

**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 1**  
по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(6 семестр)

**М-1 ТЕМА 3.** Педагогический контроль уровня развития выносливости

**Время:** 2 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Понятие «выносливость», виды.
2. Факторы, определяющие развитие различных видов выносливости.
3. Сенситивные периоды развития выносливости.
4. Средства и методы развития выносливости в СМГ.
5. Особенности развития качества выносливости у занимающихся в СМГ.
6. Дозирование нагрузки, направленной на тренировку качества выносливости в СМГ.
7. Методы и критерии оценки выносливости в СМГ.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** слайды, секундомер, гимнастические палки, мячи и скакалки

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.
2. Составление и проведение комплекса упражнений для развития выносливости занимающихся в СМГ.
3. Проведение прямого и косвенного измерения выносливости занимающихся в СМГ.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.
2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.
3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.
4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие / Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.
2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.
3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.
4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.

**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 2**

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(6 семестр)

**М-1 ТЕМА 4.** Педагогический контроль уровня развития силы

**Время:** 2 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Понятие «силовые способности», виды.
2. Факторы, определяющие развитие силовых способностей.
3. Сенситивные периоды развития силовых способностей.
4. Средства и методы развития силовых способностей в СМГ.
5. Особенности развития силы у занимающихся в СМГ.
6. Дозирование нагрузки, направленной на развитие силовой выносливости в СМГ.
7. Методы и критерии оценки силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости в СМГ.
8. Специальные контрольные упражнения и измерительные устройства для оценки силовых способностей.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** слайды, секундомер, динамометр, гантели, набивные мячи, утяжелители

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.
2. Составление и проведение комплекса упражнений для развития силы занимающихся в СМГ.
3. Проведение контрольно-педагогических тестов оценки силовых способностей занимающихся в СМГ.
4. Оценка силовых способностей занимающихся в СМГ с применением измерительных устройств.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.
2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.
3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.
4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие /

Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.

**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 3**

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(6 семестр)

**М-1 ТЕМА 5.** Педагогический контроль уровня развития скоростных способностей

**Время:** 2 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Понятие «скоростные способности», виды.
2. Факторы, определяющие развитие скоростных способностей.
3. Сенситивные периоды развития скоростных способностей.
4. Средства и методы развития скоростных способностей в СМГ.
5. Особенности развития скоростных способностей у лиц, занимающихся в СМГ.
6. Дозирование нагрузки направленной на тренировку скоростных способностей в СМГ.
7. Тесты для оценки быстроты простой и сложной реакций; скорости одиночного движения; максимальной быстроты движений в СМГ.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** палки, мячи, скакалки, слайды, секундомер, линейки

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.
2. Составление и проведение комплекса упражнений для развития скоростных способностей занимающихся в СМГ.
3. Проведение тестов для оценки развития скоростных способностей занимающихся в СМГ.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.
2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.
3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.
4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие /

Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.

**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 4**  
по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(6 семестр)

**М-1 ТЕМА 6.** Педагогический контроль уровня развития гибкости

**Время:** 2 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Понятие «гибкость», виды.
2. Факторы, определяющие развитие гибкости.
3. Сенситивные периоды развития гибкости.
4. Средства и методы развития гибкости в СМГ.
5. Особенности развития качества гибкости у занимающихся в СМГ.
6. Дозирование нагрузки, направленной на развитие гибкости в СМГ.
7. Методы и критерии оценки гибкости в СМГ. Аппаратные способы измерения гибкости: механический, механо-электрический, оптический, рентгенографический.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** слайды, гимнастические палки, мячи, скакалки, сантиметровая лента, угломер

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.
2. Составление и проведение комплекса упражнений для развития скоростных способностей занимающихся в СМГ.
3. Проведение тестов для оценки подвижности различных суставов: «Подвижность позвоночного столба», «Подвижность в плечевом суставе», «Подвижность в тазобедренном суставе», «Подвижность в коленных и голеностопных суставах».

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.
2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.
3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.
4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие /

Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.



## **ПЛАН ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 5**

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(6 семестр)

**М-1 ТЕМА 9.** Определение функционального состояния у лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы

**Время:** 2 учебных часа

### **ВОПРОСЫ:**

1. Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы как интегративные, характеризующие состояние организма в целом.

