

Министерство сельского хозяйства и продовольствия
Республики Беларусь

Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины

Е. П. Казимиров

**ВВЕДЕНИЕ В КУРС УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Учебно-методическое пособие

Витебск
ВГАВМ
2019

УДК 796
ББК 75
К14

Рекомендовано к изданию методической комиссией факультета ветеринарной медицины УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины» от 23 апреля 2019 г. (протокол № 11)

Автор:
доцент *Е. П. Казимиров*

Рецензенты:
кандидат педагогических наук, доцент *Г. Б. Шацкий*
(УО ВГУ им. П.М. Машерова);
кандидат педагогических наук, доцент *П. И. Новицкий*
(УО ВГУ им. П.М. Машерова)

Казимиров, Е. П.

Введение в курс учебной дисциплины «Физическая культура»: учеб. - К14 метод. пособие / Е. П. Казимиров. - Витебск : ВГАВМ, 2019. - 24 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины» и написано в соответствии с программой «Физическая культура».

УДК 796
ББК 75

© УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Основные термины и понятия	6
Заключение	19
Литература	21

ВВЕДЕНИЕ

Учебно-методическое пособие «Введение в курс учебной дисциплины «Физическая культура» является кратким сборником основных терминов и понятий, необходимых для успешного освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

В статье 32 «Физическое воспитание обучающихся» Закона Республики Беларусь о физической культуре и спорте указано, что «Физическое воспитание обучающихся при получении высшего образования I ступени в дневной форме получения образования является обязательным в течение всего периода получения образования и осуществляется в форме учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в соответствии с учебно-программной документацией».

Для проведения дополнительной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях, обеспечивающих получение высшего образования, организуется работа кружков, групп, секций по видам спорта.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учетом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Физическое воспитание студентов включает в себя следующие основные направления: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, лечебное.

В разделе «Основные термины и понятия» представлен материал по учебным дисциплинам «Теория физической культуры», «Теория и методика физического воспитания», «Теория и методика спорта», «История физической культуры», «Физиология», «Анатомия», «Спортивная медицина».

Для удобства восприятия материал представлен в табличной форме, термины и понятия даны в алфавитном порядке.

Целью настоящего пособия является успешное 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.

Для реализации, обозначенной выше цели предполагается решение следующих задач:

- понимание и принятие студентом 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.

В учреждении высшего образования общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями учреждения высшего образования.

Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программой возложена на кафедру физического воспитания и спорта. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ

Адаптация	процесс приспособления организма к изменившимся условиям окружающей среды, жизни, рода деятельности.
Адаптивная физическая культура	вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.
Акселерация	ускоренное физическое, половое и умственное развитие детей, подростков и юношей.
Анамнез	совокупность сведений о жизни больного (спортсмена) и развитии болезни, получаемых путем опроса больного (спортсмена) или из других источников.
Антропометрия	совокупность методов и приемов измерений человеческого тела.
Атрофия	прижизненное уменьшение объема и массы органа или ткани, сопровождающееся снижением или прекращением их функции, в основе которого лежит нарушение питания ткани. А. подразделяют на физиологическую (возрастную) и патологическую (вследствие сдавления тканей опухолью, гипсовой повязкой и т.п.).
Базовая физическая культура	фундаментальная часть физической культуры, включенная в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора обеспечения базового уровня физической подготовленности
Болезнь	нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникшее при действии на него по-

	вреждающих факторов или обусловленное пороками развития, а также генетическими (наследственными) дефектами.
Брадикардия	замедление ритма сердечных сокращение (60 и менее).
Быстрота	комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.
Валеологическое воспитание	процесс воспитания, направленный на формирование здорового образа жизни
Вегетарианство	система питания, исключающая или ограничивающая потребление продуктов животного происхождения.
Вывих	стойкое смещение суставных концов сочленяющихся костей, вызывающее нарушение функции сустава.
Выносливость	комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющих его способность противостоять утомлению в процессе деятельности.
Гастрит	воспалительное или воспалительно-дистрофическое заболевание слизистой оболочки желудка.
Гематома	ограниченное скопление крови в тканях в результате кровотечения.
Гибкость	свойство упругой растяжимости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела.
Гигиеническая физическая культура	различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).
Гипертензия	временное повышение артериального давления (повышенное гидростатическое давление в сосудах, органах и полостях организма).
Гипокинезия	недостаточная двигательная активность.
Гомеостаз	относительное постоянство большинства показателей внутренней среды (температуры тела, кислотно-щелочного равновесия, насыщения крови кислородом и т.д.) и устойчивость основ-

