МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Учреждение образования
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Ректор учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

С.П.Рубникович

05.11.2026

Рег. № УД-07-207/2627/ф./ин.

Контрольный экземпляр

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(для иностранных граждан)

Учебная программа учреждения образования по факультативной дисциплине для специальностей:

7-07-0911-01 «Лечебное дело»;
7-07-0911-06 «Педиатрия»;
7-07-0911-03 «Стоматология»;
7-07-0912-01 «Фармация»

2026

Учебная программа учреждения образования по факультативной дисциплине разработана на основе примерной учебной программы для учреждений высшего образования, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20.05.2026 № 106, учебного плана учреждения образования по специальности 7-07-0911-01 «Лечебное дело», утвержденного 15.04.2026, регистрационный № 7-07-0911-01/2627, учебного плана учреждения образования по специальности 7-07-0911-06 «Педиатрия», утвержденного 15.04.2026, регистрационный № 7-07-0911-06/2627, учебного плана учреждения образования по специальности 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело», утвержденного 15.04.2026, регистрационный № 7-07-0911-02/2627, учебного плана учреждения образования по специальности 7-07-0911-03 «Стоматология», утвержденного 15.04.2026, регистрационный № 7-07-0911-03/2627, учебного плана учреждения образования по специальности 7-07-0912-01 «Фармация», утвержденного 15.04.2026, регистрационный № 7-07-0912-01/2627

СОСТАВИТЕЛИ:

Д.Б.Рукавицын, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет», кандидат педагогических наук, доцент;

Н.М.Стринкевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»;

А.В.Денисова, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖЕНИЮ:

кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»
(протокол № 8 от 19.03.2026);

Методической комиссией гуманитарных дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»
(протокол № 3 от 05.11.2026)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Физическая культура» - факультативная дисциплина, направленная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических способностей студентов.

Цель изучения факультативной дисциплины «Физическая культура» состоит в формировании у студентов компетенций, необходимых для применения средств физической культуры в совершенствовании профессионально важных психофизических качеств.

Задачи факультативной дисциплины «Физическая культура»:

освоение студентами знаний о назначении и методологии применения средств профессионально-прикладной физической подготовки в контексте будущей профессиональной деятельности;

изучение особенностей применения средств профессионально-прикладной физической подготовки при наличии различных отклонений в состоянии здоровья;

формирование навыков применения основных методик организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В результате изучения факультативной дисциплины «Физическая культура» студент должен

знать:

основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры, спорта и формирования здорового образа жизни населения;

роль и значение физической культуры в развитии личности и профессиональной подготовке специалиста;

теоретико-методические, гигиенические и организационные основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

методику планирования, дозирования нагрузки и контроля эффективности занятий физическими упражнениями;

правила безопасности при организации и проведении занятий физической культурой;

технические, тактические основы и правила изучаемых видов спорта и направлений фитнеса;

принципы построения занятий физической культурой, направленных на достижение высокого уровня физической подготовленности;

историю и традиции отечественного спорта, роль физической культуры в укреплении здоровья и патриотическом воспитании;

противопоказанные физические упражнения и виды физической активности при имеющемся заболевании для студентов специальной медицинской группы (СМГ);

уметь:

применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического состояния;

выполнять технические приемы и двигательные действия (а также их сочетания и элементы) в рамках изучаемого вида спорта и направления фитнеса в соответствии с методическими требованиями;

дозировать (нормировать) физическую нагрузку на основе самоконтроля и объективных показателей функционального состояния и здоровья;

демонстрировать сформированные двигательные умения и навыки при выполнении контрольных упражнений и в соревновательной деятельности;

использовать индивидуальный и социальный физкультурно-спортивный опыт для достижения личностных и профессиональных целей;

соблюдать требования и правила безопасности при выполнении физических упражнений и в ходе учебных занятий;

организовывать и реализовывать самостоятельную двигательную активность для улучшения физического состояния, повышения уровня общей физической и специальной (технической) подготовленности;

использовать знания о достижениях белорусских спортсменов в процессе гражданско-патриотического самообразования и просветительской деятельности;

подбирать корригирующие средства физической культуры с учетом имеющегося заболевания; определять степень реакции и уровень адаптации организма на физическую нагрузку (для студентов СМГ);

владеть:

правилами применения средств физической культуры для адаптации к учебной нагрузке и требованиям будущей профессиональной деятельности;

методами самоконтроля, включающими оценку функционального состояния и уровня работоспособности, а также методами дозирования физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности;

правилами ведения здорового образа жизни, включая самостоятельное планирование двигательной активности, восстановление и физическое самосовершенствование;

