практический подраздел	Учебно-тренировочный подраздел		
I	16	32	102	6	156

II		32	102	6	140
III		30	92	6	128
Всего	16	94	296	18	424

4.1.4 Факультет традиционной белорусской культуры и современного искусства

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико-практический подраздел	Учебно-тренировочный подраздел		
I	16	32	102	6	156
II		32	102	6	140
III		32	94	6	132
Всего	16	96	298	18	428

4.1.5 Факультет музыкального искусства

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико-практический подраздел	Учебно-тренировочный подраздел		
I	16	32	102	6	156
II		32	102	6	140
III		32	94	6	132
Всего	16	96	298	18	428

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

- посещение 100% аудиторных практических учебных занятий;
- знание пройденного теоретического материала;
- сформированность умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке;
 - удовлетворительное проведение подготовительной части практического занятия по физической культуре в четвёртом учебном семестре и удовлетворительное проведение основной части практического занятия по физической культуре в шестом учебном семестре;
 - обязательное участие в подготовке и проведении спортивно-оздоровительного праздника «День здоровья» Белорусского государственного университета культуры и искусств.

- результаты соответствующих тестов.

Студенты, которые в течение учебного семестра пропустили по уважительной причине более 50 % учебных занятий, изучают углубленный теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» с написанием реферата по изученной теме. Успешная защита реферата по изученной теме, овладение необходимыми умениями и навыками и успешное выполнение функциональных проб (для студентов которым это не противопоказано по состоянию здоровья) является основанием для получения зачёта по дисциплине «Физическая культура» за пройденный семестр.

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

Студенты, освобожденные от физических нагрузок на срок равный учебному семестру, сдают зачёт на основании следующих нормативных требований теории и практики физического воспитания:

- оценки теоретических знаний соответствующего курса;
- знания показаний и противопоказаний к применению физических упражнений с учетом состояния здоровья студента;
- написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие, вести дневник самоконтроля.

5. Содержание учебного материала

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

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- оздоровительные системы (теория, методика, практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебная работа в специальных медицинских группах проводится в форме теоретических, методических, практических и индивидуальных занятий.

Теоретический курс несет формирующую функцию мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре. Лекционный курс проводится совместно с группами основного и подготовительного отделений.

Название темы	Содержание	Количество часов
1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Ученый процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов	2
2. Основы здорового образа жизни	Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Понятия ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД. Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД. Профилактика	2
3. Естественные основы физического воспитания	Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности	2
4. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма	Характеристика современных оздоровительных систем и средств. Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль. Оценка физического развития и физической подготовленности. Определение уровня физического здоровья. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля. Паспорт здоровья	2
5. Основы методики самостоятельных занятий	Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Принципы дозирования физической нагрузки. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Домашние задания по физической культуре	2
6. Физическая культура и спорт как общественное явление	Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической	2

	культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности. Спорт. Спорт высших достижений, массовый, профессиональный, любительский, студенческий спорт	
7.Профессионально-прикладная физическая подготовка (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	2
8. Физическая культура в научной организации труда	Основные понятия. Производственная физическая культура: цель, задачи. Факторы, влияющие на работоспособность. Динамика работоспособности в режиме дня, недели, года. Умственная и физическая работоспособность: типы изменения и причины. Снятие утомления. Использование «малых форм» физической культуры. Внедрение физической культуры в производственный коллектив. Психорегулирующая тренировка	2
Итого		16

С целью детализации и конкретизации содержания лекционного материала согласно специфике специальных медицинских групп проводятся 15-минутные беседы в начале и после практического занятия, которые способствуют уточнению функционального состояния студентов, конкретизации индивидуальной направленности физической нагрузки, оздоровительной цели тех или иных упражнений при различных отклонениях в здоровье.

Практические занятия состоят из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами физической культуры для реабилитации и совершенствования здоровья студентов, и учебно-тренировочного, содействующего развитию физического совершенства, повышению функциональных и двигательных способностей, формированию качеств и свойств личности.

Методические занятия проводятся с целью изучения вариативных средств и методов, комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальность каждого студента.

Индивидуальные занятия имеют целью оказание помощи в усвоении теоретического и практического материала, рекомендации литературных источников по теме соответствующего заболевания, составлении комплексов корригирующей гимнастики.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физического воспитания.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования профессиональных и жизненных умений и навыков на основе физической культуры. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой, рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия проводится беседа и дается задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- при взаимоконтроле студенты практически воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по самосовершенствованию, анализируются итоги выполнения задания.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Самостоятельная работа студентов (СРС)

Самостоятельная работа студентов – это разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов во внеурочное время по выполнению учебных заданий под непосредственным или опосредованным методическим руководством преподавателя. Она составляет 50% от общего объема часов, отведенных на проведение практических занятий по дисциплине «Физическая культура». Самостоятельная работа студентов организуется кафедрой физического воспитания и спорта в соответствии с примерным тематическим планом. Эта работа осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения и управления со стороны преподавателя:

- собственно самостоятельная работа студентов, организуемая самим студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая индивидуальными потребностями и контролируемая им самим;
- управляемая самостоятельная работа студентов как самостоятельное с опосредованным управлением со стороны преподавателя выполнение студентом учебно-тренировочного или общеразвивающего комплекса упражнений;

- контролируемая самостоятельная работа студентов. Включает в себя систематическое выполнение контрольных заданий с целью определения динамики физического развития студента и подтверждения его систематических самостоятельных занятий. Выполняется под непосредственным контролем преподавателя. Для контроля отводится до 20% времени выделяемого на выполнения самостоятельная работа студентов.

Для развития у студентов позитивного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой, следует на каждом ее этапе разъяснять цели и задачи данной работы, контролировать их понимание студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задач и выбора цели.

Для успешной организации самостоятельной работы студентов необходимы следующие условия:

- осознанная мотивация студентов к самостоятельным занятиям;
- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
- наличие и доступность спортивных сооружений и материально технической базы;
- консультационная помощь преподавателя.

Рекомендуемые методико-практические занятия

Для студентов первого курса

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание, дыхание).

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.

4. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.

6. Ведение личного дневника самоконтроля.

Для студентов второго курса

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы).

3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, пробы).

4. Методика проведения учебного занятия.

5. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

6. Основы методики массажа.

Для студентов третьего, четвертого курсов

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

Тесты для оценки функционального и физического состояния студентов СМГ

В каждом семестре студенты дважды (в начале и в конце) выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста контроля за функциональной подготовленностью (Генчи, Штанге, степ-тест). Тесты физической подготовленности по необходимости определяются индивидуально для каждого студента. Суммарная оценка выполнения функциональной подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех основных тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на два очка. Тесты контроля должны быть обсуждены индивидуально и намечены дальнейшие средства и методы функционального и физического развития.

Оценка функционального состояния организма

Проба Генчи (задержка дыхания после выдоха):

- сделать глубокие вдох и выдох с одновременным включением секундомера после выдоха;
- задержать дыхание и выключить секундомер после прекращения задержки дыхания.

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

Проба Штанге (задержка дыхания после вдоха):

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

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

Проба Степ-тест:

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

Оценка:

•увеличение ЧСС после нагрузки:

до 25 % - «отлично»;

от 25 до 50 % - «хорошо»;

-51-75% - «удовлетворительно»;

-76-100% - «неудовлетворительно»;

•восстановление пульса:

на первой минуте - «отлично»;

на второй минуте - «хорошо»;

на третьей минуте - «удовлетворительно»;

на четвертой минуте - «неудовлетворительно».

Литература

Основная

1.Амосов, Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов. – М.: Знание, 1985.–С. 64.

2.Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С.Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – С. 159.

3.Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин.– М., 2003.– С. 464.

4.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов /А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Минск: Тесей, 2003.–С. 528.

5.Чоговадзе, А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: учеб.пособие для вузов / А.В. Чоговадзе., М.Г. Мацук, В.Д. Прошляков. – М.: Высшая школа, 1986.– С. 144.

Дополнительная

1. Барбараш, Н.А. Оцените свое здоровье сами: 70 тестов для экспресс-оценки здоровья/ Н.А.Барбараш, В.И.Шапошникова. – СПб., Питер, 2003. – С. 253.