	ных физиологических функций организма.
Двигательная активность	естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.
Двигательная деятельность	основной фактор воздействия на функциональные свойства организма, обеспечивающий формирование рациональных способов выполнения двигательных, действий, умений и навыков, развитие физических качеств человека.
Диагноз	медицинское заключение об имеющемся заболевании (травме) или причине смерти, выраженное в терминах, предусмотренных классификацией болезней.
Диагностика компетенций	процесс выявления, анализа и оценки результатов обучения.
Допинги	вещества и методы, резко усиливающие физическую и психическую деятельность организма и способствующие достижению высоких результатов (нередко используются в спорте, наносят вред здоровью).
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) -	максимальное количество воздуха, выдыхаемое после самого глубокого вдоха.
Жизненно необходимые умения и навыки	естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.
Здоровое состояние человека	оптимальное взаимодействие физиологических показателей, производственных и социальных условий, обеспечивающих достижение человеком полезных для него и общества приспособительных результатов.
Здоровый образ жизни	рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья.
Здоровье	состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [Устав Всемирной организации здравоохранения].
Здоровье	состояние организма, при котором правильно, нормально действуют все органы.
Иммунитет	невосприимчивость организма к инфекционным

	и неинфекционным агентам, веществам, обладающим антигенными свойствами. К органам иммунной системы относят вилочковую железу, костный мозг, селезенку, лимфатические узлы, миндалины, лимфоидную ткань, ассоциированную с кишечником и бронхами.
Качествообразования	соответствие образования (как процесса и результата) потребностям и интересам личности, общества, государства.
Кифоз	изгиб позвоночника выпуклостью назад. При слабом физическом развитии, плохой осанке вследствие заболеваний позвоночника (круглая спина).
Коллективфизическойкультуры	добровольное объединение граждан без образования юридического лица, создаваемое в организациях для подготовки к спортивным соревнованиям и участия в них[Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»].
Компетентность	выраженная способность применять свои знания и умения.
Компетенция	знания, умения и опыт, необходимые для решения практических и теоретических задач.
Культура	совокупность специфических человеческих способностей и результатов жизнедеятельности. Представлена материальными, интеллектуальными и духовными ценностями, созданными человеком, видами деятельности по созданию этих ценностей, использованию и передаче последующим поколениям, совокупностью отношений людей к природе, друг к другу и к самим себе[Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования].
Культуральности	часть культуры, присвоенная индивидом [Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования].
Кумуляция	накопление.
Лабильность	подвижность, нестойкость.
Латентный	скрытый, бессимптомный период болезни.
Лечебнаяфизическаякультура	метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения осложнений и последствий патологического процесса.
Личностнаячастьфизической	результат реализации социальной программы

культуры	физического развития, воплощенный в специальных знаниях и убеждениях, навыках и привычках, качествах и потребностях.
Ловкость	1) способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки; 2) способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.
Лордоз	изгиб позвоночника выпуклостью кпереди.
Любительский спорт высших достижений	сфера собственно спортивной деятельности, принципиально не сводимой к коммерческим отношениям, не являющимся основным занятием, профессией для занимающихся им.
Массаж	дозированное механическое раздражение тела с помощью различных приемов и манипуляций, выполняемых руками или специальными инструментами для массажа.
Массовый (общедоступный, ординарный) спорт	регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, повышения общей и специальной работоспособности, достижения физического совершенства.
Мениски суставные	две подвижные хрящевые прокладки серповидной формы, расположенные между суставными поверхностями периферических отделов бедренной и большеберцовой костей.
Метод	способ достижения какой-либо цели, решения конкретной задачи; совокупность приемов или операций практического или теоретического освоения (познания) действительности.
Навык	выполнение целенаправленных действий, доведенных до автоматизма в результате сознательного многократного повторения одних и тех же движений или решения типовых задач в производственной, спортивной или учебной деятельности.
Нагрузка	дополнительная, по сравнению с покоем, сте-