методами популяризации ценностей отечественного спорта и здорового образа жизни в студенческой среде;

правилами применения современных методик занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, включая развитие и поддержание двигательных способностей, совершенствование техники двигательных действий, профилактику заболеваний;

правилами соблюдения безопасности при проведении занятий, профилактики травматизма и оказания первой помощи при повреждениях, связанных с физической нагрузкой;

методами организации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, включая подготовку, судейство, учет и отчетность;

навыками поддержания уровня общей физической подготовленности, обеспечивающей укрепление здоровья, повышение устойчивости организма к

заболеваниям и стрессовым факторам, а также функциональную готовность к успешной учебной и будущей профессиональной деятельности.

навыками использования средств физической активности (с учетом противопоказаний при имеющемся заболевании) для повышения адаптации к учебной и в последующем к профессиональной деятельности.

Всего на изучение факультативной дисциплины отводится 354[1]/204[2]//286[3]/202[4] академических часа, из них 354[1]/204[2]/286[3]/202[4]

Форма получения образования – очная (дневная).

Промежуточная аттестация по специальности учебным планом не предусмотрена.

[1] Для специальности 7-07-0911-01 «Лечебное дело»;
[2] Для специальности 7-07-0911-06 «Педиатрия»;
[3] Для специальности 7-07-0911-03 «Стоматология»;
[4] Для специальности 7-07-0912-01 «Фармация».

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО СЕМЕСТРАМ

Код, название специальности	Курс	Семестр	Общее количество академических часов	Количество аудиторных часов
				практических занятий
7-07-0911-01 «Лечебное дело»	I	1	38	38
		2	36	36
	II	3	38	38
		4	34	34
	III	5	38	38
		6	34	34
	IV	7	40	40
		8	34	34
	V	9	36	36
		10	26	26
Всего			**354**	**354**
7-07-0911-06 «Педиатрия»	III	5	38	38
		6	32	32
	IV	7	38	38
		8	34	34
	V	9	34	34
		10	28	28
Всего			**204**	**204**
7-07-0911-03 «Стоматология»	I	1	38	38
		2	34	34
	II	3	34	34
		4	34	34
	III	5	36	36
		6	36	36
	IV	7	40	40
		8	34	34
Всего			**286**	**286**
7-07-0912-01 «Фармация»	I	1	34	34
		2	34	34
	II	3	36	36
		4	34	34
	III	5	32	32
		6	32	32
Всего			**202**	**202**

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ
СОГЛАСНО СОДЕРЖАНИЮ ФАКУЛЬТАТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

для специальности 7-07-0911-01 «Лечебное дело»

Раздел	Количество часов по семестрам									
	I	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**	**IX**	**X**
Гимнастика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
Атлетическая гимнастика	6	6	6	4	6	6	6	4	4	2
Баскетбол	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2
Волейбол	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Футбол	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
Настольный теннис, бадминтон	4	4	6	2	6	4	8	2	6	4
Легкая атлетика	8	6	6	8	6	6	6	8	6	6
Лыжный спорт	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Скандинавская ходьба	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего часов	**38**	**36**	**38**	**34**	**38**	**34**	**40**	**34**	**36**	**26**
Всего часов по факультативной дисциплине	**354**									

для специальности 7-07-0911-06 «Педиатрия»

Практическое занятие	Количество часов по семестрам					
	V	**VI**	**VII**	**VIII**	**IX**	**X**
Гимнастика	4	4	4	4	4	2
Атлетическая гимнастика	6	4	6	4	6	2
Баскетбол	4	4	4	4	4	4
Волейбол	2	2	2	2	2	2
Футбол	4	4	4	4	4	4
Настольный теннис, бадминтон	4	2	6	2	2	2
Легкая атлетика	8	6	6	8	6	6
Лыжный спорт	4	4	4	4	4	4
Скандинавская ходьба	2	2	2	2	2	2
Всего часов	**38**	**32**	**38**	**34**	**34**	**28**
Всего часов по факультативной дисциплине	**204**					

для специальности 7-07-0911-03 «Стоматология»

Практическое занятие	Количество часов по семестрам							
	I	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**
Гимнастика	4	4	4	4	4	4	4	4
Атлетическая гимнастика	6	4	4	4	6	6	6	4
Баскетбол	4	4	4	4	4	2	4	4
Волейбол	2	2	2	2	2	2	2	2
Футбол	4	4	4	4	4	4	4	4
Настольный теннис, бадминтон	4	4	6	2	6	6	8	2
Легкая атлетика	8	6	4	8	4	6	6	8
Лыжный спорт	4	4	4	4	4	4	4	4
Скандинавская ходьба	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего часов	**38**	**34**	**34**	**34**	**36**	**36**	**40**	**34**
Всего часов по факультативной дисциплине	**286**							

