

**Учебно - методический комплекс  
по дисциплине  
“Физическая культура”**

**Минск 2011**

Рассмотрен и рекомендован к утверждению на заседании кафедры физического воспитания и спорта “21” апреля 2011 г. протокол № 10.

### **Составители:**

Коледа В.А. – докт. пед. наук, профессор, зав. кафедрой физического воспитания и спорта;

Киселёв В.М. – профессор, зам. зав. кафедрой по учебной работе;

Овсянкин В.А. – доцент, председатель методической комиссии кафедры;

Ярмолинский В.И. - доцент, зам. зав. кафедрой по научно-исследовательской работе;

Кузьменков Н.Ф. – доцент;

Омелюсик В.А. – старший преподаватель;

Омелюсик О.В. – старший преподаватель;

Молчан С.В. – старший преподаватель;

Новицкая В.И. – зав. учебной лабораторией.

## Оглавление:

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Пояснительная записка .....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>2. Программный блок.....</b>  | <b>5</b>  |
| 2.1. Типовая учебная программа для высших учебных заведений .....  | 5         |
| 2.2. Учебная программа по дисциплине “Физическая культура” для всех специальностей и факультетов БГУ .....   | 5         |
| <b>3. Учебный блок.....</b>  | <b>5</b>  |
| 3.1. Рекомендуемая основная литература .....   | 5         |
| 3.2. Дополнительная литература.....  | 6         |
| <b>4. Методический блок.....</b>   | <b>7</b>  |
| 4.1. Управляемая контролируемая самостоятельная работа студентов на занятиях по физическому воспитанию .....   | 7         |
| 4.2. Рекомендации по проведению научных исследований.....  | 13        |
| 4.3. Методические рекомендации по приёму нормативов физической подготовленности.....   | 19        |
| 4.3.1. Цель и задачи приёма контрольных нормативов.....  | 19        |
| 4.3.2. Требования к уровню физической подготовленности студента .....  | 20        |
| 4.3.3. Описание нормативов для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного учебных отделений.....   | 20        |
| 4.3.4. Описание нормативов для оценки показателей функционального состояния и физического развития студентов основного, подготовительного и специального учебных отделений ..... | 23        |
| 4.3.5. Материально-техническое обеспечение приёма нормативов по физической подготовленности.....   | 26        |
| 4.4. Требования к оформлению письменных работ (рефератов) .....  | 26        |
| <b>5. Контрольный блок.....</b>  | <b>30</b> |
| 5.1. Контроль учебной деятельности .....   | 30        |
| 5.2. Тематика рефератов для студентов 1-3 курсов .....   | 33        |
| 5.3. Тематика рефератов для студентов 4-го курса .....   | 34        |
| 5.4. Рекомендуемый список литературы .....   | 37        |
| 5.5. Тематика бесед со студентами.....   | 41        |
| 5.6. Вопросы, предлагаемые студентам при сдаче зачета по дисциплине “Физическая культура” .....  | 42        |
| <b>6. Сопровождающий блок.....</b>   | <b>46</b> |
| 6.1. Глоссарий .....   | 46        |

## 1. Пояснительная записка

Учебно-методический комплекс по дисциплине “Физическая культура” предназначен для управления и самоуправления учебной деятельностью, направленной на формирование физической культуры личности у выпускников вузов. Основными целями социально-гуманитарной подготовки, к которой относится и дисциплина “Физическая культура”, являются формирование и развитие личностных компетенций, основанных на комплексе знаний гуманитарных дисциплин. Такое направление учебной деятельности будет способствовать развитию социально-профессиональной подготовки студента как интегрированного результата образования в ВУЗе.

Общие требования к формированию личностных компетенций студентов выпускных курсов должны определяться следующими принципами:

- принципом гуманизации;
- принципом компетентностного подхода;
- принципом социально-личностной подготовки.

Основными функциями учебно-методического комплекса будут являться:

- требования к содержанию дисциплины “Физическая культура”, к средствам их достижения и конечного результата;
- эффективное освоение изучаемого материала, который входит в учебную программу дисциплины “Физическая культура”;
- обеспечение преемственности в преподавании с другими учебными дисциплинами;
- управление самостоятельной работой студентов.

Структура учебно-методического комплекса определяется разработкой отдельных блоков: программного, учебного, методического, контрольного.

При составлении всех разделов (блоков) учебно-методического комплекса авторы руководствовались типовой программой, учебной программой и инструкцией о работе кафедр физического воспитания и

спорта, утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 27.12.2006 г. №130.

## **2. Программный блок**

В программном блоке по дисциплине “Физическая культура” представлены:

### **2.1. Типовая учебная программа для высших учебных заведений**

Составители: Коледа В.А. [ и др.]- Минск: РИВШ, 2008. Утверждена Министерством образования Республики Беларусь 14 апреля 2008 г. Регистрационный № ТД – сг. 014/тип.

### **2.2. Учебная программа по дисциплине “Физическая культура” для всех специальностей и факультетов БГУ**

Утверждена на заседании кафедры “ 18 “ июня 2010 г. протокол № 11 и “ 26 ” июня 2010 г. Протокол № 13 .

## **3. Учебный блок**

Обеспечивает теоретический и практический уровень освоения студентами изучаемого материала.

### **3.1. Рекомендуемая основная литература:**

1. Баскетбол: учебник для ИФК / под общ. ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988.- 287 с.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000г. - 368 с.
3. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник / И.Л.Гончар. – Мн.: Четыре четверти, 1998. – 352 с.
4. Ивойлов, А.В. Волейбол: учебн. для пед. ин-тов / А.В. Ивойлов. – 3-е изд. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.

5. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений: утв. Министерством образования РБ 14.04.2008 г. / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60с.
6. Озолин, Н.Г. Лёгкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова.- 4-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
7. Лыжный спорт: учеб. для ин-тов физ. культ./ М.А. Аграновский [и др.]; под общ. ред. М.А.Аграновского. – М.:Физкультура и спорт, 1980.–368 с.
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры/ Л.П. Матвеев. – М., 1991.- 543 с.
9. Методика начального обучения плаванию студентов в ВУЗе: методические указания. – Гомель: НМСГКИ, 1987.
10. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие для институтов физич. культуры / под ред. Кривоносова Г.П., Юшкевича. - Минск: Вышэйшая школа, 1986. - 312 с.
11. Спортивные игры: учеб. для студентов пед. ин-тов / В.Д. Ковалёв [и др.]; под ред. В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988. – 304 с.
12. Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура, образование и наука, 1996. - 430 с.
13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М.: Академия, 2003. – 480 с.
14. Коледа, В.А. Физическая культура. Курс лекций / В.А. Коледа [и др.]. – Минск: БГУ, 2007. - 195 с.

### **3.2. Дополнительная литература:**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. - 3-е изд. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 624 с.

2. Калюнов, Б.Н. Гимнастика в системе самостоятельных занятий студенческой молодёжи: учеб. – метод. пособие / Б.Н. Калюнов, И.В. Григоревич, С.В. Макаревич, Д.К. Мардас, Н.Н Саликова, А.А Вашкевич. – Мн.: БГПУ, 2005.
3. Кулинкович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: методическое пособие / Е.К. Кулинкович. – Мн.: БГЭУ, 1998. – 30 с.
4. Лосева, И.И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.Ф. Свитин, Г.И. Дулькина, Н.А. Кондакова; под общ. ред. И.И.Лосевой. – Мн.: БГЭУ, 2005. – 79 с.
5. Синяков, А.В. Самоконтроль физкультурника / А.В. Синяков. – М.: 1987.- 96 с.
6. Здоровый образ жизни: сб. ст. / БГУ; под общ. ред. В.М. Киселева, С.В. Макаревича. - Мн., 2001- 2010. – Вып. 1-8.
7. Вопросы физического воспитания студентов: сб. науч. ст. [Текст] / БГУ; под общ. ред. В.А. Коледы. - Мн., 2001-2009. - Вып. 1-10.

## **4. Методический блок**

### **4.1. Управляемая контролируемая самостоятельная работа студентов на занятиях по физическому воспитанию**

В современных условиях подготовки специалистов в вузах требуется не только усвоение определенной информации, но и умение самостоятельно добывать знания. Преломляя это положение к организации учебного процесса по физическому воспитанию, необходимо на занятиях уделять внимание не только повышению физической подготовленности, но и способствовать овладению знаниями о целесообразности такой деятельности. Знания, полученные при освоении программного материала, должны составлять у студентов представление о здоровом образе жизни и обеспечить

формирование умений и навыков по физическому совершенствованию в течение всей жизни.

Весьма важное значение для понимания сложных явлений учебного процесса по физическому воспитанию имеет мысленная оценка получаемого комплекса знаний и их взаимозависимости. Учебный процесс теснейшим образом связан с контролем и самоконтролем усвоения информации, с умственной деятельностью. На всех этапах усвоения учебной информации студенты и преподаватель всегда сравнивают, сопоставляют задание с результатом их выполнения. Контроль результатов и понимание допущенных ошибок в действиях, является одним из главных условий успешного обучения. Деятельность мозга всегда связана с оценкой нужного и ненужного, случайного и необходимого, полезного и вредного. Без этого память человека заполнилась бы ненужными сведениями, что в свою очередь нарушает систему оптимального управления мыслительной деятельности. Комплекс знаний имеет более высокую сущность, чем сумма разрозненной информации. При организации учебной деятельности студентов на занятиях по физическому воспитанию это положение имеет принципиальное значение. Если занятия по физическому воспитанию предполагают только двигательную деятельность и целенаправленно не действуют на духовное развитие и чувственную сферу студентов, то они наряду с развитием физических качеств, могут способствовать проявлению потребительских, эгоистичных устремлений личности. Преобладание телесного компонента в содержании физического воспитания приводит к переоценке физкультурных ценностей, снижению общекультурной и нравственной содержательности. Двигательный подход к физическому воспитанию студентов на деле лишь декларирует единство в развитии духовной и физической сферы человека. Тем самым существенно сужаются возможности воздействия на человека, что в конечном итоге приводит к разрыву образования и культуры. Сам же процесс физического воспитания не в полном объеме реализует культурный, нравственный и одновременно предметно – содержательный смысл.