2. Боренштейн, Дэвид. Позвоночник под контролем: уникальные советы и рекомендации по устранению боли в спине / Дэвид Боренштейн // пер. с англ. М.Н. Морозовой. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2003. –С. 272.

3. Гляцевич, М.П., Нигреева,И.Г. Физическое воспитание в специальных группах вузов : учеб.-метод, пособие / М.П. Гляцевич, И.Г. Нигреева. – Минск: ГИУСТ БГУ, 2007. – С. 40.

4. Донской, Д.Д. Ходить и бегать для здоровья / Д.Д. Донской. – М.: Знание, 1985. – С. 64.

5. Желобкович, М.Л. Дифференцированный и индивидуальный подход к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учебное пособие / М.Л. Желобкович. – Минск, 1997. – С. 112.

6. Захаров, Е.Н., Карасёв, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасёв, А.А. Сафонов // Методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасёв, А.А. Сафонов; под общей ред. А. В. Карасёва – Минск: Лептос, 1994. – С. 368.

7. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1980. – С. 199.

8. Как вернуть физическую форму: Восстановление тела K16 после повреждений и травм / пер. с англ. Н. Кияченко. – М.: ТЕРРА, 1997. – С. 144.

9. Лаптев, А.П. Азбука закаливания / А.П. Лаптев. – М., 1986. – С. 52.

10. Мерзляков, Ю.А. Путь к долголетию: энциклопедия оздоровления. / Ю.А. Мерзляков. – Минск, 1994. – С. 1020.

11. Мильнер, Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 110.

12. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Учебное пособие. / Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – С. 240 с.

13. Розенблат, В.В. Симфония жизни (популярная физиология человека) / В.В. Розенблат. – ФиС, 1989. – С. 239.

14. Учебная программа по физической культуре для студентов специального учебного отделения. – Минск: МГЛУ, 2002. – С. 42.

15. Физическая культура: учеб. программа для непрофильных специальностей вузов (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений). – Минск: РИВШ БГУ, 2002. – С. 38.

16. Физкультурно-спортивная программа «Президентские тесты и соревнования». – Минск: 1997. – С. 80.

5.5. Учебная программа секции «Атлетическая гимнастика»;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Атлетическая гимнастика – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей предлагаемая программа рекомендована в качестве секционных занятий в учреждениях высшего образования.

Целью программы является:

-приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих оздоровительных, воспитательных, образовательных, развивающих задач:

- укрепление здоровья путём приобщения к занятиям физическими упражнениями;
- развитие двигательных качеств (выносливости, силы, гибкости, и т.д.);
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

По окончании обучения студенты должны:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основные требования к занятиям по атлетической гимнастике;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований.

уметь:

- усваивать программный материал;
- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;
- владеть основами техники и тактики изученных видов спорта;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий.

владеть:

- навыками здорового образа жизни;
- методами контроля и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом;
- методиками организации и проведения занятий;

Для выполнения цели, решения поставленных задач и эффективной работы секции общей физической подготовки отводиться 144 учебных часа в год (140 часов – практические аудиторные занятия, 4 часа – зачёты).

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Название раздела, темы	Практические (аудиторные)
1.	Теоретическая подготовка (в рамках практического занятия)	2
2.	Развитие гибкости	10
3.	Развитие координационных способностей	8
4	Развитие выносливости	14
5.	Развитие силовых способностей	70
6.	Развитие силовой выносливости	36
7.	Зачёт	4
	Всего	44

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Введение

1. Особенности организации занятий

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий в секции атлетической гимнастики необходимо учитывать следующие особенности и рекомендации:

8.Продолжительность частей занятия и изменение их в зависимости от реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку.

9.Определение показаний и противопоказаний в применении тех или иных физических нагрузок на основе врачебно-педагогического контроля.

10.Индивидуальный подбор и дозирование общеразвивающих и специальных упражнений.

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

✓ динамика частоты пульса (ЧП) до и после занятий;

✓ тестирование в начале и конце каждого семестра;

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

12.Образовательные и развивающие функции секции общей физической подготовки должны осуществляться в целенаправленном педагогическом

процессе физического воспитания, который опирается на общие дидактические принципы:

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

2. Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

В секции атлетической гимнастики могут заниматься только студенты основного учебного отделения.

3. Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки	Степень выраженности утомления		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное	Значительное покраснение лица, выражение его напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, выражение его напряженное
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащённое, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечеткие. Появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

4. Планирование, учет и контроль учебного процесса

В течение учебного года для организации учебно-тренировочного процесса в секции атлетической гимнастики отводится 144 часа, которые включают 140 академических часов практических занятий и 4 аудиторных часа для оформления зачётных ведомостей.

К занятиям всекции атлетической гимнастикидопускаются студенты 1-5 курсов дневной формы обучения БГУКИ, которые не имеют медицинских противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям.

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

- посещение 100% аудиторных практических учебных занятий;
- знание пройденного теоретического материала;
- сформированность умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке;
- результаты соответствующих тестов.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физического воспитания.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях.

ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР

Занятие № 1

1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по физической культуре и спорту в спортивных секциях;
2. Бег или функциональные тренажёры;
3. Развитие силы мышц плечевого пояса (руки, мышцы груди);
4. Развитие мышц брюшного пресса.

Занятие № 2

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие силы мышц ног;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 3

1. Бег или функциональные тренажёры;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие гибкости.

Занятие № 4

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц спины.

Занятие № 5

1. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
2. Сила мышц рук (бицепс, трицепс);
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 6

1. Бег или функциональные тренажёры;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие мышц брюшного пресса.

Занятие № 7

1. Бег, общеразвивающие упражнения;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 8

1. Функциональные тренажёры или бег;
2. Развитие силовой выносливости плечевого пояса;
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис.

Занятие № 9

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силовой выносливости мышц спины;
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 10

1. Развитие координационных способностей;
2. Развитие силы мышц груди;
3. Развитие силы мышц рук;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 11

1. Бег или функциональные тренажёры;
2. Развитие силовой выносливости мышц ног (бедро, голень);
3. Сила мышц спины;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 12

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие мышц брюшного пресса;
4. Развитие координационных способностей.

Занятие № 13

1. Функциональные тренажёры или бег;
2. Развитие силовой выносливости мышц груди, рук;
3. Сила мышц брюшного пресса;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 14

1. Бег, ОРУ;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 15

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие силы мышц ног;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 16

1. Бег или функциональные тренажёры;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие гибкости.

Занятие № 17

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц спины.

Занятие № 18

1. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
2. Сила мышц рук (бицепс, трицепс);
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 19

1. Бег или функциональные тренажёры;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие мышц брюшного пресса.

Занятие № 20

1. Бег, общеразвивающие упражнения;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 21

1. Функциональные тренажёры или бег;
2. Развитие силовой выносливости плечевого пояса;
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис.

Занятие № 22

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силовой выносливости мышц спины;
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 23

1. Соревнование по силовому жиму штанги (осеннее первенство БГУКИ).

Занятие № 24

1. Развитие координационных способностей;
2. Развитие силы мышц груди;
3. Развитие силы мышц рук;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 25

1. Бег или функциональные тренажёры;
2. Развитие силовой выносливости мышц ног (бедро, голень);
3. Сила мышц спины;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 26

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие мышц брюшного пресса;
4. Развитие координационных способностей.

Занятие № 27

1. Функциональные тренажёры или бег;
2. Развитие силовой выносливости мышц груди, рук;
3. Сила мышц брюшного пресса;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 28

1. Бег, ОРУ;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 29

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие силы мышц ног;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 30

1. Бег или функциональные тренажёры;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие гибкости.

Занятие № 31

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц спины;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 32

1. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
2. Сила мышц рук (бицепс, трицепс);
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 33

1. Бег или функциональные тренажёры;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие мышц брюшного пресса.

Занятие № 34

1. Бег, общеразвивающие упражнения;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 35

1. Функциональные тренажёры или бег;
2. Развитие силовой выносливости плечевого пояса;
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис.

