

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

(с приложением в QR-кодах)

Под общей редакцией М. М. Круталевича

Минск  
РИВШ  
2025

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>6</b>
<b>Глава 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ.....</b>	<b>10</b>
1.1. Цель и задачи учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования Республики Беларусь и ее место в системе социально-гуманитарных наук.....	11
1.2. Нормативная правовая база по организации образовательного процесса .....	13
1.3. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования Республики Беларусь. Формы организации учебного процесса по физическому воспитанию.....	17
1.4. Организация учебного процесса по физической культуре в учебных группах .....	26
1.5. Средства физической подготовки .....	37
1.6. Зачетные требования и обязанности студентов .....	43
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>49</i>
<i>Рекомендуемая литература .....</i>	<i>49</i>

<b>Глава 2. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ .....</b>	<b>51</b>
2.1. Основные понятия, сущность, компоненты и критерии здоровья. Факторы здоровья .....	51
2.2. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.....	58
2.3. Основные компоненты здорового образа жизни .....	62
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>81</i>
<i>Рекомендуемая литература .....</i>	<i>81</i>

<b>Глава 3. ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА.....</b>	<b>83</b>
3.1. Естественные-научные основы физического воспитания .....	83
3.1.1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.....	84
3.1.2. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой.....	88
3.1.3. Системы организма.....	93
<i>Контрольные вопросы .....</i>	<i>109</i>
<i>Рекомендуемая литература .....</i>	<i>110</i>
3.2. Контроль физического состояния организма .....	111
3.2.1. Двигательный режим как неотъемлемый компонент здорового образа жизни.....	111
3.2.2. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма.....	118
3.2.3. Классификация физических упражнений.....	126
3.2.4. Состояние и показатели тренированности .....	132
<i>Контрольные вопросы .....</i>	<i>138</i>
<i>Рекомендуемая литература .....</i>	<i>139</i>

<b>Глава 4. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ .....</b>	<b>140</b>
4.1. Задачи и формы самостоятельных занятий, методика их применения .....	141
4.2. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС.....	147

4.3. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	152
4.4. Современные оздоровительные системы .....	157
4.5. Составление индивидуальных комплексов упражнений .....	162
4.6. Особенности самостоятельных занятий женщин.....	164
<i>Контрольные вопросы</i> .....	165
<i>Рекомендуемая литература</i> .....	166

## **Глава 5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОБЩЕСТВЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ.**

<b>МЕЖДУНАРОДНОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ .....</b>	<b>168</b>
5.1. Сущность и содержание физической культуры.....	168
5.2. Общекультурные и специфические функции физической культуры .....	170
5.3. Спорт и спорт высших достижений .....	173
5.4. Олимпизм и олимпийское движение .....	179
5.5. Беларусь на Олимпийских играх .....	192
<i>Контрольные вопросы</i> .....	201
<i>Рекомендуемая литература</i> .....	201

## **Глава 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....**

6.1. Цель и задачи ППФП студентов. Основные факторы (структурные компоненты) ППФП.....	202
6.2. Методика подбора средств ППФП студентов .....	208
6.3. Организация и формы ППФП студентов.....	212
6.4. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре .....	220
<i>Контрольные вопросы</i> .....	225
<i>Рекомендуемая литература</i> .....	225

## **Глава 7. ГАРМОНИЧНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ .....**

7.1. Типы телосложения и пропорции тела .....	227
---	-----

7.2. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок.	
Бодибилдинг .....	236
7.3. Основы спортивного питания .....	243
7.4. Допинг и его негативные последствия .....	247
<i>Контрольные вопросы</i> .....	253
<i>Рекомендуемая литература</i> .....	253
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	255
<b>ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> .....	256
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> .....	258