Сущность управляемой контролируемой самостоятельной работы на занятиях по физическому воспитанию проявляет себя в деятельностном подходе к процессу формирования физической культуры студентов. При

таком подходе к организации занятий предполагается не только усвоение знаний, овладение умениями и навыками, но и обращается внимание на способы этого усвоения, на развитие познавательных сил и творческого потенциала студентов, на мышление. Контроль при этом понимается как функция руководства и управление учебной деятельностью студентов, развитие их творческих способностей. Это одна из ведущих функций педагогического управления учебной деятельности студентов, которая реализуется на основе сравнения нормативной модели и реальными промежуточными и конечными результатами.

Любая деятельность людей, в том числе и учебная, включает в себя не только отдельные движения и действия, но и контроль их протекания и получения результатов. Контроль заключается в сопоставлении текущего состояния с образом действия и результата, которое предопределяет само действие. Завершается контроль действия исправлением ошибок и совершенствованием всей деятельности.

В основе осуществления контроля учебного действия лежит система обратных связей, дающих возможность оценивать и реализовывать деятельность с учетом ее протекания. Процесс обнаружения ошибок заключается в установлении несовпадений между возбуждением акцептора действия и обратными сигналами (афферентациями) от неправильного действия /по Анохину П.К./. Таким образом, можно сделать вывод, что основную роль в обеспечении контроля протекания учебной деятельности, играет корригирующая функция обратных связей (сигналов).

Основной психологический механизм, описывающий сущность контроля выражен в идее П.Я. Гальперина о внимании как идеальной, сокращенной и автоматизированной форме контроля. Суть идеи состоит в том, что внимание представляет собой контроль в особой форме идеального конечного продукта поэтапного выполнения движения как умственного действия.

В основе разработки данной идеи лежит, во-первых, понятие ориентировочной основы деятельности, а во-вторых, знание тех изменений, которое претерпевает материальное действие, становясь умственным. Поиск ориентировочной основы деятельности в ситуации контроля предполагает

присутствие образа среди действия и самого действия, на основе которого происходит управление. Управление действием на основе образца требует сопоставления задания с его исполнением. Поэтому контроль составляет необходимую часть управления. Организация учебных занятий по такому принципу состоит в том, что в систему действий студентов включается компонент оценочной активности. Контроль и оценка выполняемого действия становятся органической частью полноценной учебной деятельности. В этом случае создаются условия для осмысленного выполнения задания, выработки умений проверять у себя и своих коллег разучиваемое упражнение, сопоставлять его с эталонным. Заставить студента думать, видеть разные подходы для выполнения заданий, размышлять, становится органической частью занятий. Это сложная задача, ибо её решение предполагает не столько сообщение студентам необходимой информации, сколько максимально полное включение их как активных равноправных субъектов учебного процесса. Задачей учебных занятий, вместе с повышением физической подготовки, становится управление познавательной деятельностью студентов. Тем самым, функции процесса обучения значительно расширяются. Наряду с информативно – объяснительной, методической, развивающей значительное место назначают занимать активизирующая, контрольная, профессионально – ориентирующая и воспитывающая функции.

На начальном этапе развития умений проводить контроль действия студентов следует приучать выполнять задание по образцу. При этом предлагается обучать студентов сосредотачивать внимание на выполнении поставленных перед ними задач, отвлекаясь от всего постороннего, несущественного. В этот период в учебное задание необходимо включать упражнения, направленные на развитие наблюдательности, концентрации внимания, воли, умений владеть мышцами. Характерными из них являются учебные ситуации по определению ошибок в выполняемых упражнениях у своих друзей и у себя. Изучение учебного материала следует сочетать с активными действиями по его осмыслению и освоению. Положительным моментом активной и самостоятельной деятельности становится ведение контроля успешности усвоения программного материала самими студентами.

При осуществлении контролируемой самостоятельной работы у студентов вырабатываются следующие умения:

- осмысленное выполнение задания;
- сопоставление результата или процесса его получения с эталонными;
- деления учебного задания (упражнения) на части, выделение стержневых фрагментов, частей упражнения;
- оценка результатов своей работы.

Учебное задание предполагается выполнять в такой последовательности:

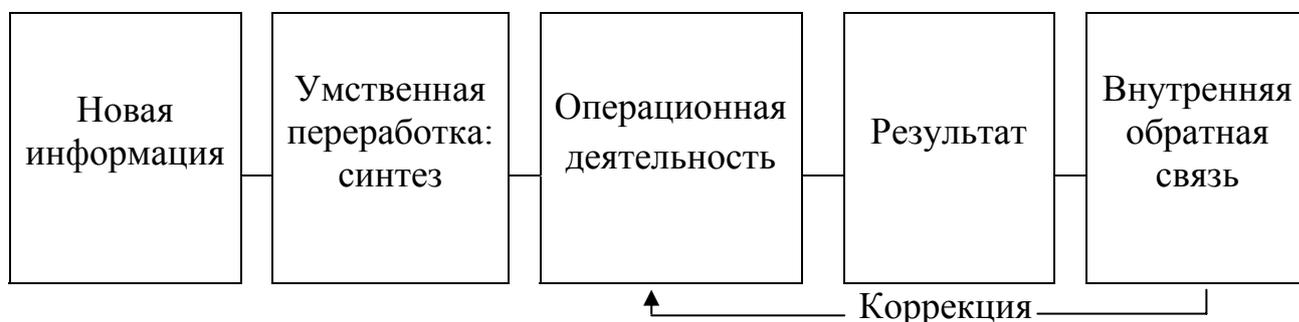
I – Объяснение упражнения преподавателем (описывание и демонстрация);

II – Мысленное воспроизведение разучиваемого движения с ощущением участия в нем необходимых мышечных групп (при этом представить его исполнение в замедленном темпе). Замедленное мысленное воспроизведение нового задания позволяет точно воссоздать отдельные фрагменты изучаемого движения;

III – Проговаривая про себя фазы движения и контролируя его исполнение, студенты медленно выполняют задание.

Такая последовательность выполнения задания содействует формированию умений, которыми студенты могут оперировать на достаточно высоком уровне обобщения и анализа.

Схему усвоения учебного материала при самостоятельной контролируемой деятельности студентов на занятиях можно представить в таком виде:



Приведенная схема учитывает самые общие закономерности процесса переработки информации в знания. Рассмотрение этой схемы с педагогической точки зрения показывает что, на первой стадии происходит

восприятие новой информации. На второй стадии происходит осмысливание, умственная переработка полученной информации, сопоставление ее с известным материалом. На этой же стадии происходит выработка программы действий по изменению полученной новой информации, определяются цели этой деятельности и прогнозируется возможный результат. Так, студент, приступая к выполнению какого-нибудь упражнения, заранее определяет, что в случае правильного решения конечные данные должны по своей структуре быть похожими на показанные преподавателем. На третьей стадии происходит выполнение необходимых операции, в соответствии с выработанной программой действий. Четвертая стадия заключается в выделении результата деятельности. Эта стадия выделяется для того, чтобы подчеркнуть, что при переработке информации в знания, при выполнении какой – либо операционной деятельности, необходимо предусматривать получение некоторых оцениваемых результатов, своего рода ориентиров, по которым можно судить по правильности выполняемых действий и об успешности переработки учебной информации. Пятая стадия осуществляет сопоставление полученного двигательного действия с прогнозированным или же показанным преподавателем. На этой стадии и реализуется контроль, обеспечивается оценка успешности деятельности и стимулируется умственная деятельность. Сплошная линия связи, соединяющая V элемент со II, показывает, что с помощью внутренней обратной связи (сопоставление полученного результата с эталонным) происходит качественное сравнение полученного результата с требуемым. В случае правильного выполнения студент может приступить к переработке, синтезу новой учебной информации, производить действия с новым материалом. Если же контроль показывает, что полученный результат неверен, то умственная деятельность стимулируется в направлении поиска ошибки, формирования и выполнения новой скорректированной операционной деятельности для получения нового материала.

Если же для устранения ошибки и формирования правильного результата требуется дополнительная информация, то в действие включается и первая стадия получение информации.