Занятие № 36

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силовой выносливости мышц спины;
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Сила мышц брюшного пресса.
5. Зачёт

ВТОРОЙ СЕМЕСТР

Занятие № 1

1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по физической культуре и спорту в спортивных секциях;
2. Бег или функциональные тренажёры;
3. Развитие силы мышц плечевого пояса (руки, мышцы груди);
4. Развитие мышц брюшного пресса.

Занятие № 2

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие силы мышц ног;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 3

1. Бег или функциональные тренажёры;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие гибкости.

Занятие № 4

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц спины;

Занятие № 5

1. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
2. Сила мышц рук (бицепс, трицепс);
3. Развитие силы мышц плеч;

4. Развитие гибкости.

Занятие № 6

1. Бег или функциональные тренажёры;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие мышц брюшного пресса.

Занятие № 7

1. Бег, общеразвивающие упражнения;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 8

1. Функциональные тренажёры или бег;
2. Развитие силовой выносливости плечевого пояса;
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис.

Занятие № 9

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силовой выносливости мышц спины;
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 10

1. Развитие координационных способностей;
2. Развитие силы мышц груди;
3. Развитие силы мышц рук;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 11

1. Бег или функциональные тренажёры;
2. Развитие силовой выносливости мышц ног (бедро, голень);
3. Сила мышц спины;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 12

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие мышц брюшного пресса;
4. Развитие координационных способностей.

Занятие № 13

1. Функциональные тренажёры или бег;
2. Развитие силовой выносливости мышц груди, рук;
3. Сила мышц брюшного пресса;
4. Развитие гибкости;

Занятие № 14

1. Бег, ОРУ;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;

4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 15

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие силы мышц ног;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 16

1. Бег или функциональные тренажёры;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие гибкости.

Занятие № 17

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц спины.

Занятие № 18

1. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
2. Сила мышц рук (бицепс, трицепс);
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 19

1. Бег или функциональные тренажёры;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие мышц брюшного пресса.

Занятие № 20

1. Бег, общеразвивающие упражнения;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 21

1. Соревнование по силовому жиму штанги (весеннее первенство БГУКИ)

Занятие № 22

1. Функциональные тренажёры или бег;
2. Развитие силовой выносливости плечевого пояса;
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис.

Занятие № 23

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силовой выносливости мышц спины;
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 24

1. Соревнование по силовому жиму штанги (осеннее первенство БГУКИ).

Занятие № 25

1. Развитие координационных способностей;

2. Развитие силы мышц груди;
3. Развитие силы мышц рук;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 26

1. Бег или функциональные тренажёры;
2. Развитие силовой выносливости мышц ног (бедро, голень);
3. Сила мышц спины;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 27

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие мышц брюшного пресса;
4. Развитие координационных способностей.

Занятие № 28

1. Функциональные тренажёры или бег;
2. Развитие силовой выносливости мышц груди, рук;
3. Сила мышц брюшного пресса;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 29

1. Бег, ОРУ;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 30

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие силы мышц ног;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 31

1. Бег или функциональные тренажёры;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие гибкости.

Занятие № 32

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц спины;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 33

1. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
2. Сила мышц рук (бицепс, трицепс);
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 34

1. Бег или функциональные тренажёры;

2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие мышц брюшного пресса.
4. Зачёт

Литература

1. Амосов, Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов. – М.: Знание, 1985.–64 с.
2. Барков, В.А. Атлетизм для всех / В.А. Барков, В.Н. Старченко. – Минск: Полымя, 1993. – 150 с.
3. Воробьев, А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. – 2-е изд., доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 179 с., ил.
4. Воробьев, А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 176 с., ил.
5. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин.– М., 2003.–464 с.
6. Медведев, А.С. Основы методики специальной силовой подготовки тяжелоатлетов / А.С. Медведев, Ю.В. Верхошанский. – Москва: РГАФК, 1997. – 35 с.
7. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов /А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Минск: Тесей, 2003.–528 с.
8. Донской, Д.Д. Ходить и бегать для здоровья / Д.Д. Донской. – М.: Знание, 1985. – 64 с.
9. Захаров, Е.Н., Карасёв, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н.Захаров, А.В.Карасёв, А.А.Сафонов // Методические основы развития физических качеств / Е.Н.Захаров, А.В.Карасёв, А.А.Сафонов; под общей ред. А. В. Карасёва – Минск: Лептос, 1994. – 368 с.
10. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Учебное пособие. / Л.Д.Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.

5.6. Учебная программа секции «Дзюдо»;

СОСТАВИТЕЛИ:

Д.Б.Рукавицын, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат педагогических наук, доцент;

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

П.А. Абрамович, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», старший преподаватель;

Б.Т. Виленчик, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат медицинских наук, доцент.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия секции борьбы дзюдо направлены на обучение и совершенствование спортивной подготовленности, а так же на совершенствование знаний, умений и навыков, необходимых в борьбе дзюдо. Изучение данной дисциплины направлено:

- На воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, сознательности и подготовки к труду;
- На сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- На совершенствование спортивного мастерства студентов;
- На совершенствование профессионально-прикладной подготовки студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

В программу включены теоретический и практический разделы. Занятия по теоретическому разделу программы предусматривают: углубление и расширение знаний по теории и методике тренировки в греко-римской борьбе, планированию, анализу и контролю индивидуальной подготовки, самоконтролю, ведению дневника тренировок и др.

На практических (учебно-тренировочных) занятиях студенты овладевают программным материалом по борьбе дзюдо и методикой самоконтроля за физической нагрузкой.

График распределения программного материала на учебный год должен строиться с учетом специфики борьбы дзюдо и наличия учебно-спортивной базы.

Для контроля и наблюдения за динамикой физической, технической, тактической и психологической подготовленности студентов программой на каждый год обучения предусмотрено выполнение ими контрольных упражнений и нормативов.

Работа секции борьбы дзюдо предусматривает содействие гармоничному развитию студента, укреплению здоровья, развитию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Борьба дзюдо – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Целью занятий в спортивной секции борьбы дзюдо студентов является помощь в реализации стойкой потребности студента в совершенствовании двигательных умений и навыков, развитии физических качеств, участие в соревнованиях вуза и популяризация здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих оздоровительных, воспитательных, образовательных, развивающих задач:

- укрепление здоровья путём приобщения к занятиям борьбой дзюдо;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

–овладение навыками технической и тактической подготовленности борьбы дзюдо;

По окончанию обучения студенты должны:

знать:

- история возникновения и развития борьбы дзюдо в Республике Беларусь.
- роль и значение борьбы дзюдо в физическом развитии человека;
- основные требования к занятиям по борьбе дзюдо;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий;
- основы техники и тактики борьбы дзюдо;
- способы проведения соревнований.

уметь:

- усваивать программный материал;
- использовать в жизни практические умения и навыки, полученные на занятиях дзюдо и обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
- применять правила безопасного проведения занятий по борьбе дзюдо;
- владеть основами техники и тактики борьбы дзюдо;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий.

владеть:

- навыками здорового образа жизни;
- методами контроля и самоконтроля во время занятий борьбой дзюдо;
- методиками организации и проведения занятий по борьбе дзюдо;

Для выполнения цели, решения поставленных задач и эффективной работы секции борьбы дзюдо отводиться 144 учебных часа в год (140 часов – практические аудиторные занятия, 4 часа – зачёты).

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Практические (аудиторные)
1.	Теоретическая подготовка (в рамках практического занятия)	6
2.	Общая физическая подготовка	26
3.	Специальная физическая подготовка	14
4	Техническая подготовка	36
5.	Тактическая подготовка	36
6.	Развитие скоростных-силовых способностей	14

7.	Развитие специальной выносливости	8
8.	Зачёт	4
	Всего	144

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Введение

1. Особенности организации занятий

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий в секции борьбы дзюдо необходимо учитывать следующие особенности и рекомендации:

13. Продолжительность частей занятия и изменение их в зависимости от реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку.

14. Определение показаний и противопоказаний в применении тех или иных физических нагрузок на основе врачебно-педагогического контроля.

15. Индивидуальный подбор и дозирование общеразвивающих и специальных упражнений.