	пень функциональной активности организма, привносимая выполнением упражнения (упражнений), а также степень переносимых при этом трудностей.
Наследственность	свойство организмов сохранять и передавать потомству характерные признаки, особенности строения, функционирования и индивидуального развития.
Обморок	внезапная кратковременная потеря сознания с исчезновением чувствительности, прекращением движений, значительным ослаблением дыхания и кровообращения. В основе О. лежит острая недостаточность кровоснабжения головного мозга, чаще спазм сосудов мозга.
Оздоровление	процесс, направленный на достижение, сохранение и укрепление здоровья [Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования].
Олимпийские игры	крупнейшие комплексные спортивные соревнования современности, проходящие каждые четыре года.
Олимпийское движение Беларуси	составная часть международного олимпийского движения, целью которого являются пропаганда идей олимпизма, развитие спорта и укрепление международного сотрудничества [Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»].
Осанка	привычная, обычная поза человека в вертикальном положении.
Паралимпийское движение Беларуси	составная часть международного паралимпийского движения, целью которого является укрепление международного спортивного сотрудничества спортсменов-инвалидов [Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»].
Переломы	нарушения целостности кости под действием травмирующей силы, превосходящей упругость костной ткани.
Перенапряжение	изменения в организме, возникающие при резком несоответствии нагрузки (в основном физической) функциональным возможностям организма.
Плоскостопие	деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее продольного или поперечного свода.

Предметная часть физической культуры	результат материальной и духовной деятельности, материализованной в спортивных сооружениях, оборудовании, инвентаре, монографиях, учебниках.
Профессионально-прикладная физическая культура	направленное использование физической культуры с целью формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии и развитию профессионально важных способностей (в том числе для военной службы); включает также производственную физическую культуру.
Профессиональный спорт	своеобразная отрасль бизнеса, функционирует не только по законам самого спорта, но и по закономерностям получения финансовой прибыли, коммерции, доходного предпринимательства на материале спортивного зрелища.
Психофизическая подготовка	процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.
Пульс	толчкообразные колебания стенки какой-либо полости, сосуда, органа, нормальной ткани или патологического образования (опухоли, инфильтрата) с диагностическими или лечебными целями.
Резистентность организма	устойчивость организма к воздействию различных патологических факторов.
Рекреативная физическая культура	отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, развлечения), а также естественных сил природы.
Релаксация	расслабление скелетной мускулатуры, снятие психического напряжения.
Сила	способность напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, а также противодействовать им, обеспечивая тем самым эффект действия (вопреки препятствующим силам тяжести, инерции, сопротивления внешней среды и т.п.)
Система подготовки спортсмена	совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм и условий, взаимодействующих между собой на основе определенных принципов, правил, и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к

	достижениям, а также сама практическая деятельность по его подготовке.
Система физической культуры	организация физического воспитания с учетом интересов каждого человека, требований производства, образования и культуры народа.
Сколиоз	стойкое дугообразное искривление позвоночника во фронтальной плоскости.
Соревнование	различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, в которых осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечить их максимальное проявление.
Сотрясение	закрытое механическое повреждение тканей и органов, характеризующееся нарушением их функций без явно выраженных морфологических (структурных) изменений.
Социально-личностные компетенции	совокупность знаний и умений по социально-гуманитарным дисциплинам, а также способность выпускника использовать их для решения и исполнения гражданских и социально-профессиональных задач и функций.
Спазм	непроизвольное тоническое сокращение поперечно-полосатых или гладких мышц, сопровождающееся немедленным расслаблением.
Спорт	социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях [Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»].
Спорт	составная часть физической культуры, соревновательная деятельность, подготовка к ней, специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью.
Спорт высших достижений	деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, предполагает многолетнюю систематическую подготовку с целью достижения максимальных спортивных результатов.
Спортивная подготовка	многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным дос-

