

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «МИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ЛИНГВИСТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальностей:

1-21 06 01 «Современные иностранные языки (по направлениям)»;
1-23 01 02 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций
(по направлениям)».

Авторы-составители:

Лукашенко М.В.; Глазько Т.А.;
Борисов В.Я.; Лепешинская И.А.

Рассмотрено и утверждено
на заседании Редакционного совета Минского государственного
лингвистического университета. Протокол № 3-58 от 24.11.2020 г.

Регистрационное свидетельство № 1142228892 от 05.07.2022

Доступ к интерактивному ресурсу по ссылке:

<https://moodle.mslu.by/course/view.php?id=1671>

Минск, 2022

УДК 796(075.8)(0.034)
ББК 75я73
Э 45

Рекомендовано Редакционным советом Минского государственного лингвистического университета. Протокол № 3-58 от 24.11.2020 г.

Рецензенты: кандидат педагогических наук, профессор *В. А. Коледа* (БГУ); кандидат педагогических наук, доцент *В. Л. Алешкевич* (БГПУ).

Э 45 **Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Физическая культура» / М. В Лукашенко; Т. А. Глазько; В. Я. Борисов; И. А. Лепешинская. – Минск: МГЛУ, 2022.**

ISBN 978-985-28-0074-7

Содержание ЭУМК направлено на ознакомление студентов с основными понятиями и сведениями по теории и методике физического воспитания и основам здорового образа жизни, предоставление возможности для тренировки, направленной на развитие физических качеств и профилактику заболеваний, а также самоконтроля степени освоения теоретического материала и оценки уровня функциональной и двигательной подготовленности.

Рекомендуется использовать в качестве основного издания для обучения студентов по направлениям специальностей: 1-21 06 01 «Современные иностранные языки (по направлениям)»; 1-23 01 02 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (по направлениям)».

УДК 796(075.8)(0.034)
ББК 75я73

ISBN 978-985-28-0074-7

© Лукашенко М.В.; Глазько Т.А.;
Борисов В.Я.; Лепешинская И.А., 2022
© УО “Минский государственный
лингвистический университет”, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ЭУМК по учебной дисциплине «Физическая культура» включает в себя следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- учебная программа по учебной дисциплине;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- раздел контроля;
- вспомогательный раздел.

В разделе «Учебная программа по учебной дисциплине» содержится утвержденная учебная программа «Физическая культура» УВО МГЛУ для специальностей: 1-21 06 01 «Современные иностранные языки (по направлениям)»; 1-23 01 02 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (по направлениям)».

Теоретический раздел ЭУМК содержит материалы теоретического раздела учебной программы по дисциплине для спортивного, основного, подготовительного и специального учебных отделений, которые систематизированы в зависимости от курса обучения.

Структурными элементами теоретического раздела являются: материалы бесед; мультимедийные презентации.

Практический раздел ЭУМК содержит материалы для проведения практических занятий.

Структурными элементами практического раздела являются комплексы упражнений различной направленности (для развития физических качеств, комплексы корригирующих упражнений для студентов, имеющих заболевания); модули по видам спорта и направлениям фитнеса.

Раздел контроля ЭУМК содержит контрольные тесты для оценки функциональной и физической подготовленности студентов основного, подготовительного и специального учебных отделений, позволяющие определить эффективность образовательного процесса по дисциплине.

Структурными элементами **вспомогательного раздела** являются:

- учебные издания МГЛУ: монографии, учебные и учебно-методические пособия, методические рекомендации, изданные ППС;
- кафедры (перечень и краткие аннотации);
- список учебных изданий, нормативных документов и информационно-аналитических материалов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины;
- список изданий по дисциплине, имеющихся в библиотеке МГЛУ; учебно-методические карты;
- порядок распределения обучающихся в учебные отделения по

дисциплине «Физическая культура».

Пояснительная записка к электронному учебно-методическому комплексу по учебной дисциплине «Физическая культура» для направления специальностей 1-21 06 01 «Современные иностранные языки (по направлениям)»; 1-23 01 02 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (по направлениям)».

ЭУМК разработан для студентов, обучающихся по направлениям специальностей: 1-21 06 01 «Современные иностранные языки (по направлениям)»; 1-23 01 02 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (по направлениям)» в соответствии с нормативной и учебно-программной документацией, типовой учебной программой для учреждений высшего образования Республики Беларусь, утвержденной Министерством образования РБ 27 июня 2017 г., регистр. № ТД-СГ.025/тип., учебным планом учреждения высшего образования, учебной программой учреждения высшего образования по дисциплине «Физическая культура».

ЦЕЛЬ ЭУМК:

Цель ЭУМК по учебной дисциплине «Физическая культура»: формирование социально-личностных компетенций обучающихся, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Задачи изучения ЭУМК по учебной дисциплине «Физическая культура»:

- понимать и принимать обучающимся социальную роль и ценность физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- овладеть знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- использовать средства физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- овладеть опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

ЭУМК по учебной дисциплине «Физическая культура» включает в себя следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- учебная программа по учебной дисциплине;
- теоретический раздел;

- практический раздел;
- раздел контроля знаний;
- вспомогательный раздел.