При проведении контролируемой самостоятельной учебной деятельности на разных этапах (текущем, рубежном, итоговом) предусматривается выполнение заданий с изменением привычных условий. Изменение условий обосновано тем, что поиск способа выполнения упражнения осуществляется за счет анализа усвоенного материала и выбора необходимых действий. Такой подход к выполнению упражнений способствует не только установлению факта усвоения знаний, но и предполагает развитие мышления, повышает уровень понимания учебного задания. Тем самым мы приучаем студентов к самостоятельному мышлению, укрепляем их веру в свои способности. Выполнение заданий следует дополнять определенной информацией о значимости их в оздоровительной деятельности. Акцентирование внимания студентов на потребности овладения этими движениями предполагает оказание помощи им ориентироваться при выполнении физических упражнений. В результате в сознании студентов отражается действие, способное удовлетворить их потребность. В памяти человека это движение (действие) оставляет след, переживание как нужное в этом действие. На это обстоятельство обратил внимание И. П. Павлов при разработке теории об установлении связи в организме человека между жизненно важными, необходимыми, а не между любыми раздражителями.

Привлечение студентов к самостоятельной контролируемой учебной деятельности диктуется одним из основных принципов дидактики – принципом сознательности и активности в обучении. Только то, что становится предметом мыслительной деятельности студентов, по настоящему осознается, хорошо усваивается и способствует приобщению их к сфере физической культуры. Эмоционально – ценностное отношение к занятиям физическими упражнениями приобретает студентами в процессе активной деятельности с проявлением инициативы.

#### **4.2. Рекомендации по проведению научных исследований**

В организационном плане исследования по вышеперечисленным разделам могут проводиться индивидуально, путем организации научной

группы (микроколлектива, ВНК), в рамках факультета, на котором проводятся учебные занятия, в рамках научной лаборатории, где сосредоточены специалисты по отдельным видам исследований, в рамках общекафедральной научной темы, выполняемой в основное рабочее время, в рамках темы, выполняемой по заданию университета, либо заданию Министерства образования. Более высокий уровень исследований проводится в рамках государственных научно-технических или отраслевых программ, отдельных научно-технических и инновационных проектов, международных договоров, договоров о научно-техническом сотрудничестве и др.

НИР по дисциплине «Физическая культура» невозможна без надлежащего материально-технического обеспечения. Для проведения современных научных исследований преподаватели, научная лаборатория кафедры должны быть обеспечены оргтехникой, диагностическими и измерительными приборами, тестирующим оборудованием, прикладным программным обеспечением и т.д.

Объектом исследования, в зависимости от материальных возможностей, могут быть знания студентов, их физические качества, функциональные возможности, всесторонние взаимосвязи (физические, физиологические, методические и др.), роль выбираемых форм и способов занятий, успешность освоения различных техник и т.д.

При этом очень важно информировать самих студентов о результатах проводимых исследований. Персональные беседы и коллективные обсуждения материалов позволит многим студентам лучше осмыслить свое физическое состояние, пересмотреть свои позиции в сложившемся стиле жизни.

В разрезе компонент учебно-воспитательного процесса исследования могут быть нацелены на следующие проблемы физического воспитания студентов:

- задачи учебно-воспитательного процесса (оздоровительные, воспитательные, образовательные) – выбор текущих доминант;
- направленность занятий текущего учебного семестра (формирующая, развивающая, тренирующая);

- методический подход (групповой, дифференцированный, индивидуальный);
- выбор методов обучения (наглядные, словесные, практические);
- способы организации занятий (стандартизированный, проектировочный, творческий);
- использование видов спорта в ФК студентов (базовые, вариативные, факультативные занятия);
- ценностные ориентации студентов (потребности, мотивы, интересы);
- результаты (знания, умения, навыки).

Объектами исследования в физическом воспитании могут быть:

- физическое развитие;
- физическая подготовленность;
- физическая работоспособность;
- физическое здоровье;
- психическое здоровье;
- уровень физкультурно-валеологических знаний;
- уровень социального благополучия и физическая работоспособность (взаимосвязи);
- содержание физкультурных потребностей, мотивов и интересов;
- уровень физкультурно-спортивной активности;
- образ жизни, стиль поведения студентов и др.

В современных изданиях и интернет-источниках широко представлена информация об инновациях в физическом воспитании студентов, используемых научных подходах в подготовке студентов-спортсменов.

Целью научной деятельности преподавателей ФК могут быть их прямые практические интересы: изучить уровень физического здоровья вновь поступивших студентов, дать им рекомендации по целесообразным физическим нагрузкам, следить за динамикой адаптационных перестроек в процессе обучения, не допустить функциональных перенапряжений, приводящих к риску для здоровья, помочь студентам, занимающимся спортом, глубже узнать свои физические возможности, чтобы оптимизировать подготовку к соревнованиям.

Особенностью образовательного процесса в вузах является ограничение времени для контактов со студентами, практически - 1 час на учебную группу. Потому проведение глубоких исследований и опросов силами одних преподавателей проблематично. При организации мониторинга здоровья и физического состояния студентов важно их самих привлекать к проведению исследований. Это не только расширяет объем знаний и умений самих студентов, но и повышает заинтересованность к занятиям. Автоматизация тестирования на уровне учебной группы также дает реальные шансы охватить исследованиями возможно большее число студентов. Для тестирования физкультурных знаний и опросов могут быть задействованы мультимедийные классы. Функциональное тестирование может проходить в специально оборудованной лаборатории или с помощью мобильных комплексов, включающих переносной компьютер и малогабаритные приборы. Конфигурации и функциям этих приборов и комплексов посвящены наши другие работы.

Однако наши расчеты показывают, что даже специальная лаборатория должна работать практически в две смены, затрачивая не более 20 минут на одного человека, чтобы обеспечить мониторинг здоровья студентов первых трех курсов вуза. И это при условии одновременного тестирования сразу всей учебной группы (12-15 человек), не поочередно.

Основным критерием инновации в любой сфере деятельности является новизна той или иной разработки, методического подхода к изучаемой проблеме. Критерий оптимальности означает разумную затрату сил и средств педагогов для достижения необходимых результатов. Результативность означает определенную устойчивость положительных результатов в деятельности преподавателей. Возможность творческого применения инновационных технологий в массовом опыте также является критерием оценки их эффективности. Целесообразность применения инноваций в массовой практике подтверждается на начальном этапе в деятельности отдельных педагогов, но после их апробации и объективной экспертизы они могут быть рекомендованы к массовому внедрению. Четкое представление о содержании и критериях инновационных технологий

позволяет преподавателям вузов и их руководителям объективно оценивать внедрения результатов НИР в учебную практику.

При формировании физической культуры личности студентов сегодня, как в научном, так и в практическом плане, применяются следующие подходы: личностно-ориентированный, спортивно-ориентированный, культурологический, профессионально-ориентированный, аксиолого-валеологический, рейтинговый, кластерно-модульный и др.

Целесообразность применения того или иного подхода, или их сочетания, доказывается преподавателем именно в ходе своего научного исследования.

### **Примеры несложной тематики научных исследований преподавателя ФК, в которой могут участвовать сами студенты**

1. Динамика массы тела, содержания жира и висцерального жира у студентов, имеющих избыточную массу тела и страдающих ожирением, в первые годы занятий ФК в университете.
2. Исследование показателей силовой выносливости студентов-борцов в зависимости от спортивной квалификации.
3. Динамика ЧСС и АД при групповых занятиях аэробикой (ритмической гимнастикой, шейпингом, атлетической гимнастикой и т.п.).
4. Исследование гибкости позвоночного столба студентов первого курса (основное и подготовительное отделение) в период 2000-2010 гг.
5. Анализ взаимосвязи ЧСС покоя и результатов пробы Генчи у студентов-мужчин физического факультета.
6. Изучение динамики физической работоспособности студентов, занимающихся спортивным ориентированием, по показателям общей, удельной и анаэробной работоспособности (PWC170, PWC170/M, и анаэробный тест врачей Германии).
7. Основные закономерности формирования мотивации к самостоятельным занятиям ФК с переходом на старшие курсы.

## **Цели и перспективные технологии научных исследований к физической культуре**

Образовательная, воспитательная, оздоровительная, рекреационная и другие функции ФК должны осуществляться современными технологическими приемами. При этом образовательная отрасль не должна забывать о своих прямых задачах – максимально рационально строить процесс передачи знаний и средствами ФК содействовать росту интенсивности и глубины их усвоения.

Недостаточно говорить о том, что учебный процесс по физическому воспитанию требует развития индивидуального подхода. Важно, чтобы каждое занятие, или хотя бы отдельные из них, становились настоящим исследованием, в который вовлекаются сами занимающиеся. Современное спортивное оборудование, тренажеры, портативные приборы дают возможность в короткие сроки протестировать учебную группу, оценить индивидуальную готовность к выполнению физических упражнений, определить качество реакций на стандартные нагрузочные тесты, убедиться в эффективности восстановления. Компьютерные технологии (КТ) позволяют легко, в игровой форме, определить уровень физкультурных знаний учащихся, их явные теоретические пробелы. С помощью КТ можно быстро заполнить и обработать разнообразные анкеты, вести дневник самоконтроля. На стадионах и игровых площадках все шире используются мобильные устройства для регистрации физиологических данных, с их последующим компьютерным анализом и распечаткой протоколов занятий. Технологически этот анализ можно выполнить в реальном масштабе времени, например - с использованием радиоканала, чтобы дать адресные рекомендации прямо в ходе занятий. Важнейшим научным направлением становится применение биообратной связи при дозировании физических нагрузок, обучении движениям, развитию физических качеств. Есть множество других примеров инновационных подходов к совершенствованию учебного процесса. Все они говорят о том, что научная деятельность специалистов по ФК становится естественным элементом их труда.