2. Функциональные изменения в организме занимающихся в СМГ при патологии сердечно-сосудистой системы с учетом возрастных особенностей.

3. Функциональные пробы для оценки состояния сердечно-сосудистой системы, правила проведения, оценка результатов.

4. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы с целью адекватного дозирования физической нагрузки в СМГ при разных двигательных режимах.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** гимнастические коврики, гимнастическая скамейка, секундомер, тонометр

### **ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.

2. Проведение функциональных проб применяемых у детей и лиц юношеского возраста с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и оценка их результатов.

### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.

2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.

3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.

4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие / Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.
2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.
3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.
4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.

**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 6**

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(6 семестр)

**М-1 ТЕМА 10.** Определение функционального состояния у лиц с заболеваниями органов дыхания

**Время:** 2 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Функциональные изменения в организме при заболеваниях органов дыхания с учетом возрастных особенностей.

2. Функциональные пробы для оценки состояния дыхательной системы. Определение функционального состояния органов дыхания с целью оценки эффективности процесса физического воспитания в СМГ на разных двигательных режимах.

3. Аппаратные методы контроля функционального состояния органов дыхания.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** спирометр, сантиметровая лента, секундомер

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.

2. Проведение функциональных проб применяемых у детей и лиц юношеского возраста с заболеваниями органов дыхания и оценка их результатов.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.

2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.

3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.

4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие / Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.
2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.
3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.
4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.

## **ПЛАН ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 7**

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(6 семестр)

**М-1 ТЕМА 12.** Определение функционального состояния у лиц с заболеваниями ЦНС и нервно-мышечного аппарата

**Время:** 2 учебных часа

### **ВОПРОСЫ:**

1. Особенности функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата у лиц, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

2. Роль неврологического анамнеза в оценке функционального состояния нервной системы.

3. Характеристика основных нервных процессов: силы, уравновешенности, подвижности.

4. Характеристика сенсорных систем: зрительной, слуховой, вестибулярной и двигательной.

5. Влияние физической нагрузки на состояние ЦНС и нервно-мышечного аппарата у занимающихся в СМГ.

6. Определение функционального состояния ЦНС, периферической нервной системы, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, сенсорных систем у занимающихся в СМГ. Проведение функциональных проб у детей и лиц молодого возраста с заболеваниями ЦНС и нервно-мышечного аппарата и оценка их результатов.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** гимнастические коврики, гимнастическая скамейка, секундомер, тонометр

### **ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.

2. Проведение функциональных проб, применяемых у детей и лиц юношеского возраста при заболеваниях ЦНС и нервно-мышечного аппарата.

3. Изучение функционального состояния ЦНС, периферической нервной системы, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата и сенсорных систем применяемые у занимающихся в СМГ.

### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.

2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.

3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.

4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие / Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.

## **ПЛАН ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 8**

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(7 семестр)

**М-2 ТЕМА 15.** Средства и формы занятий в СМГ

**Время:** 2 учебных часа

### **ВОПРОСЫ:**

1. Основные средства физической культуры в СМГ: физические упражнения и природные факторы.

2. Влияние физических упражнений на организм учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

3. Комплексное воздействие физических упражнений и природных факторов на повышение адаптационных возможностей учащихся специальной медицинской группы.

4. Выполнение программы по физической культуре в соответствии с решением общих и специальных задач в СМГ.

5. Подбор специальных упражнений в зависимости от патогенеза заболевания.

6. Основные показания и противопоказания к применению различных физических упражнений у учащихся СМГ с учетом имеющихся заболеваний.

7. Основные формы занятий физическими упражнениями в СМГ: учебные занятия (классно-урочные).

8. Физические упражнения в режиме дня: утренняя гимнастика, физкультурные паузы, минутки; самостоятельные занятия физическими упражнениями; оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые в свободное от занятий время (в выходные дни, в период каникул).

9. Организационно-методические требования к учебным занятиям в СМГ.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** гимнастические коврики, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, мячи, скакалки.

### **ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.

2. Составление комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз для учащихся, имеющих различные заболевания.

3. Разработка индивидуальных схем оздоровления, включающих различные формы занятий физическими упражнениями для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.

2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.

3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.

4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие / Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.