для специальности 7-07-0912-01 «Фармация»

Практическое занятие	Количество часов по семестрам					
	I	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**
Гимнастика	4	4	4	4	4	4
Атлетическая гимнастика	4	4	4	4	4	4
Баскетбол	4	4	4	4	4	4
Волейбол	2	2	2	2	2	2
Футбол	4	4	4	4	4	4
Настольный теннис, бадминтон	6	6	6	4	4	2
Легкая атлетика	4	4	6	6	4	6
Лыжный спорт	4	4	4	4	4	4
Скандинавская ходьба	2	2	2	2	2	2
Всего часов	**34**	**34**	**36**	**34**	**32**	**32**
Всего часов по факультативной дисциплине	**202**					

Методико-практический раздел

Методико-практический раздел направлен на:

освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта;

составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;

умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку;

применять средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, формирования профессионально важных психофизических качеств;

освоение навыков судейства соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1. Здоровый образа жизни – основа долголетия

Понятие «здоровье», его содержание, критерии, сущность здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Факторы здоровья. Влияние никотина на организм человека. Экология и ее влияние на здоровье. Наследственный фактор и его влияние на здоровье. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Основные правила ЗОЖ. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Показания и противопоказания к применению физических упражнений при различных заболеваниях. Врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена. Гигиенические требования при проведении занятий физическими упражнениями.

2. Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма

Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим и обеспечение мышечной деятельности. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Состояние и показатели тренированности.

3. Классификация физических упражнений

Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения. Специальные, корригирующие, дыхательные упражнения.

4. Основные физические качества

Сила, методы развития (абсолютная и относительная сила; нормирование нагрузки при развитии силовых способностей). Гибкость, методы развития (анатомо-физиологическая характеристика гибкости). Выносливость, методы развития **(**общая и специальная выносливость; физиологические механизмы при воспитании выносливости). Быстрота. Элементарные формы проявления быстроты при выполнении различных видов физических упражнений. Ловкость, как совокупность координационных способностей. Измерители ловкости: координационная сложность задания; точность его выполнения;

время выполнения. Утомление и восстановление. Средства и методы восстановления.

5. Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств

Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Современные оздоровительные системы. Атлетическая гимнастика. Бодибилдинг. Шейпинг. Пилатес. Питание с учетом занятий физическими упражнениями. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия.

6. Основы методики самостоятельных занятий

Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по частоте сердечных сокращений. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности проведения занятий у женщин.

7. Физические упражнения как средство профилактики заболеваний

Осанка. Признаки нормальной осанки (анатомо-физические особенности). Подбор упражнений для коррекции осанки. Классификация физических упражнений для профилактики нарушения осанки. Составление комплексов упражнений для профилактики дегенеративных изменений позвоночника: шейного, грудного и поясничного отделов. Составление комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушений органа зрения. Особенности выполнения физических упражнений с учетом овариального менструального цикла. Особенности подбора и выполнения физических упражнений при патологии дыхательной системы.

11. Физиологические изменения в организме человека в процессе занятий физической культурой

Характеристика основных форм занятий физической культурой (ходьба, бег, плавание, спортивные игры, гигиеническая гимнастика). Методика составления двигательных режимов циклического и ациклического характера при занятиях физической активностью. Величина физической нагрузки, продолжительность и периодичность занятий. Избыточная масса тела и ожирение. Физические нагрузки для коррекции массы тела. Влияние на состояние костной ткани (остеопороз) различного вида физической активности.

СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей физической подготовки. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Для развития физических качеств рекомендуется использовать следующие средства.

Быстрота: общеразвивающие и специальные упражнения спринтера.

Выносливость: средства из различных видов спорта, развивающие общую и специальную выносливость.

Гибкость: общеразвивающие упражнения статического и динамического характера, выполняемые с максимальной амплитудой с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением.

Ловкость, координация движений и равновесие: гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции, и решением двигательных задач в минимальном временном интервале.

Сила: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на тренажерах, гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения с использованием собственного веса и преодолением внешнего сопротивления.

СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Гимнастика. Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и т.д. Упражнения различной сложности, ритмической структуры, длительности и интенсивности. Формы аэробики, шейпинга, танцевальных упражнений и др.

Атлетическая гимнастика. Упражнения с использованием отягощений для улучшения телосложения, укрепления мышц, увеличения мышечной массы и повышения работоспособности.