Нами разработана 8–секторная модель физической культуры студента, имеющая по 7 радиальных осей в каждом секторе, всего – 56 показателей (на

рисунке). Каждый показатель оценивается по 5-бальной системе и используется для автоматического начисления суммарного числа баллов. Это число служит интегральной и сравнительной оценке уровня физической культуры. Предложенная модель учитывает задачи учебно-воспитательного процесса, содержание и направленность новой учебной программы «Физическая культура» для вузов. Ее информативность отвечает развиваемой нами системе автоматизированного мониторинга физического состояния студентов.

Регулярное тестирование студенческих групп, анализ моделей и фактических фазовых портретов открывает широкие возможности для изучения влияния образовательного процесса и его отдельных факторов на состояние здоровья студентов, их физические способности. Будет более объективно оцениваться роль учебной программы по физической культуре, эффективность авторских подходов к физическому воспитанию, оздоровительных методик. Появится больше оснований для прогнозирования физической пригодности выпускников. Сравнение идеализированной и фактической моделей послужит росту мотивации к овладению ценностями физической культуры и поиску знаний, позволяющих самостоятельно ликвидировать слабое звено в организме, повысить его энергетику, трудоспособность, внешнюю привлекательность.

### **4.3. Методические рекомендации по приёму нормативов физической подготовленности**

#### **4.3.1. Цель и задачи приёма контрольных нормативов**

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- оценка уровня силовой подготовленности;
- оценка уровня скоростно-силовой подготовленности;
- оценка уровня общей выносливости;

- оценка уровня развития гибкости.

Условиями успешного решения перечисленных задач является рациональный подбор средств, методов и форм физической подготовки. Надлежащая подготовка и содержание учебно-материальной базы, обеспечение должного контроля выполнения нормативов.

#### **4.3.2. Требования к уровню физической подготовленности студента**

В результате подготовки к сдаче контрольных нормативов учащиеся должны:

***Знать:***

- условия и порядок выполнения, критерии контрольных нормативов по физической подготовке.

***Уметь:***

- правильно выполнять контрольные упражнения по физической подготовке.

#### **4.3.3. Описание нормативов для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного учебных отделений**

**Прыжок в длину с места.** Позволяет определить скоростно-силовые способности. Оценивается длина прыжка с точностью до 5 см лучшей из трёх попыток.

**Челночный бег 4х9 метров.** Тест, характеризующий ловкость человека. Выполняется с высокого старта на специально размеченной площадке длиной 9м с двумя примыкающими полукругами (0,5 м), в которых находится два бруска (5х10 см). По команде двое участников бегут к противоположной стороне, берут брусок, возвращаются к месту старта и кладут его в полукруг. Затем бегут за вторым бруском, берут его и возвращаются к линии старт-финиш, не снижая скорости. Фиксируется время пробегания.

**Наклон вперед из положения сидя.** Характеризует гибкость. Выполняется сидя на полу, ноги выпрямлены, расстояние между стопами 30 см. После двух пружинистых наклонов вперед, на 3-ем наклоне руки опустить на пол и зафиксировать положение на 2 с. Оценивается расстояние от линии стоп по направлению движения до кончиков средних пальцев рук с точностью до 1 см.

**Подтягивание на высокой перекладине (юноши).** Характеризует силу мышц рук и плечевого пояса. Выполняется из положения виса хватом сверху, руки выпрямлены. Подтягивание засчитывается, когда подбородок достигает уровня выше перекладины. Оценивается максимальное количество выполненных подтягиваний. Запрещается использование посторонней помощи, применение рывков и маховых движений.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки).** Характеризует силовую выносливость. Выполняется из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, партнер удерживает ступни. Испытуемый поднимает туловище до вертикального положения, локтями касается колен. Обратным движением возвращается в исходное положение до касания лопатками поверхности. Оценивается количество подъёмов в течение 1 мин.

**Бег на 60 м.** Характеризует скоростные способности. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона. Оценивается время пробегания с точностью до 0,1 секунды.

**6-минутный бег.** Характеризует выносливость. Выполняется на дорожке стадиона, которую предварительно размечают через каждые 20 метров, устанавливая таблички с указанием метража (20, 40, 60, 80 и т.д.). В забеге участвуют 10-12 человек. Продолжительность бега - 6 мин. Оценивается расстояние, пройденное тестируемым, с точностью до 10 м.

**Таблица 1 - Нормативы оценки физической подготовленности студентов  
основного и подготовительного учебных отделений (юноши)**

| Виды испытаний                               | Уровни, баллы     |        |             |        |             |      |             |      |             |      |
|--|-------------------|--------|-------------|--------|-------------|------|-------------|------|-------------|------|
|  | 1-й уровень       |        | 2-й уровень |        | 3-й уровень |      | 4-й уровень |      | 5-й уровень |      |
|  | 1                 | 2      | 3           | 4      | 5           | 6    | 7           | 8    | 9           | 10   |
| Прыжок в длину с места (сантиметры)          | 210               | 215    | 220         | 225    | 230         | 235  | 240         | 245  | 250         | 255  |
| Челночный бег 4х9 метров (секунд)            | 10,5              | 10,2   | 10,0        | 9,9    | 9,7         | 9,6  | 9,4         | 9,3  | 9,2         | 9,1  |
| Наклон вперед из положения сидя (сантиметры) | 1                 | 4      | 6           | 8      | 10          | 12   | 14          | 16   | 19          | 20   |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз)    | 5                 | 6      | 7           | 8      | 9           | 10   | 11          | 12   | 15          | 16   |
| Бег 60 метров (секунд)                       | 10,3              | 10,2   | 10,0        | 9,8    | 9,5         | 9,2  | 9,0         | 8,7  | 8,4         | 8,1  |
| 6-минутный бег (метры)                       | 1150              | 1200   | 1250        | 1300   | 1350        | 1400 | 1450        | 1500 | 1550        | 1600 |
| Плавание 50 метров (вариативный компонент)   | Без учета времени | 1.20,0 | 1.15,0      | 1.10,0 | 1.00,0      | 55,0 | 52,0        | 46,0 | 43,0        | 40,0 |

**Таблица 2 - Нормативы оценки физической подготовленности студентов  
основного и подготовительного учебных отделений (девушки)**

| Виды испытаний   | Уровни, баллы     |        |             |        |             |        |             |      |             |      |
|--|-------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|------|-------------|------|
|  | 1-й уровень       |        | 2-й уровень |        | 3-й уровень |        | 4-й уровень |      | 5-й уровень |      |
|  | 1                 | 2      | 3           | 4      | 5           | 6      | 7           | 8    | 9           | 10   |
| Прыжок в длину с места (сантиметры)                              | 150               | 160    | 165         | 170    | 175         | 180    | 185         | 190  | 195         | 200  |
| Челночный бег 4х9 метров (секунд)                                | 12,0              | 11,8   | 11,5        | 11,2   | 11,1        | 11,0   | 10,8        | 10,6 | 10,2        | 10,1 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (раз) | 30                | 33     | 35          | 37     | 39          | 40     | 42          | 45   | 48          | 49   |
| Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)                     | 3                 | 7      | 9           | 11     | 12          | 14     | 16          | 18   | 21          | 22   |
| Бег 60 метров (секунд)   | 10,8              | 10,7   | 10,5        | 10,4   | 10,2        | 10,0   | 9,8         | 9,6  | 9,4         | 9,2  |
| 6-минутный бег (метры)   | 800               | 850    | 900         | 950    | 1000        | 1050   | 1100        | 1150 | 1200        | 1250 |
| Плавание 50 метров (вариативный компонент)                       | Без учета времени | 1.25,0 | 1.20,0      | 1.15,0 | 1.10,0      | 1.05,0 | 1.00,0      | 55,0 | 53,0        | 50,0 |

**Плавание на 50 м (вольный стиль).** Позволяет оценить скоростные способности. Выполняется в бассейне из неподвижного стартового положения по звуковому сигналу и заканчивается касанием стенки бортика на финише. Оценивается время проплывания с точностью до 0,1 секунды.

### **Меры безопасности во время приёма нормативов по физической подготовленности**

Обеспечение безопасности учащихся достигается:

- поддержанием дисциплины;
- правильной организацией и методикой проведения приёма контрольных нормативов по физической подготовке;
- проверкой преподавателями готовности мест испытаний, исправности оборудования и инвентаря;

Соблюдение мер личной безопасности учащихся обеспечивается:

- началом и окончанием выполнения заданий только по команде преподавателя;
- соблюдением личной дисциплины, появлением собранности осмотрительности при выполнении заданий;
- овладением приёмами страховки, применением их при выполнении заданий;
- немедленным сообщением преподавателю о плохом самочувствии (получении травмы);
- уяснением и соблюдением условий выполнения заданий;
- соблюдением формы одежды и её подгонкой с учетом места занятия, погодных условий и их содержания.

#### **4.3.4. Описание нормативов для оценки показателей функционального состояния и физического развития студентов основного, подготовительного и специального учебных отделений**

**Проба Штанге.** Отражает общее состояние кислородообеспечивающих систем (уровень гипоксической устойчивости) организма. В положении сидя

(спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняются последовательно 3 обычных (немаксимальных) вдоха и выдоха. После третьего неполного вдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания определяется периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких.