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

✓ динамика частоты пульса (ЧП) до и после занятий;

✓ тестирование в начале и конце каждого семестра;

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

17. Образовательные и развивающие функции секции борьбы дзюдо должны осуществляться в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на общие дидактические принципы:

✓ сознательность;

✓ наглядность;

✓ доступность;

✓ систематичность;

✓ динамичность.

2. Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки	Степень выраженности утомления		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение	Небольшое покраснение лица, выражение его	Значительное покраснение лица, выражение его	Резкое покраснение или побледнение

лица	спокойное	напряженное	кожи, выражение его напряженное
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащённое, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечеткие. Появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

3. Планирование, учет и контроль учебного процесса

В течение учебного года для организации учебно-тренировочного процесса в секции борьбы дзюдо отводиться 144 часа, которые включают 140 академических часов практических занятий и 4 аудиторных часа для оформления зачётных ведомостей.

К занятиям в секции борьбы дзюдо допускаются студенты 1-5 курсов дневной формы обучения БГУКИ, которые не имеют медицинских противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям в секции борьбы дзюдо.

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

- посещение 100% аудиторных практических учебных занятий;
- знание пройденного теоретического материала;
- сформированность умений и навыков борьбы дзюдо;
- результаты соответствующих тестов.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение навыками борьбы дзюдо.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях.

ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР

Занятие № 1

1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по борьбе дзюдо;
2. История возникновения борьбы дзюдо в мире;
3. Общие развивающие упражнения, бег;
4. Развитие координационных способностей;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 2

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. История возникновения борьбы дзюдо в РФ;
3. Специальные упражнения;
4. Техника борьбы в стойке.
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 3

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Основы методики занятий общей физической подготовкой;
3. Специальные упражнения;
4. Техника борьбы в партере;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 4

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 5

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 6

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Развитие координационных способностей;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 7

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 8

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Развитие координационных способностей;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 9

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Специальные упражнения;
4. Техника борьбы в партере;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 10

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Основы методики занятий борьбой дзюдо;
3. Специальные упражнения;
4. Техника борьбы в стойке;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 11

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 12

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 13

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие общей выносливости;
3. Специальные упражнения;
4. Техника борьбы в партере;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 14

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы борьбы дзюдо;
3. Специальные упражнения;
4. Техника борьбы в стойке;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 15

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;

4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 16

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 17

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 18

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 19

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 20

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 21

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 22

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 23

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Основы методики занятий дзюдо;
3. Специальные упражнения;
4. Техника борьбы в партере;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 24

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 25

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 26

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 27

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 28

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 29

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 30

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 31

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 32

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;

4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 33

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 34

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 35

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 36

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.
5. Зачёт

ВТОРОЙ СЕМЕСТР

Занятие № 1

1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по борьбе дзюдо;
2. Общие развивающие упражнения, бег;
3. Специальные упражнения;
4. Техника борьбы в стойке;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 2

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 3

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 4

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;

4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 5

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 6

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Развитие координационных способностей;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 7

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 8

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Развитие координационных способностей;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 9

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Специальные упражнения;
4. Техника борьбы в партере;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 10

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Основы методики занятий борьбой дзюдо;
3. Специальные упражнения;
4. Техника борьбы в стойке;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 11

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 12

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;

4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 13

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие общей выносливости;
3. Специальные упражнения;
4. Техника борьбы в партере;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 14

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы борьбы дзюдо;
3. Специальные упражнения;
4. Техника борьбы в стойке;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 15

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 16

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 17

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 18

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 19

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 20

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 21

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 22

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 23

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Основы методики занятий дзюдо;
3. Специальные упражнения;
4. Техника борьбы в партере;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 24

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 25

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 26

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 27

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 28

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 29

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;

3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 30

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 31

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 32

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 33

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в партере;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 34

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Специальные упражнения;
3. Техника борьбы в стойке;
4. Восстанавливающие упражнения.
5. Зачёт

Литература

Основная

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. М. ФиС, 1977, 216 с.
2. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. М. ФиС, 1977, 102 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М. ФиС, 1977, 216 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. ФиС, 1980, 136 с.
5. Грищенко В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. Минск, «Полымя», 1992, 207 с.
6. Ивко В.С., Кочурко Е.И., Максимович В.А. Барацба спартуная. Гродно, 1997, 331 с.
7. Кожарский В.Л., Сорокин П. Техника классической борьбы. М. ФиС, 1978, 360 с.

8. Кочурко Е.И., Семкин А.А. Подготовка квалифицированных борцов. Минск, «Высшая школа». 1984, 97 с.
9. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М. ФиС, 1967, 152 с.
10. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск, «Полымя», 1985, 144 с.
11. Письменский И.А., Котлов Н.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М. ФиС, 1982, 328 с.
12. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М. ФиС, 1986, 264 с.
13. Полубинский В.Н., Сенько В.М. Борьба самбо. Минск, «Беларусь», 1960, 141 с.
14. Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф., Нижибицкий Н.Н. Борьба классического стиля. Минск, «Полымя», 1990, 149 с.
15. Рыбалко Б.М., Мирский М.И., Григорьев П.В., Рудницкий В.И. Спортивная борьба. Изд. «Беларусь», 1968, 207 с.
16. Рыбалко Б.М. Силовая подготовка борца. Минск, «Беларусь», 94 с.
17. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией А.П.Купцова. М. ФиС, 1978, 424 с.
18. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией Н.М.Галковского и А.З.Катулина. М. ФиС, 1968, 583 с.
19. Спортивная борьба. Учебное пособие для ИФК. Под общей редакцией Г.С. Туманяна. М. ФиС, 1985, 144 с.
20. Станков А.Г., Климин В.Н., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борца. М. ФиС, 1984, 242 с.

Дополнительная

1. Амосов, Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов. – М.: Знание, 1985. – 64 с.
2. Барков, В.А. Атлетизм для всех / В.А. Барков, В.Н. Старченко. – Минск: Полымя, 1993. – 150 с.
3. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С.Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.
4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин. – М., 2003. – 464 с.
5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
6. Чоговадзе, А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: учеб. пособие для вузов / А.В. Чоговадзе., М.Г. Мацук, В.Д. Прошляков. – М.: Высшая школа, 1986. – 144 с.

5.7. Учебная программа секции «Общая физическая подготовка»;

СОСТАВИТЕЛИ:

П.А.Абрамович, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», старший преподаватель;

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Д.Б. Рукавицын, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат педагогических наук, доцент;

Б.Т. Виленчик, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат медицинских наук, доцент.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема состояния здоровья подрастающего поколения – будущего нашей страны – в современных экономических и экологических условиях становится первостепенной. Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи, использование во всем объеме средств физической культуры с целью оздоровления и формирования здорового образа жизни, является приоритетным направлением деятельности государственных и общественных организаций Республики Беларусь. Работа секции общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию студента, укреплению здоровья, развитию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Целью общей физической подготовки студентов является помощь в реализации стойкой потребности студента в совершенствовании двигательных умений и навыков, развитии физических качеств и популяризация здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих оздоровительных, воспитательных, образовательных, развивающих *задач*:

–укрепление здоровья путём приобщения к занятиям физическими упражнениями;

–формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

–развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы и тд.);

По окончании обучения студенты должны:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основные требования к занятиям по ОФП;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований.

уметь:

- усваивать программный материал;
- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;
- владеть основами техники и тактики изученных видов спорта;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий.

владеть:

- навыками здорового образа жизни;
- методами контроля и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом;
- методиками организации и проведения занятий;

Для выполнения цели, решения поставленных задач и эффективной работы секции общей физической подготовки отводиться 144 учебных часа в год (140 часов – практические аудиторные занятия, 4 часа – зачёты).