	тижениям.
Спортивная тренировка	основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.
Спортивное движение	специфическая форма социального движения, исторически обусловленный процесс создания, развития, сохранения, обмена и потребления ценностей спорта, один из способов формирования личности.
Спортивное достижение	показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.
Спортивные мероприятия	спортивные соревнования и подготовка к ним [Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»].
Спортивный результат	количественный или качественный уровень показателей в спорте.
Спортсмен	физическое лицо, систематически занимающееся избранным видом (видами) спорта, принимающее участие в спортивных соревнованиях [Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»].
Старение	неизбежный биологический, разрушительный процесс, приводящий к постепенному снижению адаптационных возможностей организма, развитию возрастной патологии и увеличению вероятности смерти.
Старость	закономерно наступающий период возрастного развития, заключительный этап онтогенеза.
Страховка	основные мероприятия, связанные с профилактикой травматизма.
Стресс	состояние общего напряжения организма, возникающее при воздействии исключительно сильного раздражителя.
Тахикардия	увеличение числа сердечных сокращений в покое более 90 ударов в минуту и более. Т. пароксизмальная - приступы с частотой от 150 до 250 уд/мин.
Тонус	длительно поддерживаемый уровень активности организма в целом, его отдельных систем и ор-

	ганов.
Травма	нарушение целостности и функции тканей (органов) тела в результате внешних воздействий (механических, химических, термических, психических и т.д.).
Тренированность	состояние организма спортсмена, характеризующееся высоким уровнем развития функциональных возможностей различных систем и хорошей приспособляемостью их к возрастающим физическим нагрузкам; обеспечивает высокие спортивные результаты.
Утомление	вызываемое работой временное снижение уровня оперативной работоспособности.
Учебный предмет «Физическая культура»	основная форма физического воспитания. В процессе ее изучения учащиеся и студенты присваивают актуальные ценности физической культуры, необходимые им для успешной адаптации к быстро меняющимся условиям жизни. Ее изучение обеспечивает физкультурное образование, формирование физической культуры личности, оздоровление и рекреацию [Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования].
Ушиб	механическое повреждение мягких тканей без видимого нарушения целостности кожи.
Физиотерапия	область медицины, изучающая физиологическое и лечебное действие природных и искусственно создаваемых физических факторов и разрабатывающая методы использования их с профилактическими и лечебными целями.
Физическая культура	составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности [Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»].
Физическая культура	Органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физи-

	ческой подготовки к жизненной практике.
Физическая культура	один из аспектов культуры. Совокупность материальных, интеллектуальных и духовных ценностей, созданных человеком для физического, связанного с ним интеллектуального, психического и духовного развития. Включает виды деятельности по созданию, использованию и передаче этих ценностей последующим поколениям, а также специфические отношения людей к природе, друг к другу и к самим себе, обеспечивающие физическое и связанное с ним психическое, интеллектуальное развитие, формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья [Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования].
Физическая культура	учебная дисциплина, предметом изучения которой является совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.
Физическая культура в учреждении образования	спортивная деятельность, направленная на развитие целостной личности, гармонизацию ее духовных и физических сил, активизацию готовности полноценно реализовывать свои силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности.
Физическая культуральность и	часть физической культуры, присвоенная индивиду. Представляет собой органическое единство мотивации физкультурных и спортивных занятий, необходимых для ее удовлетворения знаний, двигательных и методических умений, навыков, уровня функциональных возможностей организма, активной физкультурной или спортивной деятельности [Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования].
Физическая культуральность и	термин, характеризующий образованность, физическую подготовленность и совершенство личности, отраженные в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни.
Физическая подготовка	деятельность, направленная на развитие физических способностей и двигательных навыков с

