



Учебное  
электронное издание

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ ИМЕНИ А. Д. САХАРОВА  
БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

---

*Допущено Министерством образования  
Республики Беларусь в качестве электронного  
учебного пособия для студентов учреждений  
высшего образования по специальностям*

*1-80 02 01 – Медико-биологическое дело*

*1-33 01 05 – Медицинская экология*

*1-31 04 05 – Медицинская физика*

*1-100 01 01 – Ядерная и радиационная  
безопасность*

*1-43 01 06 – Энергоэффективные технологии и  
энергетический менеджмент*

*1-33 01 07 – Природоохранная деятельность  
(по направлениям)*

*1-40 05 01 – Информационные системы и  
технологии (по направлениям)*

Минск  
МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ  
2021

УДК 796 (075.8)  
ББК 75я7

Мастер-диск «Физическая культура», утв. к изд. Министерством образования Республики Беларусь № 03-01-21/9234/дс от 16.11.2020 г.

*Авторы:* кандидат филологических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ *М. М. Круталевич*; кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ *О. Н. Онищук*; старший преподаватель кафедры физического воспитания МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ *И. П. Аверина*; старший преподаватель кафедры физического воспитания МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ *Н. А. Гришанович*; старший преподаватель кафедры физического воспитания МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ *А. Д. Жак*; старший преподаватель кафедры физического воспитания МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ *К. Н. Новожилова*; старший преподаватель кафедры физического воспитания МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ *О. И. Хадасевич*; преподаватель кафедры физического воспитания МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ *М. Н. Цыганенко*

Под редакцией кандидата филологических наук, доцента, заведующего кафедрой физического воспитания МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ *М. М. Круталевича*

**Физическая** культура : электронное учебное пособие [Электронный ресурс] / М. М. Круталевич [и др.] ; под ред. М. М. Круталевича. – Электрон. дан. (12,0 МБ). – Минск : МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ, 2021. – Электрон. носитель.

Электронное учебное пособие разработано для студентов учреждений высшего образования по дисциплине «Физическая культура». Издание включает 4 раздела (теоретический, практический, контроля знаний, вспомогательный) необходимые для освоения дисциплины. Предназначается для студентов специальностей 1-80 02 01 – Медико-биологическое дело, 1-33 01 05 – Медицинская экология, 1-31 04 05 – Медицинская физика, 1-100 01 01 – Ядерная и радиационная безопасность, 1-43 01 06 – Энергоэффективные технологии и энергетический менеджмент, 1-33 01 07 – Природоохранная деятельность (по направлениям), 1-40 05 01 – Информационные системы и технологии (по направлениям).

*Минимальные системные требования:* процессор *Intel Pentium* (или аналогичный других производителей) 1 ГГц ; RAM 512 МБ (ОЗУ) ; 512 МБ свободного дискового пространства ; операционная система *Microsoft Windows 2000 SP 4 / XP SP 2 / Vista* (32 бит) или более поздние версии ; программное обеспечение *Adobe Acrobat Reader* (или аналогичный продукт для чтения файлов формата *Portable Document Format*).

Номер гос. регистрации в НИРУП «Институт прикладных программных систем» 1772125321 от 08.04.2021 г.

Номер регистрации в МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ 1 от 14.09.2021 г.

Объем 12,0 МБ

© МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ, 2021

Компьютерная верстка и оформление *В. О. Лемешевского*

220070, Минск, ул. Долгобродская 23/1, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Физическая культура» как учебная дисциплина определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в учебно-воспитательном процессе на всем протяжении обучения в соответствии с требованиями к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста. По своему месту в системе подготовки специалистов физическая культура связана с другими учебными и научными дисциплинами, которые взаимно обогащают или дополняют друг друга, использует как теоретические, так и практические достижения, например, в области биологии, анатомии, физиологии человека, химии, физики и др.

Основной целью создания данного электронного учебно-методического комплекса является систематизация теоретического и учебно-методического материала по физической культуре и спорту, способствующего целевому использованию соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, формированию потребности в здоровом образе жизни и подготовке к профессиональной деятельности.

Обозначенная цель предполагает решение следующих задач:

- понимание и принятие обучающимся 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.

Структура данного ЭУМК включает:

- 1) пояснительную записку;
- 2) теоретический раздел;
- 3) практический раздел;
- 4) раздел контроля знаний;
- 5) вспомогательный раздел.

В пояснительной записке определены цели и задачи ЭУМК.