**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 9**

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(7 семестр)

**М-2 ТЕМА 16.** Содержание базового и вариативного компонентов программы по физической культуре

**Время:** 2 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Базовый и вариативный компоненты программы по физической культуре для специальных медицинских групп в средних общеобразовательных учреждениях и их характеристика.

2. Примерное распределение часов, содержание теоретического и практического разделов базового и вариативного компонентов программы.

3. Средства по годам обучения с учетом показаний, ограничений и противопоказаний к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья занимающихся.

4. Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся специальной медицинской группы, декларируемые базовым и вариативным компонентами программы по физической культуре.

5. Характеристика базового и вариативного компонентов программы по физической культуре в специальном учебном отделении средних и высших учебных заведений.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** гимнастические коврики, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, мячи, скакалки.

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.

2. Разработка схем сочетания базового и вариативного компонентов программы по физической культуре в специальном учебном отделении средних и высших учебных заведений.

3. Подбор средств базового и вариативного компонентов программы по физической культуре для учащихся СМГ и студентов специальных учебных отделений.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.

2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.

2. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.

3. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие / Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.

## **ПЛАН ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 10**

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(7 семестр)

**М-3 ТЕМА 19.** Организация и методика занятий физической культурой группы «А» специального учебного отделения

**Время:** 10 учебных часов

### **ВОПРОСЫ:**

1. Характеристика заболеваний студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «А».

2. Задачи теоретического и практического разделов учебной программы для учреждений высшего образования (группа специального учебного отделения) «Физическая культура».

3. Особенности изучения основ видов спорта, развития двигательных способностей на занятиях в специальных учебных отделениях.

4. Схема занятия с лицами группы «А».

5. Ограничения и противопоказания к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья студентов группы «А».

6. Факторы, лимитирующие физическую нагрузку студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «А».

7. Дозирование физической нагрузки и организация контроля ее переносимости на занятиях по физической культуре в специальном учебном отделении с лицами группы «А».

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** гимнастические коврики, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, мячи, скакалки.

### **ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.

2. Составление основных документов планирования в специальном учебном отделении для занятий с лицами группы «А».

3. Составление планов-конспектов занятий физической культурой группы «А» специального учебного отделения.

### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.

2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.

3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.

4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие / Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.

## **ПЛАН ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 11**

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(7 семестр)

**М-3 ТЕМА 20.** Организация и методика занятий физической культурой группы «Б» специального учебного отделения

**Время:** 6 учебных часов

### **ВОПРОСЫ:**

1. Характеристика заболеваний студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «Б».

2. Особенности изучения основ видов спорта, развития двигательных способностей на занятиях в специальных учебных отделениях студентов группы «Б».

3. Схема занятия с лицами группы «Б».

4. Средства, применяемые на занятиях физической культурой у лиц, отнесенных к группе «Б».

5. Ограничения и противопоказания к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья студентов группы «Б».

6. Факторы, лимитирующие физическую нагрузку студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «Б».

7. Дозирование физической нагрузки и организация контроля ее переносимости на занятиях физической культурой в специальном учебном отделении с лицами группы «Б».

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** гимнастические коврики, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, мячи, скакалки.

### **ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.

2. Составление основных документов планирования в специальном учебном отделении для занятий с лицами группы «Б».

3. Составление планов-конспектов занятий физической культурой группы «Б» специального учебного отделения.

### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.

2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.

3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.

4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие / Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.

**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 12**

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(7 семестр)

**М-3 ТЕМА 21.** Организация и методика занятий физической культурой группы «В» специального учебного отделения

**Время:** 8 учебных часов

**ВОПРОСЫ:**

1. Характеристика заболеваний студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «В».

2. Особенности изучения основ видов спорта, развития двигательных способностей на занятиях в специальных учебных отделениях студентов группы «В».

3. Схема занятия с лицами группы «В».

4. Средства, применяемые на занятиях физической культурой у лиц, отнесенных к группе «В».

5. Ограничения и противопоказания к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья студентов группы «В».

6. Факторы, лимитирующие физическую нагрузку студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «В».

7. Дозирование физической нагрузки и организация контроля ее переносимости на занятиях по физической культуре в специальном учебном отделении с лицами группы «В».

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** гимнастические коврики, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, мячи, скакалки.

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.

2. Составление основных документов планирования в специальном учебном отделении для занятий с лицами группы «В».