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Практические (аудиторные)
1.	Теоретическая подготовка (в рамках практического занятия)	6
2.	Развитие гибкости	26
3.	Развитие координационных способностей	14
4	Развитие выносливости	36
5.	Развитие силовых способностей	36

6.	Развитие скоростных способностей	14
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	8
8.	Зачёт	4
	Всего	144

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Введение

1. Особенности организации занятий

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий в секции общей физической подготовки необходимо учитывать следующие особенности и рекомендации:

- Продолжительность частей занятия и изменение их в зависимости от реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку.
- Определение показаний и противопоказаний в применении тех или иных физических нагрузок на основе врачебно-педагогического контроля.
- Индивидуальный подбор и дозирование общеразвивающих и специальных упражнений.
- Постоянный (текущий, оперативный) врачебно-педагогический и медицинский контроль за изменениями функционального состояния, физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся:
 - ✓ динамика частоты пульса (ЧП) до и после занятий;
 - ✓ тестирование в начале и конце каждого семестра;
 - ✓ проведение медосмотра согласно плану студенческой поликлиники и внеплановое, связанное с ухудшением функционального состояния в процессе обучения.

Образовательные и развивающие функции секции общей физической подготовки должны осуществляться в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на общие дидактические принципы:

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

2. Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

№ п/п	Виды упражнений	Заболевания
1.	С максимальным усилием	Сердечнососудистая система
2.	С максимальной задержкой дыхания	Сердечнососудистая система
3.	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
4.	С максимальным статическим напряжением	Сердечнососудистая система
5.	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Заболевания почек Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения
6.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
7.	Акробатические упражнения с повышенной сложностью	Органы зрения Искривление позвоночника
8.	Ограниченное время игр	Нарушения нервной системы

3. Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки	Степень выраженности утомления		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное	Значительное покраснение лица, выражение его напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, выражение его напряженное
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащённое, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечеткие. Появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от	Жалобы на головокружение,

		дальнейшего выполнения заданий	шум в ушах, головную боль, тошноту
--	--	--------------------------------	------------------------------------

4. Планирование, учет и контроль учебного процесса

В течение учебного года для организации учебно-тренировочного процесса в секции общей физической подготовки отводиться 144 часа, которые включают 140 академических часов практических занятий и 4 аудиторных часа для оформления зачётных ведомостей.

К занятиям всекции общей физической подготовки допускаются студенты 1-5 курсов дневной формы обучения БГУКИ, которые не имеют медицинских противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям в секции общей физической подготовки.

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

- посещение 100% аудиторных практических учебных занятий;
- знание пройденного теоретического материала;
- сформированность умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке;
- результаты соответствующих тестов.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физического воспитания.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях.

ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР

Занятие № 1

1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по физической культуре и спорту в спортивных секциях;
2. Общие развивающие упражнения, бег;
3. Развитие гибкости.
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 2

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Развитие гибкости;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 3

1. Общие развивающие упражнения, бег;

2. Основы методики занятий общей физической подготовкой;
3. Развитие силы мышц спины;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 4

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц живота;
3. Развитие общей выносливости;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 5

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 6

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие скоростных способностей;
3. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 7

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц ног;
3. Развитие общей выносливости;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 8

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие скоростных способностей;
3. Развитие силовой выносливости;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 9

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Развитие максимальной силы;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 10

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Основы методики занятий общей физической подготовкой;
3. Развитие гибкости;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;

5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 11

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие общей выносливости;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 12

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц живота;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 13

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие общей выносливости;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 14

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 15

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Основы методики занятий общей физической подготовкой;
3. Развитие силы мышц ног;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 16

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие скоростных способностей;
3. Развитие силовой выносливости;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 17

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие максимальной силы;
3. Развитие общей выносливости;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 18

1. Общие развивающие упражнения, бег;

2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Развитие силы мышц живота;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 19

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц живота;
3. Развитие общей выносливости;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 20

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие скоростных способностей;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 21

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса;
3. Развитие общей выносливости;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 22

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Развитие скоростных способностей;
4. Развитие силы мышц ног;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 23

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Основы методики занятий общей физической подготовкой;
3. Развитие силовой выносливости;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 24

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие максимальной силы;
3. Развитие общей выносливости;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 25

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие гибкости;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 26

1. Общие развивающие упражнения, бег;

2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Развитие скоростных способностей;
4. Развитие силы мышц спины;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 27

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц живота;
3. Развитие общей выносливости;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 28

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие скоростных способностей;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 29

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса;
3. Развитие общей выносливости;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 30

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Развитие силы мышц ног;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 31

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Основы методики занятий общей физической подготовкой;
3. Развитие силовой выносливости;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 32

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие максимальной силы;
3. Развитие общей выносливости;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 33

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие общей выносливости;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 34

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Развитие силы мышц живота;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 35

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц ног;
3. Развитие общей выносливости;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 36

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие гибкости;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Восстанавливающие упражнения.
5. Зачёт

ВТОРОЙ СЕМЕСТР

Занятие № 1

1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по физической культуре и спорту в спортивных секциях;
2. Общие развивающие упражнения, бег;
3. Развитие гибкости.
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 2

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Развитие гибкости;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 3

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Основы методики занятий общей физической подготовкой;
3. Развитие силы мышц спины;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 4

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц живота;
3. Развитие общей выносливости;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 5

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 6

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие скоростных способностей;
3. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 7

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц ног;
3. Развитие общей выносливости;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 8

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие скоростных способностей;
3. Развитие силовой выносливости;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 9

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Развитие максимальной силы;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 10

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Основы методики занятий общей физической подготовкой;
3. Развитие гибкости;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 11

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие общей выносливости;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 12

1. Общие развивающие упражнения, бег;

2. Развитие силы мышц живота;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 13

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие общей выносливости;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 14

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 15

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Основы методики занятий общей физической подготовкой;
3. Развитие силы мышц ног;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 16

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие скоростных способностей;
3. Развитие силовой выносливости;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 17

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие максимальной силы;
3. Развитие общей выносливости;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 18

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Развитие силы мышц живота;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 19

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц живота;
3. Развитие общей выносливости;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 20

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие скоростных способностей;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 21

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса;
3. Развитие общей выносливости;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 22

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Развитие скоростных способностей;
4. Развитие силы мышц ног;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 23

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Основы методики занятий общей физической подготовкой;
3. Развитие силовой выносливости;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 24

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие максимальной силы;
3. Развитие общей выносливости;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 25

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие гибкости;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 26

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Развитие скоростных способностей;
4. Развитие силы мышц спины;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 27

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц живота;
3. Развитие общей выносливости;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 28

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие скоростных способностей;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 29

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса;
3. Развитие общей выносливости;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 30

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Естественнонаучные основы физического воспитания;
3. Развитие силы мышц ног;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 31

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Основы методики занятий общей физической подготовкой;
3. Развитие силовой выносливости;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 32

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие максимальной силы;
3. Развитие общей выносливости;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
5. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 33

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие общей выносливости;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 34

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие гибкости;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Восстанавливающие упражнения.
5. Зачёт

Литература

Основная

1.Амосов, Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов. – М.: Знание, 1985.–64 с.

2.Барков, В.А. Атлетизм для всех / В.А. Барков, В.Н. Старченко. – Минск: Полымя, 1993. – 150 с.

3.Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С.Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.

4.Воробьев, А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. – 2-е изд., доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 179 с., ил.

5.Воробьев, А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 176 с., ил.

6.Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин.– М., 2003.–464 с.

7.Медведев, А.С. Основы методики специальной силовой подготовки тяжелоатлетов / А.С. Медведев, Ю.В. Верхошанский. – Москва: РГАФК, 1997. – 35 с.

8.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов /А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Минск: Тесей, 2003.–528 с.

9.Чоговадзе, А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: учеб. пособие для вузов / А.В. Чоговадзе., М.Г. Мацук, В.Д. Прошляков. – М.: Высшая школа, 1986.– 144 с.

Дополнительная

1.Донской, Д.Д. Ходить и бегать для здоровья / Д.Д. Донской. – М.: Знание, 1985. – 64 с.

2.Желобкович, М.Л. Дифференцированный и индивидуальный подход к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учебное пособие /М.Л.Желобкович.– Минск, 1997.– 112 с.

3.Захаров, Е.Н., Карасёв, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н.Захаров,А.В.Карасёв, А.А.Сафонов // Методические основы развития физических качеств / Е.Н.Захаров,А.В.Карасёв, А.А.Сафонов; под общей ред. А. В. Карасёва – Минск: Лептос, 1994. – 368 с.

4.Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1980.–199 с.

5.Лаптев, А.П. Азбука закаливания / А.П. Лаптев.–М., 1986. –С. 52.