Баскетбол. Стойка, повороты, передвижение. Ведение, ловля и передачи мяча (одной, двумя руками, с отскоком от пола), Броски (одной, двумя руками, в прыжке).

Волейбол. Пляжный волейбол, парковый волейбол. Стойка и передвижение. Подачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Прием мяча после подачи.

Футбол. Ведение мяча. Передача мяча ногой (левой, правой) партнеру на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Удары мяча ногой (правой, левой) с последующим попаданием в ворота. Перемещения игрока (с мячом, без мяча).

Настольный теннис, бадминтон. Способы хвата ракетки, стойка. Техника подачи, нападающих ударов ракеткой.

Легкая атлетика. Бег и ходьба как естественные локомоции, укрепляющие здоровье, обеспечивающие профилактику заболеваний и увеличение функциональных возможностей организма, использование факторов окружающей среды для проведения закаливающих процедур. Упражнения для освоения рациональной техники передвижений. Нормирование нагрузок. Соотношение бега и ходьбы. Границы пульсовых режимов. Метод равномерного непрерывного бега. Освоение программ оздоровительного бега и ходьбы (скандинавская ходьба и др.).

Лыжный спорт. Выполнение строевых команд на лыжах, передвижение с лыжами и на лыжах различными способами. Техника классических лыжных ходов (одновременный бесшажный, попеременный двухшажный ход), упражнения для ознакомления с техникой конькового способа передвижения на лыжах. Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности.

Скандинавская ходьба. Ходьба с использованием палок для скандинавской ходьбы. Вид двигательной активности, широко используемой в оздоровительной физической культуре.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Для повышения функциональных возможностей организма и совершенствования двигательных способностей в процессе физического воспитания студентов могут быть использованы разнообразные оздоровительные системы и средства.

Дыхательная гимнастика. Система специальных упражнений для регулирования процессов дыхания, улучшения вентиляции легких. Регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Системы дыхания А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др.

Релаксационная гимнастика, основа которой заключается в сочетании физических упражнений с расслаблением.

Ритмическая гимнастика. Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под музыку. Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры.

Аэробика. Система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.) и направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Калланетика. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Комплекс упражнений состоит из 4-х частей.

Фитнес. Общий фитнес, физический и спортивно-ориентированный. Средства фитнеса: виды аэробной направленности (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, подвижные игры); гимнастические упражнения (наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи); упражнения циклического характера (на тредбане, велотренажере и других устройствах); силовые упражнения (с отягощением, со снарядами, с эластичными предметами, с сопротивлением партнера); упражнения на растягивание; упражнения релаксации и рекреации.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Литература

Основная:

1. Круталевич, М. М. Физическая культура : учебное пособие / М. М. Круталевич, О. Н. Онищук, В. А. Самойлова, М. Е. Кобринский, под общ. ред. М. М. Круталевича. – 2-е изд. – Минск : РИВШ, 2026. – 268 с.

2. Сотский, Н. Б. Биомеханика : учебник / Н. Б. Сотский. – Минск : РИВШ, 2023. – 216 с.

Дополнительная:

3. Купчинов, Р. И. Повышение общей работоспособности в физическом воспитании студентов : учеб.- метод. пособие / Р. И. Купчинов. – Минск : БГМУ, 2020. – 99 с.

4. Жадько, Д. Д. Самостоятельная работа студентов по физической культуре в учреждениях высшего образования : учеб.-метод. пособие / Д. Д. Жадько. – Гродно : ГрГМУ, 2020. – 207

5. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Физичская культура» / Т. А. Глазько [и др.]. – Минск : МГЛУ, 2017. – 300 с.

6. Ванда, А. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / А. С. Ванда, Т. А. Глазько. – Минск : БГМУ, 2016. – 152 с.

7. Ванда, А. С. Показанные и противопоказанные упражнения при различных заболеваниях на занятиях физической культурой : метод. рекомендации / Е. С. Ванда, К. Ю. Романов. – Минск : БГМУ, 2015. – 18 с.

8. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Нормальная физиология	Нормальной физиологии	нет	Использовать в образовательном процессе. Протокол № 8 от 19.03.2026

СОСТАВИТЕЛИ:

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет», кандидат педагогических наук, доцент — Д.Б.Рукавицын

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» — Н.М.Стринкевич

Преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» — А.В.Денисова

Оформление учебной программы учреждения образования по факультативной дисциплине и сопроводительных документов соответствует установленным требованиям.

Начальник Управления образовательной деятельности учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» — И.Л.Котович

28.08 2026

Методист учебно-методического отдела Управления образовательной деятельности учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» — Н.А.Кукашинова

28.08. 2026