**Таблица 3 – Оценочная шкала результатов тестирования (проба Штанге)**

| <b>Юноши</b> |           |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
|--------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| <b>Баллы</b> | <b>10</b> | <b>9</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b>  |
| секунды      | 53 и выше | 50-52    | 47-49    | 44-46    | 41-43    | 38-40    | 35-37    | 32-34    | 29-31    | 28 и ниже |

| <b>Девушки</b> |           |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
|----------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| <b>Баллы</b>   | <b>10</b> | <b>9</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b>  |
| секунды        | 44 и выше | 41-43    | 38-40    | 35-37    | 32-34    | 29-31    | 26-28    | 23-25    | 20-22    | 19 и ниже |

**Проба Генчи.** Также характеризует состояние кровеносной и дыхательной систем организма при задержке дыхания на фоне глубокого выдоха и выполняется с соблюдением предварительных условий, как это описано для пробы Штанге. Длительность времени задержки дыхания также определяется периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких. Если проба Генчи проводится вслед за пробой Штанге или другой аналогичной пробой, то интервал между испытаниями составляет минимум 7-10 минут.

**Таблица 4 – Оценочная шкала результатов тестирования (проба Генчи)**

| <b>Юноши</b> |           |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
|--------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| <b>Баллы</b> | <b>10</b> | <b>9</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b>  |
| секунды      | 43 и выше | 40-42    | 37-39    | 34-36    | 31-33    | 28-30    | 25-27    | 22-24    | 19-21    | 18 и ниже |

| <b>Девушки</b> |           |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
|----------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| <b>Баллы</b>   | <b>10</b> | <b>9</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b>  |
| секунды        | 31 и выше | 29-30    | 27-28    | 25-26    | 23-24    | 21-22    | 19-20    | 17-18    | 15-16    | 14 и ниже |

**Частота сердечных сокращений в покое лёжа.** Характеризует состояние сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений измеряется

пальпаторно на любой точке у поверхности артерий (как правило, лучевой или сонной) утром после сна, не вставая с постели, в течение 1 минуты.

**Таблица 5 – Оценочная шкала результатов измерения ЧСС в покое лёжа**  
**Юноши**

|                  |                 |               |                          |                            |
|------------------|-----------------|---------------|--------------------------|----------------------------|
| <b>Баллы</b>     | 10<br>(отлично) | 7<br>(хорошо) | 5<br>(удовлетворительно) | 2<br>(неудовлетворительно) |
| ЧСС,<br>уд./мин. | 42-62           | 63-74         | 75-89                    | 90 и более                 |

**Девушки**

|                  |                 |               |                          |                            |
|------------------|-----------------|---------------|--------------------------|----------------------------|
| <b>Баллы</b>     | 10<br>(отлично) | 7<br>(хорошо) | 5<br>(удовлетворительно) | 2<br>(неудовлетворительно) |
| ЧСС,<br>уд./мин. | 48-68           | 69-80         | 81-95                    | 96 и более                 |

**Проба на дозированную нагрузку - 20 приседаний за 30 секунд.**

Характеризует реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку. Частота сердечных сокращений в покое и после нагрузки измеряется пальпаторно на любой точке у поверхности артерий (как правило, лучевой или сонной) в течение 10 с, полученное значение умножают на 6. Из положения стойка ноги врозь, руки на поясе тестируемые выполняют 20 глубоких приседаний с подниманием рук вперед. Время и темп выполнения определяются по секундомеру. Оцениваемый показатель рассчитывается по формуле:

$$\frac{\text{ЧСС после нагрузки} - \text{ЧСС исходн.}}{\text{ЧСС исходн.}} \times 100\%$$

**Таблица 6 – Оценочная шкала результатов проведения пробы на дозированную нагрузку**

|              |           |          |          |          |          |          |          |          |          |            |
|--------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|
| <b>Баллы</b> | <b>10</b> | <b>9</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b>   |
| <b>%</b>     | до 10     | 11-20    | 21-30    | 31-40    | 41-50    | 51-60    | 61-68    | 69-75    | 76-80    | 80 и более |

**Индекс массы тела.** Является морфологическим показателем физического развития, позволяющим охарактеризовать степень соответствия массы тела и роста. Оцениваемый показатель рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = m/p^2, \quad \text{где } m - \text{масса тела; } p - \text{рост.}$$

**Таблица 6 – Оценочная шкала ИМТ**

| Баллы | 10<br>(норма) | 7<br>(недостаток массы) | 5<br>(избыток массы) | 2<br>(ожирение, истощение) |
|-------|---------------|-------------------------|----------------------|----------------------------|
| ИМТ   | 18,5-24,9     | 18,4-17,0               | 25,0-30,0            | 30,1-35,0<br><17,0         |

#### **4.3.5. Материально-техническое обеспечение приёма нормативов по физической подготовленности**

При приёме контрольных нормативов необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Стартовый пистолет, флажок;
2. Перекладина гимнастическая;
3. Мат гимнастический, коврик;
4. Рулетка измерительная;
5. Свисток судейский;
6. Секундомер.

#### **4.4. Требования к оформлению письменных работ (рефератов)**

**Реферат** – это краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности, имеет регламентированную структуру, содержание и оформление. Его задачами являются:

1. формирование умений самостоятельной работы студентов с источниками литературы, их систематизация;
2. развитие навыков логического мышления;
3. углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Текст реферата должен содержать аргументированное изложение определенной темы. Реферат должен быть структурирован (по главам, разделам, параграфам) и включать разделы: введение, основная часть, заключение, список использованных источников. В зависимости от тематики реферата, к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т.д.

Реферат содержит следующие **разделы**:

1. Введение.
2. Основная часть.
3. Заключение.
4. Литература (список используемых источников).
5. Приложение.

Во введении указывается обоснование актуальности темы реферата с позиции научной значимости (малая изученность вопроса, его спорность, дискуссионность и проч.), либо современной востребованности. В основной части кратко и логично излагается теоретический аспект реферируемой проблемы, приводятся результаты исследования, которые подтверждают или ставят под сомнение теоретические положения, аргументируется собственный взгляд на данную проблему. В заключении автор реферата обобщает положения, высказанные во введении и основной части; формулирует гипотезу о возможности экспериментальной проверки собственной аргументации.

Список используемых источников оформляется по алфавиту: автор, инициалы, название работы, место, название и год издания, общее количество страниц. Список должен содержать не менее пяти публикаций, как правило, за последние четыре- пять лет, включая работы, опубликованные по данной проблеме за последний год.

**Объём реферата:** 10-15 страниц машинописного текста формата А-4.

#### **Требования к оформлению реферата:**

1. Гарнитура печатного шрифта “Times New Roman”, размер шрифта 14 пт, параметры страниц: верх и низ -2,5 мм, слева – 30 мм, справа – 1,5 мм. Межстрочный интервал выставляется “минимум 17 пт” (количество строк на странице от 38 до 42). Количество знаков в строке, включая интервалы, 62 – 65.

2. Обложка (титульный лист). На обложке пишется наименование учебного заведения, факультета, отделения, номер группы; Ф.И.О. студента, тема; фамилия и инициалы преподавателя, его ученая степень и/или звание; место и год выполнения работы.
3. В оглавлении приводятся названия структурных компонентов реферата: ВВЕДЕНИЕ, НАЗВАНИЕ ПУНКТОВ и ПОДПУНКТОВ основной части, ЗАКЛЮЧЕНИЕ, СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ с указанием страниц.
4. Нумерация страниц начинается с 3-ей страницы (обложка и оглавление не нумеруются). Расстояние между введением, пунктами основной части, заключением и списком используемых источников одинаковое (2 интервала).
5. Основная часть в зависимости от содержания и логики изложения материала делится на пункты и подпункты.
6. Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в квадратных скобках:
  - номер библиографической записи [7]. Например, Я.Л. Коломинский [7] в книге “Человек: Психология”....
  - ссылка с указанием страниц цитируемых работ. Например, как видно из исследований [7, с. 7] или [7, С. 7-14].
  - ссылка на ряд работ. Например, [7; 10; 14].
7. Объем заключения обычно не превышает 0,5 – 1 страницу.
8. Список источников приводится в алфавитном порядке.
9. Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах, располагая приложения в порядке появления на них ссылок в тексте реферата.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**КАФЕДРА ФИЗВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

***Реферат***

по дисциплине “Физическая культура”

на тему:

**“Белорусы на Олимпийских играх современности”**

Выполнила: студентка 2 курса  
экономического факультета  
Иванова П.И.

Руководитель:  
доцент Сидоров С.С.

Минск 2011

## **5. Контрольный блок**

Контрольный блок включает материалы, рекомендации для промежуточного и итогового видов контроля.

### **5.1. Контроль учебной деятельности**

Функциональные тесты, контрольные упражнения, двигательные задания, контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретического, методического и практического разделов программы, о состоянии и динамике физического развития, функционального состояния, физической и профессионально-прикладной подготовленности студента.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде собеседования по темам учебной программы с выставлением оценки;
- методический раздел предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- практический раздел проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок проведения тестирования устанавливаются кафедрой физического воспитания на весь учебный год.

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в учебный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- сформированность двигательных умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке.