6.Мерзляков, Ю.А. Путь к долголетию: энциклопедия оздоровления. / Ю.А.Мерзляков. – Минск, 1994. – 1020 с.

7.Мильнер, Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер.– М.: Физкультура и спорт, 1991.–110 с.

8.Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Учебное пособие. / Л.Д.Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.

5.8. Учебная программа секции «Настольный теннис»;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия секции настольного тенниса направлены на обучение и совершенствование спортивной подготовленности, а так же на совершенствование знаний, умений и навыков, необходимых в настольном теннисе. Изучение данной дисциплины направлено:

- На воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, сознательности и подготовки к труду;
- На сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- На совершенствование спортивного мастерства студентов;
- На совершенствование профессионально-прикладной подготовки студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

В программу включены теоретический и практический разделы.

На практических (учебно-тренировочных) занятиях студенты овладевают программным материалом по настольному теннису и методикой самоконтроля за физической нагрузкой.

Для контроля и наблюдения за динамикой физической, технической, тактической и психологической подготовленности студентов программой предусмотрено выполнение ими контрольных упражнений и нормативов.

Работа секции настольного тенниса предусматривает содействие гармоничному развитию студента, укреплению здоровья, развитию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Настольный теннис – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Целью программы является:

- приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих оздоровительных, воспитательных, образовательных, развивающих задач:

–укрепление здоровья путём приобщения к занятиям физическими упражнениями;

–развитие двигательных качеств (выносливости, силы, гибкости, и т.д.);

–формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

По окончанию обучения студенты должны:

знать:

–роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

–основные требования к занятиям по настольному теннису;

–влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий;
- способы проведения соревнований.

уметь:

- усваивать программный материал;
- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;
- владеть основами техники и тактики изученного вида спорта;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий.

владеть:

- навыками здорового образа жизни;
- методами контроля и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом;
- методиками организации и проведения занятий;

Для выполнения цели, решения поставленных задач и эффективной работы секции общей физической подготовки отводиться 144 учебных часа в год (140 часов – практические аудиторные занятия, 4 часа – зачёты).

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Название раздела, темы	Практические (аудиторные)
1.	Теоретическая подготовка (в рамках практического занятия)	2
2.	Общая физическая подготовка	26
3.	Специальная физическая подготовка	14
4	Техническая подготовка	78
5.	Тактическая подготовка	20
6.	Зачёт	4
	Всего	144

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Введение

1. Особенности организации занятий

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий в секции настольного тенниса необходимо учитывать следующие особенности и рекомендации:

- Продолжительность частей занятия и изменение их в зависимости от реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку.
- Определение показаний и противопоказаний в применении тех или иных физических нагрузок на основе врачебно-педагогического контроля.
- Индивидуальный подбор и дозирование общеразвивающих и специальных упражнений.
- Постоянный (текущий, оперативный) врачебно-педагогический и медицинский контроль за изменениями функционального состояния, физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся:
 - ✓ динамика частоты пульса (ЧП) до и после занятий;
 - ✓ тестирование в начале и конце каждого семестра;
 - ✓ проведение медосмотра согласно плану студенческой поликлиники и внеплановое, связанное с ухудшением функционального состояния в процессе обучения.
- Образовательные и развивающие функции секции настольного тенниса должны осуществляться в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на общие дидактические принципы:
 - ✓ сознательность;
 - ✓ наглядность;
 - ✓ доступность;
 - ✓ систематичность;
 - ✓ динамичность.

2. Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

В секции настольного тенниса могут заниматься только студенты основного учебного отделения.

3. Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки	Степень выраженности утомления		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное	Значительное покраснение лица, выражение его напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, выражение его напряженное

Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащённое, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечеткие. Появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

4. Планирование, учет и контроль учебного процесса

В течение учебного года для организации учебно-тренировочного процесса в секции настольного тенниса отводится 144 часа, которые включают 140 академических часов практических занятий и 4 аудиторных часа для оформления зачётных ведомостей.

К занятиям все секции настольного тенниса допускаются студенты 1-5 курсов дневной формы обучения БГУКИ, которые не имеют медицинских противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям.

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

- посещение 100% аудиторных практических учебных занятий;
- знание пройденного теоретического материала;
- сформированность умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке;
- результаты соответствующих тестов.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физического воспитания.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР

Занятие № 1

1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по физической культуре и спорту в спортивных секциях;
2. Техника подачи мяча с верхним вращением по диагонали открытой ракеткой;
3. Техника удара «накатом» по диагонали открытой ракеткой;
4. Приём подачи «накатом» по диагонали справа.

Занятие № 2

1. Техника подачи мяча с верхним вращением по диагонали открытой ракеткой;
2. Техника удара «накатом» по диагонали открытой ракеткой;
3. Приём подачи «накатом» по диагонали справа.

Занятие № 3

1. Техника подачи мяча с верхним вращением по диагонали закрытой ракеткой;
2. Техника удара «накатом» по диагонали закрытой ракеткой;
3. Приём подачи «накатом» по диагонали слева.

Занятие № 4

1. Техника подачи мяча с верхним вращением по диагонали закрытой ракеткой;
2. Техника удара «накатом» по диагонали закрытой ракеткой;
3. Приём подачи «накатом» по диагонали слева.

Занятие № 5

1. Техника подачи мяча с нижним вращением по диагонали;
2. Подрезка справа по диагонали;
3. Приём подачи подрезкой справа.

Занятие № 6

1. Техника подачи мяча с нижним вращением по линии;
2. Подрезка справа по линии;
3. Приём подачи подрезкой справа.

Занятие № 7

1. Техника подачи мяча с верхним вращением по линии;
2. Техника удара мяча «накатом» по линии;
3. Приём подачи мяча «накатом» по линии.

Занятие № 8

1. Техника подачи мяча с верхним вращением по линии;
2. Техника удара мяча «накатом» по линии;
3. Приём подачи мяча «накатом» по линии.

Занятие № 9

1. Подача «накатом» слева по диагонали;
2. Техника удара подрезкой по линии;
3. Приём подачи подрезкой по диагонали.

Занятие № 10

1. Подача «накатом» слева по диагонали;
2. Техника удара подрезкой по линии;

3. Приём подачи подрезкой по диагонали.

Занятие № 11

1. Подача мяча «накатом» справа по диагонали;
2. Подрезка слева по диагонали;
3. Приём подачи справа подставкой.

Занятие № 12

1. Подача мяча «накатом» справа по диагонали;
2. Подрезка слева по диагонали;
3. Приём подачи справа подставкой.

Занятие № 13

1. Подача мяча «накатом» слева по диагонали;
2. Подрезка слева по линии;
3. Подставка слева по диагонали.

Занятие № 14

1. Подача мяча «накатом» слева по диагонали;
2. Подрезка слева по линии;
3. Подставка слева по диагонали.

Занятие № 15

1. Подача мяча «накатом» слева по линии;
2. Подрезка слева по диагонали;
3. Подставка слева по линии.

Занятие № 16

1. Подача мяча «накатом» слева по линии;
2. Подрезка слева по диагонали;
3. Подставка слева по линии.

Занятие № 17

1. Техника подачи мяча справа с боковым вращением;
2. Топ-спин справа по диагонали;
3. Приём подач подрезкой справа по линии.

Занятие № 18

1. Техника подачи мяча справа с боковым вращением;
2. Топ-спин справа по диагонали;
3. Приём подач подрезкой справа по линии.

Занятие № 19

1. Подрезка мяча без вращения по диагонали;
2. Подрезка слева по линии;
3. Приём подачи накатом справа по линии.

Занятие № 20

1. Подача мяча без вращения по диагонали;
2. Подрезка слева по линии;
3. Приём подачи накатом справа по линии.

Занятие № 21

1. Подача мяча без вращения по линии;
2. Подрезка справа по линии;

3. Приём подачи накато́м слева по линии.

Занятие № 22

1. Подача мяча без вращения по линии;
2. Подрезка справа по линии;
3. Приём подачи накато́м слева по линии.

Занятие № 23

1. Подача накато́м слева по линии;
2. Удар накато́м слева по линии;
3. Подставка слева по линии.