3. Составление планов-конспектов занятий физической культурой группы «В» специального учебного отделения.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.

2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.

3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.

4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие / Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.



## **ПЛАН ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 13**

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(8 семестр)

**М-4 ТЕМА 22.** Организация и методика занятий физической культурой в СМГ у лиц младшего, среднего и старшего школьного возраста

*Время: 4 учебных часа*

### **ВОПРОСЫ:**

1. Цель и задачи физической культуры в СМГ в учреждениях общего среднего образования.

2. Задачи теоретического и практического разделов учебной программы для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений «Физическая культура и здоровье» для лиц младшего, среднего и старшего школьного возраста.

3. Особенности изучения основ видов спорта на занятиях в СМГ у лиц младшего, среднего и старшего школьного возраста.

4. Развитие двигательных способностей на занятиях в СМГ у лиц младшего, среднего и старшего школьного возраста.

5. Схема построения урока в СМГ с учащимися различного возраста, ее принципиальные особенности в зависимости от возраста.

6. Подготовительный и основной периоды в учебно-воспитательном процессе по физической культуре в СМГ.

7. Особенности дозирования физической нагрузки и организация контроля ее переносимости на занятиях по физическому воспитанию в СМГ.

8. Основные документы планирования учебно-воспитательной работы в СМГ.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** гимнастические коврики, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, мячи, скакалки.

### **ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.

2. Составление основных документов планирования СМГ.

3. Составление планов-конспектов занятий физической культурой в СМГ у лиц младшего, среднего и старшего школьного возраста.

### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.

2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.

3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.

4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие / Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.

**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 14**  
по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(8 семестр)

**М-5 ТЕМА 23.** Аэробика Кеннета Купера

**Время:** 4 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Основные составляющие здоровья по К. Куперу.
2. Физическая нагрузка и принципы сбалансированного питания.
3. Особенности применения элементов системы К. Купера в вариативном компоненте программы по физической культуре у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Показания, ограничения и противопоказания к применению аэробики К. Купера при заболеваниях различных систем и органов.
5. Тестирование физической подготовленности и индивидуализация нагрузки при занятиях аэробикой лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** гимнастические коврики, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, мячи, скакалки.

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.
2. Проведение тестов для оценки физической подготовленности и индивидуализация нагрузки при занятиях аэробикой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Составление планов-конспектов занятий физической культурой с использованием элементов аэробики Кеннета Купера в СМГ.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.
2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.
3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.
4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие /

Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.

**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 15**

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(8 семестр)

**М-5 ТЕМА 24.** Система соматических упражнений Томаса Хана

**Время:** 6 учебных часов

**ВОПРОСЫ:**

1. Понятия: «соматическое упражнение», «система соматических упражнений».

2. Система соматических упражнений Томаса Хана.

3. Основные принципы построения программы соматических упражнений.

4. Особенности применения соматических упражнений Томаса Хана в вариативном компоненте учебной программы для специальных медицинских групп «Физическая культура и здоровье» и учебной программы для учреждений высшего образования (группа специального учебного отделения) «Физическая культура».

5. Показания, ограничения и противопоказания к применению соматических упражнений Томаса Хана при заболеваниях различных систем и органов.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** гимнастические коврики, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, мячи, скакалки.

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.

2. Составление индивидуальных программ с использованием соматических упражнений Томаса Хана для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

3. Составление плана-конспекта занятий физической культуры с использованием соматических упражнений Томаса Хана в СМГ.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.

2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.

3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.

4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие / Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.

**ПЛАН  
ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 16**

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(8 семестр)

**М-5 ТЕМА 26.** Система гимнастических упражнений хатха-йога

**Время:** 4 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Восточная медицина о лечебном действии физических упражнений.
2. Характеристика физических упражнений, применяемых в гимнастике хатха-йога.
3. Физиологическое воздействие гимнастических упражнений системы хатха-йога. Особенности применения физических упражнений системы хатха-йога в вариативном компоненте учебной программы для специальных медицинских групп «Физическая культура и здоровье» и учебной программы для учреждений высшего образования (группа специального учебного отделения) «Физическая культура».
4. Методические рекомендации по организации занятий.
5. Показания, ограничения и противопоказания к применению упражнений гимнастики хатха-йога при заболеваниях различных систем и органов.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** гимнастические коврики, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, мячи, скакалки.