### Зачетные требования

| Курс | I семестр  | II семестр   |
|------|--|--|
| I    | <p><b>Знать:</b> основы здорового образа жизни; факторы здоровья; составляющие здорового образа жизни; правила игры в баскетбол; технику выполнения ведений, передач и ловли мяча; технику выполнения штрафного броска в баскетболе; технику безопасности при занятии плаванием.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции; выполнять ведение, передачи, ловлю и броски в кольцо одной рукой от плеча, уметь противодействовать игроку с мячом и без мяча в баскетболе, провести подвижную игру с элементами техники игры в баскетбол; составить эстафету с использованием данных приёмов; преодолевать кролем на груди и кролем на спине дистанцию 25 м (для умеющих плавать – 50 метров)</p> <p><b>Пройти тестирование физической подготовленности. Принять участие</b> в массовых спортивных мероприятиях.</p> | <p><b>Знать:</b> влияние физических упражнений на системы организма; физиологические характеристики утомления и восстановления; состояние и показатели тренированности; современные оздоровительные системы; основы контроля физического состояния организма.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения в лёгкой атлетике, прыжки в длину с места, в волейболе выполнять стойки и перемещения волейболиста, выполнять передачу мяча двумя руками сверху и снизу, выполнять подачу мяча; выполнять повороты на месте и в движении на лыжах; владеть техникой переменного двухшажного хода; в плавании преодолевать кролем на груди и кролем на спине дистанцию 25 м (для умеющих плавать – 50 метров).</p> <p><b>Пройти тестирование физической подготовленности. Принять участие</b> в массовых спортивных мероприятиях.</p> |

|     | III семестр   | IV семестр   |
|-----|---|--|
| II  | <p><b>Знать:</b> основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; основы методики воспитания физических качеств; основы техники выполнения прыжков, бега на различные дистанции; технику отвлекающих действий в баскетболе, знать основы быстрого прорыва и защитных действий; особенности контроля физического состояния организма.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять отвлекающие действия на бросок и передачу мяча, обход игрока; провести подвижную игру по правилам игры в баскетбол, выполнять быстрый прорыв и защитные действия в баскетболе; выполнять старты и повороты в плавании на груди и на спине, преодолевать способом брасс дистанцию 50 метров.</p> <p><b>Пройти тестирование физической подготовленности. Принять участие</b> в массовых спортивных мероприятиях.</p> | <p><b>Знать:</b> сущность и содержание физической культуры; общекультурные и специфические функции физической культуры; основы методики воспитания физических качеств средствами легкой атлетики; правила проведения соревнований в волейболе; знать технику одновременных лыжных ходов; основы методики воспитания физических качеств средствами плавания.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять нападающий удар в волейболе, выполнять приём и передачу мяча, подачу мяча на точность; на лыжах владеть техникой передвижений одновременным бесшажным ходом; выполнять старты и повороты в плавании на груди и на спине, преодолевать способом брасс дистанцию 50 метров.</p> <p><b>Пройти тестирование физической подготовленности. Принять участие</b> в массовых спортивных мероприятиях.</p>  |
|     | V семестр   | VI семестр   |
| III | <p><b>Знать:</b> цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки; методику подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки; основы методики воспитания физических качеств средствами легкой атлетики; технику перемещений и обманных действий в баскетболе, технику выполнения приёмов, бросков, ловли и ведения мяча в баскетболе; основы оказания первой помощи терпящим бедствие на воде, основы методики обучения спортивным и облегченным способам плавания.</p> <p><b>Уметь:</b> составить и провести подвижную игру или эстафету с элементами игры в баскетбол, выполнять броски, ловлю, передачу мяча различными способами; проплыть без остановки дистанцию 300 метров любым из освоенных способов плавания или меняя способы плавания.</p>                    | <p><b>Знать:</b> факторы, влияющие на работоспособность человека: динамику работоспособности режиме дня, недели, года; методы снятия утомления; ментальный тренинг; технику выполнения основных легкоатлетических движений; основные тактические приёмы ведения игровых действий в волейболе; технику классических ходов в лыжном спорте; основы оказания первой помощи терпящим бедствие на воде, основы методики обучения спортивным и облегченным способам плавания.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять нападающий удар на точность, блокирование мяча, выполнять тактические и технические действия в игровой практике; владеть техникой классических ходов в лыжном спорте, проплыть без остановки дистанцию 300 метров любым из освоенных способов плавания или меняя способы плавания.</p> <p><b>Пройти тестирование физической подготовленности. Принять участие</b> в массовых спортивных мероприятиях.</p> |

|           |   |  |
|-----------|---|--|
|           | <b>Пройти тестирование физической подготовленности. Принять участие</b> в массовых спортивных мероприятиях.   |  |
|           | <b>VII семестр</b>  | <b>VIII семестр</b>  |
| <b>IV</b> | <p><b>Знать:</b> уровень и динамику своего физического состояния; средства и методы управления физическим состоянием человека.</p> <p><b>Уметь:</b> с помощью физических упражнений корректировать своё физическое состояние; использовать средства физической культуры в профессиональной деятельности и в быту.</p> <p><b>Знать:</b> двигательный режим школьника.</p> <p><b>Уметь:</b> составить комплекс упражнений, направленный на развитие основных двигательных качеств; провести спортивно-оздоровительное мероприятие в школе и летнем оздоровительном лагере.</p> <p><b>Пройти тестирование физической подготовленности. Принять участие</b> в массовых спортивных мероприятиях.</p> | <p><b>Знать:</b> уровень и динамику своего физического состояния; средства и методы управления физическим состоянием человека.</p> <p><b>Уметь:</b> с помощью физических упражнений корректировать своё физическое состояние; использовать средства физической культуры в профессиональной деятельности и в быту.</p> <p><b>Пройти тестирование физической подготовленности. Принять участие</b> в массовых спортивных мероприятиях.</p> |

## 5.2. Тематика рефератов для студентов 1-3 курсов

1. Физическая культура в системе подготовки специалистов с высшим образованием.
2. Формы занятий физической культурой в ВУЗе.
3. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физической культурой.
4. Оценка функционального состояния организма.
5. Характеристика и содержание здорового образа жизни.
6. Правильное питание как компонент здорового образа жизни.
7. Возрастные особенности дозирования физических нагрузок.
8. Влияние физических упражнений на организм.
9. Общеразвивающие упражнения в системе занятий физической культурой.

10. Закаливание организма средствами физической культуры.
11. Плавание как фактор закаливания.
12. Общая работоспособность организма и её проявления в повседневной жизни студента.
13. Методы оценки общей работоспособности организма.
14. Мониторинг ЧСС при занятиях физическими упражнениями.

### **5.3. Тематика рефератов для студентов 4-го курса**

1. Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.
2. Основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта.
3. Основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры.
4. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
5. Оценка физического развития человека.
6. Оценка функционального состояния человека.
7. Оценка физической подготовленности студента.
8. Оптимальный двигательный режим как средство сохранения здоровья.
9. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
10. Характеристика основных оздоровительных программ для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Формирование и реабилитация здоровья средствами физической культуры.
12. Характеристика физических качеств человека и основные методические направления к их развитию.
13. Коррекции фигуры с помощью средств физического воспитания.
14. Физическая культура как социальный компонент.
15. Физическая культура в структуре профессионального образования.
16. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
17. Психофизиологические основы учебного труда студентов.
18. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

19. Особенности занятий избранным видам спорта.
20. Характеристика основных восстановительных средств.
21. Рациональное питание.
22. Характеристика основных средств закаливания.
23. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях (применительно к конкретному заболеванию студента).
24. Влияние занятий различных видов спорта на здоровье студентов.
25. Понятие ВИЧ-инфекция. СПИД.
26. Социально-правовые аспекты ВИЧ-СПИД.
27. Профилактика ВИЧ-СПИД.
28. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
29. Физкультурно-оздоровительные системы и средства в учебном процессе.
30. Физическая самоподготовка студентов.
31. Основы индивидуальной спортивной подготовки студентов вузов.
32. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечнососудистую и дыхательную системы организма.
33. Двигательный режим студентов при использовании средств физической культуры.
34. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Образ жизни студентов и влияние его на здоровье.
36. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
37. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
38. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь при повреждениях опорно-двигательного аппарата.
39. Здоровье, его содержание, критерии.
40. Факторы здоровья.
41. Составляющие здорового образа жизни.
42. Здоровье в иерархии потребности жизнедеятельности человека.
43. Личная гигиена и закаливание.
44. Профилактика вредных привычек.
45. Психофизическая регуляция организма.

46. Здоровый образ жизни и его отражение в жизнедеятельности студентов.
47. Средства физического воспитания и их значение в физическом совершенствовании человека.
48. Формирование психических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.
49. Развитие скоростных способностей и их оценка.
50. Развитие силовых способностей и их оценка.
51. Развитие гибкости и ее оценка.
52. Развитие ловкости и ее оценка.
53. Развитие выносливости и ее оценка.
54. Общая физическая подготовка человека.
55. Специальная физическая подготовка человека.
56. Техническая подготовка спортсмена.
57. Физическая подготовка спортсмена.
58. Тактическая подготовка.
59. Психологическая подготовка в спорте.
60. Интенсивность физических нагрузок.
61. Коррекция физического состояния средствами физической культуры.
62. Двигательная активность – характеристика, значение, регулирование.
63. Ходьба – основное средство оздоровительной физической культуры.
64. Бег – основное средство самостоятельных занятий.
65. Плавание – основное средство самостоятельных занятий.
66. Ходьба на лыжах – основное средство самостоятельных занятий.
67. Велосипед – основное средство самостоятельных занятий.
68. Атлетическая гимнастика – система упражнений, развивающих силу.
69. Особенности содержания самостоятельных занятий в студенческом возрасте.
70. Энергозатраты при занятиях различными видами физических упражнений.
71. Гигиена самостоятельных занятий.
72. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.
73. Влияние двигательной активности на функциональные системы организма.