Занятие № 24

1. Подача накато́м слева по линии;
2. Удар накато́м слева по линии;
3. Подставка слева по линии.

Занятие № 25

1. Подача накато́м справа по линии;
2. Удар накато́м справа по линии;
3. Подставка справа по линии.

Занятие № 26

1. Подача накато́м справа по линии;
2. Удар накато́м справа по линии;
3. Подставка справа по линии.

Занятие № 27

1. Техника подачи с нижним вращением по диагонали справа;
2. Топ-спин справа по диагонали;
3. Подрезка справа по диагонали.

Занятие № 28

1. Техника подачи с нижним вращением по диагонали справа;
2. Топ-спин справа по диагонали;
3. Подрезка справа по диагонали.

Занятие № 29

1. Техника подачи с нижним вращением по диагонали слева;
2. Топ-спин справа по диагонали;
3. Подрезка слева по диагонали.

Занятие № 30

1. Техника подачи с нижним вращением по диагонали слева;
2. Топ-спин справа по диагонали;
3. Подрезка слева по диагонали.

Занятие № 31

1. Подача накато́м слева по диагонали;
2. Удар по мячу с верхним боковым вращением;
3. Приём подачи с верхним вращением по линии.

Занятие № 32

1. Контрольные игры;
2. Тактика игры.

Занятие № 33

1. Контрольные игры;
2. Тактика игры.

Занятие № 34

1. Контрольные игры;
2. Тактика игры.

Занятие № 35

1. Контрольные игры;
2. Тактика игры.

Занятие № 36

1. Контрольные игры;
2. Тактика игры.
3. Зачет

ВТОРОЙ СЕМЕСТР

Занятие № 1

1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по физической культуре и спорту в спортивных секциях;
2. Техника подачи мяча с верхним вращением по диагонали открытой ракеткой;
3. Техника удара «накатом» по диагонали открытой ракеткой;
4. Приём подачи «накатом» по диагонали справа.

Занятие № 2

1. Техника подачи мяча с верхним вращением по диагонали открытой ракеткой;
2. Техника удара «накатом» по диагонали открытой ракеткой;
3. Приём подачи «накатом» по диагонали справа.

Занятие № 3

1. Техника подачи мяча с верхним вращением по диагонали закрытой ракеткой;
2. Техника удара «накатом» по диагонали закрытой ракеткой;
3. Приём подачи «накатом» по диагонали слева.

Занятие № 4

1. Техника подачи мяча с верхним вращением по диагонали закрытой ракеткой;
2. Техника удара «накатом» по диагонали закрытой ракеткой;
3. Приём подачи «накатом» по диагонали слева.

Занятие № 5

1. Техника подачи мяча с нижним вращением по диагонали;
2. Подрезка справа по диагонали;
3. Приём подачи подрезкой справа.

Занятие № 6

1. Техника подачи мяча с нижним вращением по линии;

2. Подрезка справа по линии;
3. Приём подачи подрезкой справа.

Занятие № 7

1. Техника подачи мяча с верхним вращением по линии;
2. Техника удара мяча «накатом» по линии;
3. Приём подачи мяча «накатом» по линии.

Занятие № 8

1. Техника подачи мяча с верхним вращением по линии;
2. Техника удара мяча «накатом» по линии;
3. Приём подачи мяча «накатом» по линии.

Занятие № 9

1. Подача «накатом» слева по диагонали;
2. Техника удара подрезкой по линии;
3. Приём подачи подрезкой по диагонали.

Занятие № 10

1. Подача «накатом» слева по диагонали;
2. Техника удара подрезкой по линии;
3. Приём подачи подрезкой по диагонали.

Занятие № 11

1. Подача мяча «накатом» справа по диагонали;
2. Подрезка слева по диагонали;
3. Приём подачи справа подставкой.

Занятие № 12

1. Подача мяча «накатом» справа по диагонали;
2. Подрезка слева по диагонали;
3. Приём подачи справа подставкой.

Занятие № 13

1. Подача мяча «накатом» слева по диагонали;
2. Подрезка слева по линии;
3. Подставка слева по диагонали.

Занятие № 14

1. Техника подачи справа с нижним боковым вращением;
2. Срезка справа по диагонали;
3. Подставка справа по линии.

Занятие № 15

1. Техника подачи справа с нижним боковым вращением;
2. Срезка справа по диагонали;
3. Подставка справа по линии.

Занятие № 16

1. Техника подачи слева с нижним боковым вращением;
2. Срезка справа по диагонали;
3. Подставка слева по линии.

Занятие № 17

1. Техника подачи слева с нижним боковым вращением;
2. Срезка справа по диагонали;
3. Подставка слева по линии.

Занятие № 18

1. Подача мяча справа со смешанным вращением;
2. Топ-спин справа по диагонали;
3. Срезка по линии.

Занятие № 19

1. Подача мяча справа со смешанным вращением;
2. Топ-спин справа по диагонали;
3. Срезка по линии.

Занятие № 20

1. Подача мяча слева со смешанным вращением;
2. Топ-спин справа по диагонали;
3. Срезка по линии.

Занятие № 21

1. Подача мяча слева со смешанным вращением;
2. Топ-спин справа по диагонали;
3. Срезка по линии.

Занятие № 22

1. Техника подачи мяча справа с боковым вращением по диагонали;
2. Накат справа по диагонали со средней и длинной дистанции;
3. Подставка справа по диагонали.

Занятие № 23

1. Техника подачи мяча справа с боковым вращением по диагонали;
2. Накат справа по диагонали со средней и длинной дистанции;
3. Подставка справа по диагонали.

Занятие № 24

1. Техника подачи мяча слева с боковым вращением по диагонали;
2. Накат слева по диагонали со средней и длинной дистанции;
3. Подставка слева по диагонали.

Занятие № 25

1. Техника подачи мяча слева с боковым вращением по диагонали;
2. Накат слева по диагонали со средней и длинной дистанции;
3. Подставка слева по диагонали.

Занятие № 26

1. Подача мяча слева по линии с нижним вращением;
2. Топ-спин справа по диагонали;
3. Приём подачи подрезкой.

Занятие № 27

1. Подача мяча слева по линии с нижним вращением;
2. Топ-спин справа по диагонали;
3. Приём подачи подрезкой.

Занятие № 28

1. подача мяча справа по диагонали с нижним вращением;
2. топ-спин справа по диагонали;
3. приём подачи подрезкой.

Занятие № 29

1. подача мяча справа по диагонали с нижним вращением;
2. топ-спин справа по диагонали;
3. приём подачи подрезкой.

Занятие № 30

1. контрольные игры;
2. тактика одиночной игры.

Занятие № 31

1. контрольные игры;
2. тактика одиночной игры.

Занятие № 32

1. контрольные игры;
2. тактика одиночной игры.

Занятие № 33

1. контрольные игры;
2. тактика одиночной игры.

Занятие № 34

1. контрольные игры;
2. тактика одиночной игры.
3. зачет

Литература

1. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис /А.Н. Амелин. – М.: ФиС, 1982. – 111 с.
2. Амелин, А.Н., Паншин В.А. Настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1985.- 132с.
3. Байгулов, Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: Физическая культура и спорт, 1980. – 160с.
4. Барчукова, Г.В. Анализ тактики подач в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – 1986. - №2. – С.21-23.
5. Барчукова, Г.В. Специальные средства и методы совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов высшего класса, специализирующихся в настольном теннисе // Материалы Всесоюзной научно-практической конференции. Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резервов – 19-22 июня 1990 г. – ч. 2, М.: 1990. – С. 9-10.
6. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис – М.: Советский спорт, 1989.
7. Барчукова, Г.В. Настольный теннис /Г.В. Барчукова. – М., 1990.
8. Беляков, А., Позиция для атаки: Настольный теннис // Советский спорт. – 1988. – 26 мая.