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.
2. Составление индивидуальных программ с использованием гимнастических упражнений Хатха-йога.
3. Составление планов-конспектов занятий физической культурой с использованием гимнастических упражнений Хатха-йога.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.
2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.
3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.

4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие / Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.



**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 17**

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(8 семестр)

**М-5 ТЕМА 27** Оздоровительные системы Китая

*Время: 4 учебных часа*

**ВОПРОСЫ:**

1. Оздоровительные системы Китая, их характеристика.
2. Клинико-физиологическое обоснование влияния систем Китая на организм человека.
3. Характеристика дыхательной гимнастики цигун.
4. Основные принципы гимнастик у-шу, кай-мен
5. Особенности применения физических упражнений оздоровительных систем Китая в вариативном компоненте учебной программы для специальных медицинских групп «Физическая культура и здоровье» и учебной программы для учреждений высшего образования (группа специального учебного отделения) «Физическая культура».
6. Показания, ограничения и противопоказания к применению элементов оздоровительных систем Китая при заболеваниях различных систем и органов.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** гимнастические коврики, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, мячи, скакалки.

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.
2. Составление планов-конспектов занятий с элементами системы оздоровления Н.М. Амосова для учащихся специальных медицинских групп и студентов специального учебного отделения.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.
2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.
3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.
4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие /

Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.

**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 18**

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(8 семестр)

**М-5 ТЕМА 29.** Дыхательные практики

**Время:** 4 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, ее сущность.

2. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко, ее сущность.

3. Звуковая гимнастика, ее сущность.

4. Особенности применения парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, методики волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко, звуковой гимнастики в вариативном компоненте учебной программы для специальных медицинских групп «Физическая культура и здоровье» и учебной программы для учреждений высшего образования (группа специального учебного отделения) «Физическая культура».

5. Показания, ограничения и противопоказания к применению дыхательных практик А.Н.Стрельниковой, К. Бутейко и звуковой гимнастики при заболеваниях различных систем и органов.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** гимнастические коврики, гимнастическая скамейка.

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.

2. Составление планов-конспектов занятий с элементами гимнастики А.Н.Стрельниковой для учащихся специальных медицинских групп и студентов специального учебного отделения.

3. Составление планов-конспектов занятий с элементами дыхательной гимнастики К. Бутейко для учащихся специальных медицинских групп и студентов специального учебного отделения.

4. Составление планов-конспектов занятий с элементами звуковой гимнастики для учащихся специальных медицинских групп и студентов специального учебного отделения.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.

2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.

3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.

4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие / Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.

**ПЛАН  
ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 19**

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»  
(8 семестр)

**М-5 ТЕМА 30.** Психофизическая тренировка Каролиса Динейко

**Время:** 4 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Понятие «психофизическая тренировка».
2. Психофизическое направление в физической культуре.
3. Значение активной сознательности в физической деятельности.
4. Особенности применения методики психофизической тренировки К. Динейко в вариативном компоненте учебной программы для специальных медицинских групп «Физическая культура и здоровье» и учебной программы для учреждений высшего образования (группа специального учебного отделения) «Физическая культура».
5. Показания, ограничения и противопоказания к применению психофизической тренировки К. Динейко при заболеваниях различных систем и органов.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** гимнастические коврики, гимнастическая скамейка.

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.
2. Составление планов-конспектов занятий с элементами методики психофизической тренировки К. Динейко для учащихся специальных медицинских групп и студентов специального учебного отделения.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бахрах, И. И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. – 108 с.
2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь : учеб.-метод. пособие / Е. С. Ванда. – Минск : БГУФК, 2013. – 92 с.
3. Лепешинская, И.А. Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2011. – 55 с.
4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие /

Т. А. Глазко [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Мин. гос. лингвист. ун-т ; [под ред. Т. А. Глазко, В. Я. Борисова]. – Минск : МГЛУ, 2009. – 129 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов [и др.]. – М.– Берлин : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие. Ч. 1. Врачебный контроль, самоконтроль / П. П. Кахнович [и др.] ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Гродн. гос. мед. ун-т ; под ред. А. В. Разницына. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 56 с.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. – Красноярск ; : СФУ, 2014. – 218 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М.–Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.