74. Физическое развитие и его оценка. Характеристика своего физического развития.
75. Функциональная подготовленность и его ее оценка.
76. Оценка физической подготовленности человека.
77. Шейпинг – как система физических упражнений.
78. Калланетика – как система физических упражнений.
79. Пилатес – как система физических упражнений.
80. Гидроаэробика – как система физических упражнений.
81. Роуп-скиппинг – как система физических упражнений.
82. Супер-стронг – как система физических упражнений.
83. Памп-аэробика – как система физических упражнений.
84. Йога – как система физических упражнений.
85. Слайд-аэробика – как система физических упражнений.
86. Степ-аробика – как система физических упражнений.
87. Система физических упражнений академика Н.М. Амосова.
88. Система дыхательных упражнений К.П. Бутейко.
89. Система оздоровления Кеннета Купера.
90. Система очищения организма Н.А. Семеновым.
91. Гимнастика для глаз Э.С. Аветисова.
92. Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
93. Аюрведа: древнее учение об искусстве быть здоровым.
94. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
95. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
96. Психофизиологическая характеристика учебной деятельности студента.
97. Средства ППФП студента.
98. Физкультурная пауза – как форма активного отдыха.

#### **5.4. Рекомендуемый список литературы**

1. Апанасенко, Г.Л. К проблеме распределения студентов на медицинские группы для занятий физическими упражнениями / Г.Л. Апанасенко, В.В. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 10. – С. 45–47.

2. Апанасенко, Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария.– 1985.– № 6. – С. 55–58.
3. Аршавский, И.А. Очерки по возрастной физиологии / И.А. Аршавский. – М.: Медицина, 1976. – 476 с.
4. Ашмарин, В. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов, преподавателей ИФК / В.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
5. Баевский, Р.М. Измерьте ваше здоровье / Р.М. Баевский, С.Г. Гуров. – М.: Советская Россия, 1988. – С. 17,67.
6. Бальсевич, В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 15–25.
7. Бальсевич, В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы, стратегия развития на перспективу (актовая речь) / В.К. Бальсевич. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
8. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 191 с.
9. Бестужев–Лада, И.В. Перспективные социальные проблемы народного образования / И.В. Бестужев–Лада // Образование в современном мире. – М.: Педагогика, 1986. – С.180–201.
10. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 207 с.
11. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальной медицинской группе / Э.Г. Булич. – М.: Высшая школа, 1986. – 255 с.
12. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. – М.: Высшая школа, 1991. – 148 с.
13. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С. Бойченко, В. Барташ. – Минск: Харвет, 2001. – 320 с.
14. Выдрин, В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физическое воспитание / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. – С. 15–17.

15. Гужаловский, А.А. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школы: программный материал и методические указания ANALYTIC–SERIAL / А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко // Фізичная культура і здоров'є. – 1998. – № 3. – С. 97–121.
16. Гуревич, Е.Б. Методика занятий со студентами специальных медицинских групп, имеющими сердечно-сосудистые заболевания / Е.Б. Гуревич // Физическая культура и здоровье студентов: сб. науч. тр. / МГУ; под ред. Е.Д. Хомской, М.М. Рыжака. М.:МГУ, 1988. – С. 78–81.
17. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.
18. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
19. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
20. Коледа В.А. Физическая культура: учеб. пособие/ В.А. Коледа и др.; под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск, 2005.
21. Коледа, В.А. Тексты лекций по курсу «Физическое воспитание» для студентов I–IV курсов всех специальностей / В.А. Коледа, В.А. Медведев, К.К. Бондаренко // Тексты лекций по курсу «Физическое воспитание» в 2–х частях. – Гомель: ГГУ, 1999. – 53 с.
22. Коледа, В.А. Физическое воспитание и учебная деятельность студентов / В.А. Коледа // Физическое воспитание и здоровье студентов и учащихся на рубеже веков: материалы Междунар. науч. конф. и выставки, Минск, 29–2 октября 1998 г. – Минск, 1999. – С. 78–80.
23. Кряж, В. Н. Концепция базовой программы физического воспитания учащихся и студентов Белорусской ССР / В.Н. Кряж, А.А. Гужаловский, Е.Н. Ворсин // Теория и практика физической культуры. – 1991.– № 6. – С. 2–8.
24. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжью: учебн. пособие / Р.И.Купчинов – Минск, 2007.
25. Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся / Н.Т. Лебедева. – Минск: Універсітэцкае, 1998. – 221 с.

26. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры; под. общ. ред. С.Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 343 с.
27. Логвин В.П. Методы контроля и самоконтроля физического состояния при занятиях оздоровительной физической культурой и спортом: пособие / В.П. Логвин; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 60 с.
28. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры личности / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
29. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
30. Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры: метод. пособие / сост. Е.А. Лосицкий, Г.А. Боник. – Минск: ИВЦ Минфина, 2007. – 80 с.
31. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. – метод. пособие / И.И. Лосева [и др.]; под. общ. ред. И.И. Лосевой. – Минск, 2004.
32. Понамарчук, В.А. Физическая культура и становление личности / В.А. Понамарчук, О.Л. Аяшев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 157 с.
33. Синяков, А.Ф. Секреты бодрости. Как восстановить работоспособность / А.Ф. Синяков. – М.: «КСП», 1995. – 208 с.
34. Столяров, В.И. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры: метод. разработка для аспирантов и слушателей ВШТ / В.И. Столяров. – М.: ГЦОЛИФК, 1988. – 27 с.
35. Теория и методика физической культуры: учебник; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
36. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов; под ред. В.И. Ильинича. – М., 1999. – 447 с.
37. Физическая культура: учебная программа для высших учебных за-

- ведений (для групп специального учебного отделения). – Минск, 2003. – 46 с.
38. Физическая культура: учебная программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений. – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2002. – 44 с.
  39. Формирование ЗОЖ молодежи / под ред. А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентик [и др.]. – М.: Медицина, 1998. – 189 с.
  40. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
  41. Харламов, И.Ф. Педагогика: учебное пособие / И.Ф. Харламов. – 3-е изд. – М.: Юристъ, 1996. – 512 с.
  42. Чоговадзе, А.В. Двигательная активность и состояние здоровья студентов / А.В. Чоговадзе, Г.Е. Иванова // Физическая культура личности студентов: сб. ст. / МГУ; под ред. Н.К. Ковалева, Б.И. Новикова, В.А. Уварова. – М., 1991. – С. 58–62.
  43. Чоговадзе, А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем / А.В. Чоговадзе, В.Д. Прошляков, М.Г. Мацук. – М.: Высшая школа, 1986. – 143 с.
  44. Шестакова, Т.Н. Методы оценки эффективности лечебной физической культуры при заболеваниях внутренних органов / Т.Н. Шестакова. – Минск, 1985. – 55 с.
  45. Юшкевич, Т. П. Образование и здоровье. ANALYTIC-SERIAL / Т.П. Юшкевич, А.А. Гужаловский // Фізична культура і здороўе. – 2000. – № 4. – С. 120–123.
  46. Юшкевич, Т.П. Оздоровительный бег / Т.П. Юшкевич. – Минск: Полымя, 1985. – 111 с.

## **5.5. Тематика бесед со студентами**

### **1 курс**

1. Влияние физических упражнений на кардио-респираторную систему.
2. Гигиена при занятиях физической культурой.

3. Вредные привычки и борьба с ними.
4. Знаковые спортивные сооружения Беларуси.
5. Сильнейшие спортсмены Республики Беларусь.

## **2 курс**

1. Основы развития физических качеств.
2. Значение разминки и заключительной части при занятии спортом.
3. Водно-солевой баланс организма.
4. Коррекция фигуры и рациональное питание.
5. Воспитание патриотических чувств средствами спорта.

## **3 курс**

1. Обменные процессы и управление ими.
2. Восстановление организма после физических нагрузок.
3. Основные закалывающие факторы.
4. Физиологические особенности протекания обменных процессов в мужском и женском организме.
5. Белорусские спортсмены на мировой арене.

### **5.6. Вопросы, предлагаемые студентам при сдаче зачета по дисциплине “Физическая культура”**

1. Физическая культура как часть культуры общества.  
Основные понятия физической культуры.
2. Что такое физическое воспитание?
3. Понятие о физической подготовке и физической подготовленности.
4. Понятия о физических качествах человека. Основные физические качества.
5. Физическое развитие человека.
6. Понятия “спорт” и “физкультурное движение”.
7. Физическая культура первобытно-общинного строя.

8. Физическая культура в древних государствах.
9. Древние Олимпийские игры.
10. Возрождение современных Олимпийских игр.
11. Развитие физической культуры в Республике Беларусь.
12. Основные функции физической культуры – оздоровительная, воспитательная, экономическая, политическая.
13. Цели и задачи физического воспитания студентов.
14. Формы физического воспитания в ВУЗе.
15. Виды учебных отделений.
16. Развитие спорта в БГУ.
17. Контрольные нормативы физической подготовленности студентов.
18. Дайте определение здоровья.
19. Какие критерии здоровья вам известны?
20. Существует ли зависимость между здоровьем и работоспособностью (трудоспособностью) человека? В чем она проявляется и почему?
21. Какие группы здоровья выделяют и по каким признакам?
22. Перечислите основные факторы, от которых зависит здоровье.
23. Что такое биологические ритмы и как они связаны со здоровьем?  
Примеры.
24. Какие биологические ритмы вы знаете, и в чем они проявляются?
25. Расскажите о связи здоровья и движения. Какие изменения возникают в системах организма под влиянием физических упражнений?
26. Какова роль питания в обеспечении здоровья (состав пищи, гигиенические правила рационального питания)?
27. В каких случаях следует воздерживаться от приёма пищи?
28. Что вы знаете о закаливании организма (принципы, способы)?
29. Что такое здоровый образ жизни?
30. Какие направления можно выделить в обеспечении здорового образа жизни? Дайте им характеристику.
31. Какие компоненты входят в здоровый образ жизни?
32. Можно ли формировать здоровье и какова роль самого человека при этом? С какого возрастного этапа это следует начинать делать?