	учетом вида деятельности подготовляемого [Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»].
Физическая подготовка	многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие человека и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.
Физическая подготовка	процесс направленного развития или поддержания двигательных возможностей средствами физической культуры [Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования].
Физическая подготовленность	состояние человека (спортсмена), приобретаемое в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.
Физическая подготовленность	результат физической подготовки, измеряемый уровнем достижений в специальных упражнениях - тестах [Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования].
Физическая реабилитация	процесс направленного использования средств физической культуры и спорта с целью восстановления физической, умственной работоспособности, восстановления или компенсации временно утраченных или снизившихся вследствие заболевания психических и психомоторных (двигательных) функций [Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования].
Физическая рекреация	процесс направленного использования физической культуры и отдыха, развлечения, получения удовольствия [Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования].
Физические качества	врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Понятие «физическое

	<p>качество» объединяет, в частности, те стороны моторики человека, которые: 1) проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом - имеют один и тот же измеритель (например, максимальную скорость); 2) имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики.</p>
Физические способности	<p>как двигательные способности представляют собой комплексные образования из свойственных человеку возможностей, реализуемых в жизни, особенно в двигательной деятельности, основу которых составляют физические качества, а форму проявления - двигательные умения и навыки.</p>
Физические упражнения	<p>двигательные действия, выполняемые для приобретения и усовершенствования физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость), умений и двигательных навыков.</p>
Физическое воспитание	<p>часть образовательного процесса, направленного на развитие физических способностей и приобретение знаний в сфере физической культуры и спорта, формирование двигательных навыков [Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»].</p>
Физическое воспитание	<p>органическая составная часть общего воспитания - педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.</p>
Физическое воспитание	<p>педагогический процесс, направленный на изучение физических упражнений, развитие или поддержание морфологических, функциональных, психических и других свойств личности, формирование связанных с ними знаний, способов и мотивов деятельности. Основная форма использования физической культуры личностью и обществом в сферах семейного, дошкольного, общего, профессионального, высшего, самостоятельного и специального образования, культурного досуга. Осуществляется в соответствии с присущими педагогическому процессу и специфическими закономерностями, принципами и</p>

	требованиями [Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования].
Физическое развитие	биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.
Физическое развитие	результат процесса изменения форм и функций организма человека в онтогенезе. Оценивается комплексом морфологических и функциональных показателей [Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования].
Физическое совершенство	исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека.
Физическое совершенство	уровень физического развития, физической подготовленности и здоровья, обеспечивающий оптимальное приспособление человека к условиям жизни [Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования].
Физическое упражнение	виды и совокупности двигательных действий, воздействующие на физическое состояние человека, направленные на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям.
Физкультурное движение	совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.
Физкультурное образование	приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.
Физкультурно-спортивная деятельность	деятельность, направленная на систематическое использование средств физической культуры в лечебных, оздоровительно-рекреативных, общеподготовительных, профессионально-

	прикладных, спортивных и других целях.
Физкультурно-спортивные сооружения	объекты, предназначенные для проведения занятий физической культурой и спортом [Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»].
Физкультурный самоконтроль	совокупность операций самоконтроля (самонаблюдение, анализ и оценка своего состояния, поведения, реагирования), осуществляемых индивидуально как непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, так и в общем режиме жизни по правилам, установленным в сфере физической культуры.
Функциональная подготовленность	результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.
Ценности физической культуры	значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.
Цикл социально-гуманитарных дисциплин	образовательная область, которая включает систему учебных дисциплин и курсов, раскрывающих специфику бытия, функционирования и развития человека, мирового сообщества и белорусского социума, а также способствующих приобретению знаний и опыта решения социальных, профессиональных и личностных задач.
Шок	угрожающий жизни симптомокомплекс, возникающий в результате своеобразной реакции организма на воздействие чрезвычайных раздражителей, обусловленный резким нарушением нервной регуляции и выражающийся тяжелыми расстройствами функции кровообращения, дыхания, обмена веществ.
Электрокардиограмма	кривая, получаемая при регистрации электрических импульсов, возникающих в сердце при его работе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Объем часов и количество занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» рассчитывается учебно-методическим отделом учреждения высшего образования и зависит от общего количества учебных недель на каждом курсе и сроков прохождения практики.