9. Гринберг, Г.Л. Настольный теннис: Техника, тактика и методика обучения /Под ред. И.Московича. – Кишинев: Картя Мандовенянска, 1973. – 96с.
10. Прейс, М.П., Турецкий, Б.В. Нападение или оборона?: (к разбору тактических комбинаций в настольном теннисе) // Теория и практика физической культуры. – 1989. - №12. – С.10-12.
11. Серова, А.К. Скачков, Н.Г. Умей владеть ракеткой, Л.: Лениздат, 1989. – 73с.
12. Шпрах, С. Об ударах простых: (азбука настольного тенниса) // Спортивные игры. – 1989. №2. – С.32-33.
13. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», М, Просвещение, 2004
14. Богушас, В.Н. Обучение и тренировка в настольном теннисе. Учебное пособие для студентов спортивного факультета, ЛГИФК. - Вильнюс, 1981. – 42с.
15. Воронин, Е.В. Влияние скоростных и психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольный теннис. – М.: ТИПФК, 1983, № 10.
16. Голомазов, С.В., Усмангалиев, М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – 1989., №5. – С.23-26.
17. Иванов, В.С. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 192с.
18. Иванов, В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 159с.
19. Ормаи, Л. Современный настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1985. – 175с. Пономарчук В.А., Барчукова Г.В., Винник В. Предшествующая двигательная активность и процесс спортивного совершенствования (на примере настольного тенниса) // Теория и практика физической культуры.-1991. - №1. – С.44-49.
20. Теория и методика настольного тенниса: Программа для базовых факультетов ИФК/УМО по физкультурному образованию. – М., 1992. – 55с.
21. Шокин, А.И. Развитие мини-тенниса в стране: Методические рекомендации для студентов специализации ГЦОЛИФКа. – М., 1987. – 47с.
22. Цю Чжунхуэй. Настольный теннис. – М., 1988. – 243с.
23. Барчукова, Г.В., Воробьев, В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
24. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
25. Шестеренкин, О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
26. Матыцин, О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
27. «Программы для внешкольных учреждений», М, «Просвещение», 2000

г.

5.9. Учебная программа секции «Шахматы»»;

СОСТАВИТЕЛЬ:

Б.Т.Виленчик – доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств».

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

П.А. Абрамович, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат медицинских наук, доцент;
Д.Б. Рукавицын, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат педагогических наук, доцент.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Изменения, происходящие во всех сферах социальной жизни Беларуси, России, других стран бывшего СССР, предъявляют ряд новых требований к развитию личности. Компьютеризация, новые высокие технологии, появление новых профессий и модернизация образования в средней и высшей школе требуют грамотных интеллектуально развитых членов общества. Значение приобретает способность быстро разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы, и здесь большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы.

Шахматы - это древняя и до настоящего времени популярная настольная игра, которая является не только развлечением, шахматы сочетают в себе элементы спорта, науки и искусства. К тому же, шахматы – престижная игра, с непредсказуемым результатом при игре равных по силам соперников. Бесконечное количество возможных игровых комбинаций, позволяют кардинально менять позицию одним удачным (или неудачным) ходом и радикально влиять на исход борьбы за шахматной доской.

Занятия шахматами способствуют повышению уровня интеллектуального развития студента, умению концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени и развивают навыки волевой регуляции.

Шахматная игра развивает аналитические способности, логику, память, концентрацию внимания, выработку воли и характера, развитие целеустремленности и творческих возможностей. Шахматы - мощнейший инструмент умственного и гармоничного развития студента. Изучение шахмат является полноценной учебной, шахматист большую часть времени познает законы древней игры в одиночестве, что вырабатывает

самодисциплину, ответственность и способность усваивать любой другой учебный курс. Обучение игре в шахматы можно начинать в любом возрасте, чем раньше, тем лучше. В соответствии программы «Шахматный всеобуч», разработанной специалистами Министерства образования Беларуси в рамках отраслевой научно-технической программы «Образование и здоровье» и Программы подготовки шахматистов IV и III разрядов Голенищева В.Е. в БГУКИ организована секция «шахматы».

Целью секции «шахматы» является популяризация шахмат среди студентов, создание команды БГУКИ для участия в Республиканской студенческой Олимпиаде по шахматам.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

1. Популяризация шахмат в БГУКИ
2. Обучение шахматной игре начинающих шахматистов;
3. Подготовка спортсменов-разрядников по шахматам;
4. Организация шахматных турниров;
5. Формирование команды БГУКИ по спортивному принципу для участия в Республиканской студенческой Олимпиаде по шахматам

Для реализации программы предлагаются следующие формы и методы:

- групповые занятия,
- индивидуальные занятия,
- игровая подготовка,
- турнирная практика,
- разбор партий.

По окончании обучения в секции «шахматы» студенты должны:

Знать:

- шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;
- названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король;
- правила хода и взятия каждой фигуры.

Уметь:

- ориентироваться на шахматной доске;
- правильно расставлять фигуры перед игрой;
- играть каждой фигурой;
- различать горизонталь, вертикаль, диагональ;
- рокировать;
- объявлять шах и ставить мат;
- записывать шахматную партию;
- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей;
- грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте; находить несложные тактические удары и проводить комбинации;

- решать элементарные задачи на мат в один ход.
- правила шахматной игры и шахматную нотацию;
- роль шахмат в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы техники и тактики игры;
- способы проведения соревнований.
- использовать в игре усвоенные стандартные позиции дебюта, миттельшпиля и эндшпиля шахматной партии.
- использовать опыт и практические навыки шахматной игры для достижения жизненных и профессиональных целей.

Для выполнения цели, решения поставленных задач и эффективной работы секции «шахматы отводится 144 учебных часа в год (140 часов – практические аудиторные занятия, 4 часа – зачёты).

За основу при составлении тематического плана занятий в секции «шахматы» БГУКИ взята программа Евгения Васильевича Головихина «Обучение игре в шахматы» для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства .

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Практические (аудиторные)
1.	Теоретическая подготовка (в рамках практического занятия). Знакомство с шахматной игрой, цель игры	6
2.	Шахматная доска. Нотация шахматной доски. Игровая практика.	26
3.	Шахматные фигуры: первоначальное расположение фигур, относительная ценность фигур.	14
4	Передвижения фигур по шахматной доске. Игровая практика.	36
5.	Основные правила игры. Игровая практика.	36
6.	Шах и мат. Пат. Вечный шах. Рокировка, взятие на проходе. Игровая практика.	14
7.	Результат и запись шахматной партии.	8
8.	Зачёт	4
Всего		144

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в секции «шахматы» осуществляется на общих дидактических принципах: сознательность; наглядность; доступность; систематичность; динамичность. Противопоказания к занятиям в секции практически отсутствуют.

Теория. Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Шахматная доска, как поле сражения. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Нотация. Обозначения горизонталей и вертикалей. Шахматные фигуры, место фигур в начале партий. Легкая и тяжелая фигура. Качество «Стоять под боем». Шах. Защита от шаха. Цель игры. Мат. Ничья, виды ничьей. Пат. Отличие пата от мата. Вечный шах. Длинная и короткая рокировки.

Практика. Расположение шахматной доски между партнерами. Обозначение полей на доске. Требование записи турнирной партии. Мат различными фигурами в простых позициях с минимальным количеством фигур. Правила выполнения рокировки. Турниры, приуроченные к датам. Первенство университета. Решение задач на мат в 1 ход. Конкурс задач. Игра всеми фигурами. Правила поведения во время игры. Правила «взялся – ходи», будьте взаимовежливы. Учебный материал раздела направлен на усвоение правил игры, формирование необходимых качеств и свойств личности и реализуется на учебно-тренировочных занятиях.

Форма контроля усвоенного материала - зачёт

Литература

1. Авербах Ю.Л. Шахматные окончания. / Ю.Л. Авербах. – М., 1984. – 331 с
2. Геллер, Е.П. Новоиндийская защита/ Е.П. Геллер.– М.: Физкультура и спорт, 1981. – 240 с.
3. Голенищев В.Е Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов / В.Е Голенищев. М. «Московская правда», 1969. -61 с.
4. Желобкович, М.Л. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учебное пособие / М.Л. Желобкович. – Минск, 1997.– 112 с.
5. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1980. – 199 с.
6. Лаптев, А. П. Азбука закаливания / А. П. Лаптев. – М., 1986. – С. 52.
7. Новотельнов Н.А. Знакомьтесь: шахматы / Н.А. Новотельнов - М. «Физкультура и спорт», 1981 - 254

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