33. Как сказываются условия жизни в современном обществе на двигательный режим человека?
34. Как влияют физические упражнения на нервную систему?
35. Как влияют физические упражнения на двигательный аппарат (скелет и мышцы)?
36. Как влияют физические упражнения на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
37. Как влияют физические упражнения на обмен веществ?
38. Что такое перетренировка и перенапряжение? При каких условиях они возникают и в чем проявляются?
39. Перечислите основные виды двигательных режимов и дайте их краткую характеристику.
40. Объясните содержание понятий “спорт”, “оздоровительная физическая культура (ОФК)”, “лечебная физическая культура (ЛФК)”.
41. Что такое врачебный контроль за занимающимися физической культурой и для чего он проводится?
42. Формы и этапы проведения врачебного контроля в ВУЗе.
43. На какие группы по состоянию здоровья и физическому развитию делятся все студенты? Дайте краткую характеристику каждой из групп.
44. Что такое самоконтроль и что он включает?
45. Перечислите признаки (показатели), которые учитывают в процессе самоконтроля. На какие две группы они делятся?
46. Что такое функциональная проба? Для чего она применяется? Приведите пример одной из них.
47. О чем может свидетельствовать изменение веса тела (уменьшение, увеличение) в связи с физической тренировкой?
48. Что понимают под “физическим развитием”? Какие признаки учитывают для его оценки?
49. Можно ли условно определить “количество здоровья” (его степень) и по каким признакам?
50. Двигательная активность и здоровье. Гипокинезия (характеристики).
51. Физические нагрузки и умственная работоспособность.
52. Значение физиологической брадикардии.

53. Физические упражнения и внутренние органы.
54. Опасность физических перегрузок.
55. Оптимальные объёмы двигательной активности студентов.
56. Способы измерения двигательной активности.
57. Задачи и основные методы самостоятельной тренировки.
58. Классификация физических нагрузок по пульсу, кислородному обеспечению.
59. Физиологическое обоснование утренней гимнастики.
60. Методика занятий утренней гимнастикой.
61. Дыхание при выполнении физических упражнений. Произвольная и произвольная регуляция дыхания. Виды утренней гимнастики.
62. Физкультурные паузы.
63. Оздоровительный бег.
64. Методика тренировки в оздоровительном беге.
65. Атлетическая гимнастика. Основные условия увеличения силы мышц. Метод повторных усилий.
66. Пульсовой режим тренировки. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
67. Физиологические предпосылки необходимости двигательной активности.
68. Что такое общая физическая подготовка?
69. Что такое специальная физическая подготовка?
70. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Их общая характеристика.
71. методы воспитания физических качеств.
72. Объёмы физических нагрузок.
73. Интенсивность физических нагрузок (по ЧСС).
74. Средства, применяемые для развития физических качеств.

## 6. Сопровождающий блок

### 6.1. Глоссарий

*Внеурочные формы физической культуры* – занятия физическими упражнениями и спортивные мероприятия, организуемые в дополнение к урочным формам, преимущественно в свободное от учебы время.

*Здоровый образ жизни* – отношение человека к собственной жизнедеятельности, обеспечивающее использование всех форм и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

*Компетенция* – знания, умения и опыт, необходимые для решения теоретических и практических задач.

*Компетентность выпускника ВУЗа* – выраженная способность применять знания и умения.

*Массовый спорт* (спорт для всех)- соревновательная форма физической культуры, преимущественно ориентированная на повышение эмоциональности занятий физическими упражнениями. Применительно к вузу – спартакиада факультетов, массовые кроссы, турниры и т.д.

*Основное учебное отделение* – состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья (основная медицинская группа).

*Подготовительное учебное отделение* - состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья, но имеющих низкий уровень физической подготовленности или физического развития.

*Профессионально-прикладная физическая культура* – социальный опыт использования потенциала физической культуры в целях повышения эффективности профессиональной деятельности. Реализуется в формах профессионально-прикладной физической подготовки (обеспечения должного уровня личной физической и функциональной готовности к конкретному виду профессионально-трудовой деятельности) и профессиональной физической культуры специалиста (обеспечение должного уровня готовности специалиста – врача, педагога и т.д.), которая позволяет использовать потенциал физической культуры в своей профессиональной деятельности – профессиональной компетенции.

*Специальное учебное отделение* – состав студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения по физическим нагрузкам (специальная медицинская группа).

*Спорт* – социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях.

*Спорт высших достижений* - система подготовки и участия в соревнованиях, ориентированная на достижение высших результатов (рекордов) и победы на международной спортивной арене, применительно для студенческого спорта – Всемирная универсиада, чемпионаты мира среди студентов. и т.д.

*Спортивное учебное отделение* – состав студентов, имеющих высокую физическую и технико-тактическую подготовку в избранном виде спорта.

*Урочные формы физической культуры* – учебно-тренировочные, лекционные, методические занятия, предусмотренные учебной программой и рабочими планами по предмету физическая культура.

*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.

*Физическая культура* – учебная дисциплина, предметом изучения которой является система знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности; достижения ею жизненных и профессиональных целей.

*Физическая культура адаптивная* – использование потенциала физической культуры в целях восстановления или компенсации временно (ЛФК) или постоянно (инвалиды) утраченных физических или ослабленных функций и физических способностей.

*Физическая культура оздоровительная* – использование потенциала физической культуры в целях укрепления здоровья и физической

дееспособности людей, находящихся в состоянии предболезни или имеющих факторы риска.

*Физическая культура рекреативная* – использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации досуга.

*Физическое воспитание* – педагогически организованный процесс целенаправленного формирования физической культуры личности и оптимизации физического статуса.

*Самостоятельная работа студентов* – разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов на учебных и внеучебных занятиях (дома, в общежитии, на спортплощадках и т.д.) по выполнению различных заданий под непосредственным или опосредованным методическим контролем преподавателя. В практике вузов самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности её выполнения, управления со стороны преподавателя:

- управляемая самостоятельная работа студентов как самостоятельное, опосредованное управлением со стороны преподавателя выполнение студентом задания с включением учебно-тренировочного или общеразвивающего физического упражнения (комплекса упражнений);
- собственно самостоятельная работа студентов, организуемая самим студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая индивидуальными спортивными потребностями и контролируемая им самим.

*Технология (педагогическая)* – это проект последовательно осуществляемой деятельности педагога и обучающихся, направленной на реализацию целей образования и обеспечивающей достижение прогнозируемых результатов. Основными характеристиками образовательных технологий выступают:

- в основе технологии лежат ценностные ориентации и целевые установки автора (разработчиков), соответствующие прогнозируемым результатам обучения и воспитания;

- реализация технологии включает последовательно разворачиваемую систему операций и действий педагога и обучающихся, соответствующих поставленным целям – результатам, а также диагностические процедуры, содержащие критерии, показатели и инструментарий измерения результатов деятельности;
- технология является воспроизводимой в массовой педагогической практике с учетом индивидуального стиля педагога.

*Технологии образовательные*, способствующие более эффективному формированию у студентов компетенций, - это такие технологии, которые обеспечивают вовлеченность студентов в поиск и управление знаниями, приобретение опыта самостоятельного решения разнообразных задач.

Структуру содержания дисциплины “Физическая культура” могут составлять следующие модули:

- *нулевой модуль*, который служит введением в изучение дисциплины, определяет цели и задачи её освоения;
- *модули учебные* (организационно-обучающие) – это 4 модуля, которые дифференцируют содержание учебной дисциплины в соответствии с учебными отделениями: основным, подготовительным, специальным и спортивным. Количество и название организационно-обучающих модулей соотносятся с объёмом учебного материала, специфичностью задач, уровнем физического и функционального состояния студента и сформированностью физкультурно – спортивных интересов. Компонентный состав модуля (распределение студентов по группам, учебные элементы, выход из модуля) предполагает системное освоение студентом учебного материала, адекватного индивидуальным показателям здоровья, а также самостоятельную работу в закреплении и применении знаний при решении задач самоконтроля и проверки (с помощью тестирования) полученных результатов, самооценки и коррекции используемых форм, средств и методов физического воспитания;
- *модуль контроля*, обеспечивающий итоговый контроль усвоения знаний, умений, навыков в процессе формирования физической культуры будущего специалиста. Для каждого учебного отделения

(модуля) разрабатываются система задач, тестовых заданий и контрольных нормативов, способы решения которых соответствуют формируемым умениям и компетенциям;

- *модуль – резюме*, который содержит обобщение изученной дисциплины.

Модульная система обучения обеспечивает индивидуализацию образовательного процесса и самостоятельное продвижение обучающихся с учетом их потребностей, возможностей и индивидуальных особенностей.