Содержание учебного материала включает теоретический и методико-практический разделы. Рекомендуемый объем лекционного материала составляет 16 часов и может быть распределен по семестрам в зависимости от особенностей организации образовательного процесса на каждом факультете (специальности). Не рекомендуется включать в семестр более четырех часов лекционного материала.

Для студентов, имеющих низкий уровень физической подготовленности, кафедрой физического воспитания и спорта могут быть организованы дополнительные занятия в объеме, не превышающем 10% общей нагрузки групп специального учебного отделения.

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» все студенты учреждения высшего образования распределяются по учебным отделениям: основное, специальное и спортивное.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной (с низким уровнем физической подготовленности, без отклонений в состоянии здоровья) медицинским группам.

В основном отделении учебный процесс направлен на:

- всестороннее гармоничное физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности студентов;
- формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом и активного отношения к ним;
- подготовку к массовым спортивно-оздоровительным мероприятиям и соревнованиям.

Учебные занятия имеют комплексную направленность с преобладанием ОФП и акцентом на совершенствование аэробной выносливости, повышение общей физической работоспособности студентов. Должное внимание уделяется профессионально-прикладной физической подготовке. Методика занятий носит как учебный, так и учебно-тренировочный характер. Моторная плотность > 50%, интенсивность нагрузки по ЧСС - 130-160 уд./мин.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, т.е. имеющие отклонения в состоянии здоровья, определяющие ограничения в занятиях физической культурой и спортом. Учебные занятия имеют корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента.

В специальном отделении учебный процесс направлен на:

- устранение отклонений в состоянии здоровья, повышение функционального уровня и уровня физической подготовленности;
- получение и применение студентами знаний об использовании средств физической культуры в профилактике и лечении своего заболевания.

Учебные занятия носят ярко выраженный оздоровительно-восстановительный характер, способствующий переводу студента в основное отделение.

Студенты специального отделения, в зависимости от характера заболевания, делятся на три группы: *А*, *Б* и *В*.

Группа А комплектуется из студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем. Основным содержанием занятий в этой группе являются дыхательные упражнения, строго индивидуально дозируемые упражнения (бег, плавание, передвижение на лыжах и др.), позволяющие совершенствовать аэробные возможности занимающихся.

Группа Б формируется из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящих. В этой группе преимущественно используются упражнения основной гимнастики, включенные в программы лечения конкретных заболеваний.

Группа В состоит из студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В этой группе преобладают упражнения, совершенствующие осанку, опорно-двигательный аппарат, а также общеразвивающие и направленно корригирующие физические упражнения.

Физическая нагрузка во всех трех группах регламентируется индивидуально, исключая упражнения с натуживанием и напряженными интервалами отдыха.

В спортивное учебное отделение (специализация по видам спорта) зачисляются студенты основной медицинской группы, желающие заниматься одним из видов спорта и показавшие хорошую общую и специальную физическую подготовленность. Занятия строятся на основе соблюдения принципов спортивной тренировки (непрерывность, постепенность, цикличность, волнообразность и др.). Студенты спортивного отделения выполняют обязательные зачетные требования и нормативы, установленные для основного отделения в составе своего курса (потока) и в те же сроки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Смотрицкий, А. Л. Словарь-справочник по теории физической культуры / А. Л. Смотрицкий. - Могилев : МОИПК и ПРР и СО, 2004. - 227 с.
2. Солодков, А. С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - СПб. : СПбГАФК им. Лесгафта, 1999. - 231 с.
3. Теория спорта / С. С. Гурвич [и др.] ; под ред. В. Н. Платонова. - Киев :Вища школа, 1987. - 423 с.
4. Физическое воспитание студентов основного отделения : учебное пособие для студентов вузов / Н. Я Петров [и др.] ; под общ.ред. Н. Я. Петрова, А. В. Медведя. - Минск : БГУИР, 1997. - 711 с.
5. Физическая культура : типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В. А. Коледа [и др.]. - Минск : РИВШ, 2017. - 33 с.
6. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Мн., 2003. - 528 с.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Издательский центр «Академия», 2004. - 480 с.