Теоретический раздел включает материалы для восьми лекций, тематика которых определена типовой учебной программой по дисциплине «Физическая культура», представленной во вспомогательном разделе данного ЭУМК.

Учебный материал, излагаемый на лекционных занятиях, создает представление о физической культуре в системе образования Республики Беларусь, об ее общественном значении, здоровом образе жизни, естественнонаучных основах физического воспитания и контроле физического состояния организма, основах методики самостоятельных занятий, международном и национальном олимпийском движении, профессионально-прикладной физической подготовке, гармоничном формировании организма человека посредством развития физических качеств.

Практические занятия структурированы таким образом, чтобы студенты приобретали умения и навыки занятий физической культурой посредством использования разнообразных форм и методов в учебное и вне-учебное время. Предложены физические упражнения для осуществления текущего контроля за освоением учебной дисциплины, тестирования сформированности двигательных умений и навыков в изучаемой дисциплине.

Для проверки знаний студентов и усвоения ими пройденного теоретического материала в учебно-методическом комплексе содержатся контрольные вопросы в разделе контроля знаний. Дополнительно предложены примерные темы рефератов для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ и группе ЛФК.

Вспомогательный раздел включает учебную программу дисциплины, нормативно-правовые документы и перечень рекомендуемой литературы.

ЭУМК предназначено для проведения теоретических и практических занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальностей

- 1-31 04 05 Медицинская физика;
- 1-100 01 01 Ядерная и радиационная безопасность;
- 1-43 01 06 Энергоэффективные технологии и энергетический менеджмент;
- 1-40 05 01 Информационные системы и технологии (по направлениям);
- 1-33 01 07 Природоохранная деятельность (по направлениям);
- 1-33 01 05 Медицинская экология;
- 1-80 02 01 Медико-биологическое дело.

Алгоритм установки, запуска и эксплуатации ЭУМК по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется с сайта учреждения образования «Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета и может

быть запущен по следующей схеме: режим доступа – <http://www.iseu.bsu.by/> → образовательные подразделения → факультет экологической медицины → кафедра физического воспитания → ЭУМК. После входа доступ к материалам ЭУМК осуществляется путем скачивания файла с последующим его открытием. Открытый файл содержит материалы всех разделов комплекса. Вход осуществляется нажатием левой клавиши мышки на соответствующий раздел, а внутри раздела – на PDF-значок для доступа к соответствующим материалам.

Подготовленный электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Физическая культура» будет содействовать повышению эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся, использованию индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций выпускника.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

*Конспект лекций по учебной дисциплине и мультимедийные презентации:*

|           |  |   |   |
|-----------|--|---|---|
| Лекция 1. | Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь.        |    |    |
| Лекция 2. | Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия.                                  |    |    |
| Лекция 3. | Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма. |    |    |
| Лекция 4. | Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма. |  |  |
| Лекция 5. | Основы методики самостоятельных занятий.   |  |  |
| Лекция 6. | Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение.    |  |  |
| Лекция 7. | Профессионально-прикладная физическая подготовка.  |  |  |
| Лекция 8. | Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств.         |  |  |

## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### *Учебно-методические материалы:*

План занятий по учебной дисциплине для обучающихся в основной и подготовительной группах.



---

План занятий по учебной дисциплине для обучающихся в специальных медицинских группах.



---

Практические занятия (видео).



## РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

*Материалы к промежуточному/итоговому контролю знаний и текущей аттестации:*

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек и юношей.



---

Тематика рефератов для студентов СМГ.



---

Вопросы по теоретическому курсу учебной дисциплины.



## ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Учебно-программная документация:

Физическая культура : типовая учебная программа для учреждений высшего образования. Утв. Министерством образования Республики Беларусь. Рег. № ТД-СГ.025/тип. / Министерство образования Республики Беларусь.. – Минск : РИВШ, 2017. – 31 с.



Физическая культура : учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей 1-80 02 02 Медико-биологическое дело; 1-33 01 05 Медицинская экология; 1-31 04 05 Медицинская физика; 1-100 01 01 Ядерная и радиационная безопасность; 1-43 01 06 Энергоэффективные технологии и энергетический менеджмент; 1-33 01 07 Природоохранная деятельность (по направлениям); 1-40 05 01 Информационные системы и технологии (по направлениям). Рег. № УД-65-2017/уч. – Минск : Международный государственный экологический институт им. А. Д. Сахарова БГУ, 2017. – 90 с.



Нормативные правовые документы.



Список основной литературы.



Список дополнительной литературы.

