



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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Учебно-методический комплекс
по специальностям*

1-31 04 05 – Медицинская физика

1-33 01 05 – Медицинская экология

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

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

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

1-80 02 01 – Медико-биологическое дело

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

Минск
МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ
2018

УДК 796 (075.8)
ББК 75я7

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*

Физическая культура : учебно-методический комплекс [Электронный ресурс] / М. М. Круталевич, О. Н. Онищук, И. П. Аверина, Н. А. Гришанович, А. Д. Жак, К. Н. Новожилова, О. И. Хадасевич, М. Н. Цыганенко. – Электрон. дан. (11,6 МБ). – Минск : МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ, 2018. – Электрон. носитель.

Издание является электронным учебно-методическим комплексом по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальностям 1-33 01 05 – Медицинская экология, 1-31 04 05 – Медицинская физика, 1-33 01 05 – Медицинская экология, 1-33 01 07 – Природоохранная деятельность (по направлениям), 1-40 05 01 – Информационные системы и технологии (по направлениям), 1-43 01 06 – Энергоэффективные технологии и энергетический менеджмент, 1-80 02 01 – Медико-биологическое дело, 1-100 01 01 – Ядерная и радиационная безопасность учреждения образования “Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова” Белорусского государственного университета. ЭУМК включает 4 раздела (теоретический, практический, контроля знаний, вспомогательный) необходимые для освоения дисциплины.

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» 1771815679 от 31.05.2018 г.

Объем 11,6 МБ

© МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ, 2018

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, способствующая 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.

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 внеучебное 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. Дополнительно предложены примерные темы рефератов для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ и группе ЛФК.

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.

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.



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.



Список рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов.