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ВИТЕБСКАЯ ОРДЕНА «ЗНАК ПОЧЕТА» ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ»

Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины является старейшим учебным заведением в Республике Беларусь, ведущим подготовку врачей ветеринарной медицины, ветеринарно-санитарных врачей, провизоров ветеринарной медицины и зооинженеров.

Вуз представляет собой академический городок, расположенный в центре города на 17 гектарах земли, включающий в себя единый архитектурный комплекс учебных корпусов, клиник, научных лабораторий, библиотеки, студенческих общежитий, спортивного комплекса, Дома культуры, столовой и кафе, профилактория для оздоровления студентов. В составе академии 4 факультета: ветеринарной медицины; биотехнологический; повышения квалификации и переподготовки кадров агропромышленного комплекса; международных связей, профориентации и довузовской подготовки. В ее структуру также входят Аграрный колледж УО ВГАВМ (п. Лужесно, Витебский район), филиалы в г. Речице Гомельской области и в г. Пинске Брестской области, первый в системе аграрного образования НИИ прикладной ветеринарной медицины и биотехнологии (НИИ ПВМ и Б).

В настоящее время в академии обучается более 4 тысяч студентов, как из Республики Беларусь, так и из стран ближнего и дальнего зарубежья. Учебный процесс обеспечивают около 330 преподавателей. Среди них 170 кандидатов, 27 докторов наук, 135 доцентов и 22 профессора.

Помимо того, академия ведет подготовку научно-педагогических кадров высшей квалификации (кандидатов и докторов наук), переподготовку и повышение квалификации руководящих кадров и специалистов агропромышленного комплекса, преподавателей средних специальных сельскохозяйственных учебных заведений.

Научные изыскания и разработки выполняются учеными академии на базе Научно-исследовательского института прикладной ветеринарной медицины и биотехнологии. В его состав входит 2 отдела: научно-исследовательских экспертиз (с лабораторией биотехнологии и лабораторией контроля качества кормов); научно-консультативный.

Располагая современной исследовательской базой, научно-исследовательский институт выполняет широкий спектр фундаментальных и прикладных исследований, осуществляет анализ всех видов биологического материала и ветеринарных препаратов, кормов и кормовых добавок, что позволяет с помощью самых современных методов выполнять государственные тематики и заказы, а также на более высоком качественном уровне оказывать услуги предприятиям агропромышленного комплекса. Активное выполнение научных исследований позволило получить сертификат об аккредитации академии Национальной академией наук Беларуси и Государственным комитетом по науке и технологиям Республики Беларусь в качестве научной организации. Для проведения данных исследований отдел научно-исследовательских экспертиз аккредитован в Национальной системе аккредитации в соответствии с требованиями стандарта СТБ ИСО/МЭК 17025.

Обладая большим интеллектуальным потенциалом, уникальной учебной и лабораторной базой, вуз готовит специалистов в соответствии с европейскими стандартами, является ведущим высшим учебным заведением в отрасли и имеет сертифицированную систему менеджмента качества, соответствующую требованиям ISO 9001 в национальной системе (СТБ ISO 9001 - 2015).

www.vsavm.by

210026, Республика Беларусь, г. Витебск, ул. 1-я Доватора, 7/11, факс (0212) 51-68-38,
тел. 53-80-61 (факультет довузовской подготовки, профориентации и маркетинга);
51-69-47 (НИИ ПВМ и Б); E-mail: vsavmpriem@mail.ru

Учебное издание

Казимиров Евгений Павлович

**ВВЕДЕНИЕ В КУРС УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск А. К. Сучков
Технический редактор Е. А. Алисейко
Компьютерный набор Е. П. Казимиров
Компьютерная верстка Е. В. Морозова
Корректор Т. А. Драбо

Подписано в печать 25.06.2019. Формат 60x84 1/16.
Бумага офсетная. Печать ризографическая.
Усл. п. л. 1,50. Уч.-изд. л. 1,05. Тираж 60 экз. Заказ 1936.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной медицины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/ 362 от 13.06.2014.
ЛП №: 02330/470 от 01.10.2014 г.
Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.
Тел.: (0212) 51-75-71.
E-mail: rio_vsavm@tut.by
<http://www.vsavm.by>