В разделе «Учебная программа по учебной дисциплине» содержится утвержденная учебная программа «Физическая культура» УВО МГЛУ для специальностей: 1-21 06 01 «Современные иностранные языки (по направлениям)»; 1-23 01 02 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (по направлениям)».

Теоретический раздел ЭУМК содержит материалы теоретического раздела учебной программы по дисциплине для спортивного, основного, подготовительного и специального учебных отделений, которые систематизированы в зависимости от курса обучения.

Структурными элементами теоретического раздела являются: материалы бесед; мультимедийные презентации.

Практический раздел ЭУМК содержит материалы для проведения практических занятий.

Структурными элементами практического раздела являются комплексы упражнений различной направленности (для развития физических качеств, комплексы корригирующих упражнений для студентов, имеющих заболевания); модули по видам спорта и направлениям фитнеса.

Раздел контроля ЭУМК содержит контрольные тесты для оценки функциональной и физической подготовленности студентов основного, подготовительного и специального учебных отделений, позволяющие определить эффективность образовательного процесса по дисциплине.

Структурными элементами *вспомогательного раздела* являются:

- учебные издания МГЛУ: монографии, учебные и учебно-методические пособия, методические рекомендации, изданные ППС кафедры (перечень и краткие аннотации);
- список учебных изданий, нормативных документов и информационно-аналитических материалов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины;
- список изданий по дисциплине, имеющихся в библиотеке МГЛУ; учебно-методические карты;
- порядок распределения обучающихся в учебные отделения по дисциплине «Физическая культура».

Отличительной особенностью настоящего ЭУМК по дисциплине «Физическая культура» является обновленное содержание, практическая ориентированность, усиление роли студента в организации самостоятельной работы по дисциплине.

Содержание ЭУМК направлено на ознакомление студентов с основными понятиями и сведениями по теории и методике физического воспитания и основам здорового образа жизни, предоставление возможности для тренировки, направленной на развитие физических качеств и профилактику заболеваний, а

также самоконтроля степени освоения теоретического материала и оценки уровня функциональной и двигательной подготовленности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по использованию электронного учебно-методического комплекса
«Физическая культура»

Настоящий электронно-методический комплекс «Физическая культура» (авторы-составители М.В. Лукашенко, Т.А. Глазко, В.Я. Борисов, И.А.Лепешинская) рекомендуется использовать в качестве основного издания для обучения по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальностей

1-21 06 01 «Современные иностранные языки (по направлениям)»;

1-23 01 02

«Лингвистическое обеспечение
межкультурных коммуникаций

(по направлениям)».

ЭУМК разработан в соответствии с:

- типовой учебной программой «Физическая культура»;
- рабочим учебным планом;
- учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура».

Цель комплекса состоит в формировании социально-личностных компетенций обучающихся, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В начале работы с ЭУМК рекомендовано ознакомиться с титульным листом, содержанием, пояснительной запиской и методическими рекомендациями к комплексу.

В ЭУМК представлена учебная программа по дисциплине «Физическая культура», которая содержит все необходимые разделы для её освоения обучающимися (теоретический, практический разделы, контроль и др.).

ЭУМК содержит теоретический раздел для студентов I–IV курсов (1-8 семестры), представленный в виде бесед по изучаемой дисциплине, соответствующих темам теоретического раздела типовой программы по учебной дисциплине «Физическая культура».

В практическом разделе представлены модули по видам спорта (мини-футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, атлетическая гимнастика, таэквондо, туризм, ориентирование спортивное) и направлениям фитнеса (аэробика, шейпинг, фитнес-йога, пилатес, скандинавская ходьба), которые развиваются на базе кафедры физического воспитания и спорта МГЛУ, а также комплексы упражнений, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости).

Большинство комплексов сопровождаются презентациями, которые помогают пониманию и усвоению предлагаемого материала. В практическом разделе также представлены комплексы корригирующих упражнений для студентов, имеющих заболевания различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной,

эндокринной, зрительной, мочеполовой и опорно-двигательного аппарата), сопровождаемые фотографиями упражнений, для лучшего восприятия их студентами.

Весь материал теоретического и практического разделов предназначен не только для аудиторной, но и внеаудиторной работы.

Раздел контроля представлен перечнем тестов для оценки функциональной и физической подготовленности студентов. Для контроля знаний в каждой беседе представлены вопросы по теме, на которые студент должен ответить.

Вспомогательный раздел представлен:

- монографиями, учебными и учебно-методическими пособиями, методическими рекомендациями, изданными в МГЛУ профессорско-преподавательским составом кафедры;
- списком учебных изданий, нормативных документов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины (основная и дополнительная литература);
- списком изданий по дисциплине, имеющихся в библиотеке МГЛУ;
- учебно-методическими картами по дисциплине для каждого курса обучения;
- документальным обоснованием организации распределения обучающихся в учебные отделения по дисциплине «Физическая культура».

Содержание ЭУМК скомпоновано таким образом, который позволит обучающимся найти необходимые для них разделы и темы.